



PROMOCIJA ZDRAVJA V VIZ

MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI

ZBORNİK

VI. strokovna konferenca
za zaposlene v VIZ 2021

PROMOCIJA ZDRAVJA V VIZ

ZBORNİK

VI. strokovna konferenca
zaposlenih v VIZ 2021

PROMOCIJA ZDRAVJA V VIZ

VI. strokovna on-line konferenca 2021

Zbornik

Urednica: mag. Maruška Željeznov Seničar

Oblikovanje in postavitve: MIB d.o.o.

Založba: MIB d.o.o., Reška ulica 11, 1000 Ljubljana, Slovenija

Za založbo: Borut Seničar

E-pošta: info@mib.si

Spletni portal: www.mib.si

Izid: 15. 4. 2021, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja: zbornik

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 83074051
ISBN 978-961-7040-20-3 (PDF)

Kazalo

- 4 Stres – prijatelj ali sovražnik – *Nives Bolčina*
- 7 S smehom in gibanjem do dobrega počutja (zdravilna moč druženja) – *Jerneja Kocman*
- 10 Duševno zdravje, preventiva in kurativa – *Biljana Horvat*
- 13 Temeljni postopki oživljanja v osnovni šoli – *Rafaela Voglar*
- 15 Hrup v vrtcu – *Florjana Borštnik – Rajer*
- 18 Vaje mobilnosti – *Emilijan Grgić*
- 21 Učiteljevi čustveni izzivi v času šolanja na daljavo – *Urška Willewaldt*
- 25 Glasba ter psihofizično zdravje učitelja in učencev – *Alenka Milavec*
- 29 Priprava glasu učiteljev in vzgojiteljev na poučevanje – *Martina Prevejšek*
- 32 Promocija zdravja na daljavo – *Manca Moškon*
- 34 Joga: vir celostnega dobrega počutja – *Anja Japelj*
- 37 Tudi Srednja zdravstvena šola Ljubljana teče – *Tatjana Hrovat Ahac*
- 41 Veščina profesionalnega odnosa – intervizija – *Ina Stojanović*
- 45 Ko ti sodelavka ponudi toplo dlan – *Anita Dolenc*
- 49 Izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih OŠ Livada – *Petra Urbanc*
- 52 Učiteljska gledališka skupina – teambuilding, poln izzivov – *Mojca Fuchs Lukežič*
- 56 Ne pozabimo nase! – *Sonja Lenarčič*
- 59 Lajšanje telesnega in duševnega stresa po službi – *Anja Vrečko*
- 62 Gozd, le kaj bi brez tebe – *Anija Skrt*
- 65 Pes kot motivator pri gibanju – *Špela Homan*
- 68 Les – umetnost in terapija – *Maja Klemenčič*
- 71 Verjemi vase – *Simona Bizjak*
- 74 Skrb za zdravje v času epidemije – *Maja Kljajić*
- 76 Pohod na Krvavico – zajemat zdravje z veliko žlico – *Petra Kumer Lesjak*
- 79 S hojo do sprostitev – *Polona Benigar*
- 81 Analiza telesne aktivnosti zaposlenih na OŠ Jurija Dalmatina Krško
v času pouka na daljavo – *Maja Arnšek Lončar*
- 86 Sproščanje kronično zakrčenih mišic – *Miha Dragoš*
- 90 Samomasaža telesa – *Emanuel Grgić*
- 92 Postenje kot način prehranjevanja – *Emanuel Grgić*

- 94 Polnovredna nizkomaščobna prehrana oziroma odpovejmo se nepotrebni kapljicam olja
– *Anastassia Felini Brstilo*
- 96 Uravanavnje telesne teže – *Emilijan Grgić*
- 99 Gibanje za zdravje – *Sergeja Malus*
- 102 S spremembo vsakodnevne rutine do boljšega počutja in motivacije – *Nace Višnar*
- 104 Telesna drža učiteljev in ergonomski nasveti za izboljšanje telesne drža – *Petra Havaj*
- 109 Gibanje je pot do zdravja – *Tina Čimžar*
- 111 Meditacija kot pripomoček za sprostitev – *Janja Cankar*
- 115 Gibanje v času omejitev – *Barbara Blatnik*
- 119 Neprijetna čustva v kriznih situacijah – *Eva Biščan*
- 124 Zdrav življenjski slog v sodobnem času – *Petra Peternelj*
- 128 S plavanjem izboljšamo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter psihološko in socialno plat
vzgojitelja – *Suzana Ravnikar-Bele*
- 131 Strategije za uspešno delo v stanovanjski skupini – *Jasna Petrovec Zajc*

STRES – PRIJATELJ ALI SOVRAŽNIK

Povzetek: Stres je naš vsakdanji spremljevalec. Je naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali izzirajo. Ni osebe, ki se v življenju še ne bi srečala s stresno situacijo. Glede na to, da ljudje različno prenašamo stres, je pomembno, da pri sebi ugotovimo, kje približno je tista meja še sprejemljive količine stresa. Nekateri posamezniki so kos težkim nalogam in izzivom, medtem ko so za druge zelo stresni že povsem vsakdanji opravki. Največkrat besedo stres, povežemo z negativnim pomenom. Premalo pa smo ozaveščeni o tem, da lahko negativen pomen, spremenimo v pozitivnega. Pri tem nam pomagajo dejavniki, katere vsi dobro poznamo. Poleg teh dejavnikov, pa na to, kako se s stresom spopadamo vpliva tudi genetika. Ni nujno, da je stres naš sovražnik, lahko ga spremenimo v našega prijatelja.

Ključne besede: stres, stresorji, eustres, skrb zase

Uvod

Zgodnja jutranja budilka, nov delovni dan, neprespna noč, polna luna, mudri se da ne zamudimo, otroci kričijo, v prometu nas pričaka gneča... Prihod v službo, sodelavka želi od tebe, da pregledaš teste, nujno moraš nekaj skopirati, učenci v razredu so nemirni in klepetavi... Vam je to kaj poznano? Stres, naš vsakodnevni spremljevalec. Stres - vsak dan (večkrat) slišimo ali izražamo to besedo. Kaj lahko mi storimo, da na naše življenje ne vpliva v negativnem smislu, ampak predvsem v pozitivnem? Gre za psihološki, fiziološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša čim bolj prilagoditi notranjim ali zunanjim dražljajem – stresorjem. Stres, kot pojav, spremlja človeško zgodovino tisočletja in je pomagal človeku pri preživetju (boj z živalmi, beg pred nevarnostjo, nabiranje hrane). Temeljni fiziološki mehanizmi stresa so se ohranili, vzroki zanj pa se z razvojem civilizacije vztrajno spreminjajo (preobremenjenost, pomanjkanje spanja, hiter tempo življenja...).

1 Kaj je stres

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo ali izzirajo. Ko zaznamo nevarnost, realno ali namišljeno, se naše telo avtomatsko odzove in nas želi pripraviti na soočenje s to nevarnostjo. To imenujemo stresni odziv. Stres ni vedno nezaželen. V majhnih količinah nas motivira, da damo čim več od sebe. Stresni odziv nam pomaga, da se uspešno soočamo z dnevnimi obveznostmi (npr. ostajamo osredotočeni pri tekočih opravilih, ohranimo motivacijo za učenje za izpit, namesto da gledamo televizijo). Če pa smo več časa ali konstantno pod stresom, lahko to usodno vpliva na naše psihično in fizično zdravje. Na srečo lahko prepoznamo znake in simptome stresa ter tako zmanjšamo njegove negativne učinke (Middleton, 2014). Stres je lahko kratkotrajen - telo se v hipu zelo intenzivno odzove na strah, izziv, grožnjo (kot je to pri pogovoru za novo službo ali ob spustu po zelo strmi smučini) ali dolgotrajen – ta se nam zdi blažji, pa vendar pušča dolgotrajnejše posledice in posledično več (zdravstvenih) težav. Primer za dolgotrajni stres so npr. težave v partnerskih odnosih, bolezen bližnjega, finančne skrbi, nesoglasja na delovnem mestu, težave s starši, učenci...

Pomembno je, da razlikujemo pozitivni stres (eustres), ki nam daje visoko motivacijo, pozitivno naravnost, občutek sreče, izpopolnjenosti, samozavesti, odločnosti in družabnosti. Na drugi strani pa imamo negativni stres (distres), ki povzroča negativno pričakovanje, strah in posledično pritisk. Blagi stres je lahko tudi pozitiven za naše življenje in nas kratkotrajno napolni z energijo, dolgotrajni pa gotovo organizmu škodi in nam povzroča številne:

- fizične, telesne težave (glavobol, utrujenost),
- duševne, psihične težave (slaba koncentracija),
- čustvene težave (razdražljivost, depresivnost),
- socialne težave (izoliranost od bližnjih, jeza, maščevalnost) (<https://pza.si>).

2 Kako stres prepoznamo

Pomembno se je naučiti prepoznavati, kdaj smo izpostavljeni preveliki količini stresa. Najnevarnejše pri stresu je, da se počasi in postopno kopiči, tako se ga navadite in celo postane vsakdanji in normalen. Stres vpliva na naš um, telo in obnašanje, hkrati pa ga vsak posameznik doživlja in sprejema drugače. Ne samo da prekomeren stres povzroča resne mentalne in telesne zdravstvene težave, ampak lahko tudi škodi našim odnosom doma, v službi ali drugod. Spodaj so navedeni najpogostejši znaki in simptomi stresa. Več kot opazite simptomov in znakov, večja je verjetnost, da ste izpostavljeni

prekomernemu stresu. Kognitivni simptomi: težave s spominom, nezmožnost koncentracije, slaba presoja, negativna nastrojenost, anksioznost oz. hitre misli, nenehne skrbi.

Čustveni simptomi: *muhavost, Razdražljivost, vznemirjenost, nezmožnost sprostitve, občutek osamljenosti in izolacije, depresivno razpoloženje in nesrečnost.*

Fizični znaki: *bolečine po telesu, zaprtje ali driska, slabost, omotica, bolečine v prsih, hitro bitje srca, zmanjšana potreba po spolnosti, pogosti prehladi.*

Vedenjske težave: *povečan ali pomanjšan apetit, premalo ali preveč spanja, samotarstvo; izogibanje družbi, odlašanje in zanemarjanje obveznosti, uživanje alkohola, cigaret ali drog za sproščanje, nervozne navade (npr. grizenje nohtov ...).*

Ti znaki, niso samo posledica stresa, ampak gre lahko tudi za druga bolezenska stanja. Glede na to, da ljudje različno prenašamo stres, je pomembno, da pri sebi ugotovimo, kje približno je tista meja še sprejemljive količine stresa. Nekateri posamezniki so kos težkim nalogam in izzivom, medtem ko so za druge zelo stresni že povsem vsakdanji opravki. Poznamo pa tudi posameznike, ki celo potrebujejo vznemirjenje in izzive, s tem pa posledično tudi stres (<https://vizita.si/dusevnost/tako-lahko-stres-postane-nekaj-pozitivnega.html>).

3 Stresorji

Situacije in pritiski, ki jih povzročajo stres, se imenujejo stresorji. Stresor je lahko kar koli, kar oseba občuti kot obremenitev, izziv ali zahtevo. Običajno jemljemo stresorje kot negativne (npr. naporen delavnik, težko partnersko razmerje). Vendar med stresorje štejemo vse situacije, ki od nas zahtevajo, da se nanje prilagodimo, pa naj bodo negativne ali pozitivne. Sem lahko torej štejemo tudi pozitivne dogodke, kot so poroka, nakup hiše, nosečnost, vpis na fakulteto ali napredovanje v službi.

Vsekakor stres ni pogojen samo z zunanjimi dejavniki. Lahko ga povzročite tudi sami, v svojih mislih – npr. ko ste v skrbeh zaradi nečesa, kar se še ni zgodilo, ko imamo pesimističen pogled na stvari. Ali bomo zaradi neke situacije pod stresom ali ne, je v veliki meri odvisno od tega, kako gledamo nanjo. Nekaj, kar je za vas stresno, morda za druge ni in jih lahko celo zabava (npr. jutranja vožnja v službo vas lahko naredi anksiozne in napete, ker lahko zaradi tega zamudite v službo, medtem ko pa drugi v tej isti situaciji uživajo v glasbi in času, ki ga imajo takrat na voljo samo zase).

Ločimo zunanje in notranje stresorje:

- zunanji stresorji so lahko vsakodnevni dogodki ali okoliščine, ki se kdaj pa kdaj izmuznejo našemu nadzoru in nam tako »prerastejo čez glavo« ter nas pahnejo v stres (npr. velike spremembe v načinu življenja: poroka, nosečnost, ločitev, smrt drage osebe; spremembe v okolju: nenehno lajanje psa, spremembe osvetlitve, velik barvni plakat ob oknu; nepričakovani dogodki: zvišan račun za elektriko, nepričakovani obisk; družina: težave s taščo, neposlušni najstnik; delovno okolje: nemogoči vodja, prezahtevna velika delovna norma; družba: zmenek z neznancem, govor na proslavi).

- Notranji stresorji so tisti, ki si jih sprožimo sami, s svojimi mislimi in občutki in si povzročamo nemir (npr. strah pred višino, letenjem, govorjenjem v skupini neznanih ljudi; negotovost, kadar čakamo na izvide ali rezultate laboratorijskih preiskav; naravnost, drža, ki se kaže pri nekaterih ljudeh z negativnim odnosom do soljudi in okolja; nerealno pričakovanje pri perfekcionistih, osebah z natrpanim urnikom...)(Middleton, 2014).

4 Kako lahko sami vplivamo na stres

Koliko stresa lahko prenesemo, da ne zbolimo, je odvisno od številnih dejavnikov. To so kakovostni odnosi z ljudmi, naš pogled na svet, čustvena inteligenca in ne nazadnje tudi genetika:

- kakovostni odnosi s prijatelji in družino pomembno vplivajo na prenašanje stresa. Težje se s stresom soočajo osamljeni, od družbe izolirani posamezniki, ki so navadno tudi bolj ranljivi.

- Občutek, da imamo vajeti v svojih rokah. Lažje bomo prenašali stres, če bomo zaupali vase in svoje sposobnosti. Če imamo občutek, da nam stvari polzijo iz rok, bomo bolj podvrženi pritiskom in s tem stresu.

- Naš odnos in pogled na svet. Optimistični ljudje so pogosto bolj odporni na stres. Lažje se odločijo za izzive, pomaga jim tudi smisel za humor, hkrati pa sprejemajo dejstvo, da so spremembe del življenja.

- Naša sposobnost čustvovanja. Če ne se ne moremo pomiriti, ko smo žalostni, jezni in preplavljeni z različnimi negativnimi občutki, bomo težje prenašali stres.

- Naše znanje in poznavanje dogodkov. Bolj ko smo seznanjeni s stresno situacijo, vključno s tem

koliko časa bo trajala in kaj pričakovati, bolj bomo odporni na stres (McGonigal, 2017).

Pomembno vlogo pri našem premagovanju stresa ali v boju z njim ima tudi naš način življenja.

- Poslužujte se tehnik sproščanja. Le-te (joga, avtogeni trening...) so najboljše načini obvladovanja stresa. Z njimi zmanjšamo stres in odpravimo njegove simptome. Redno in sprotno zmanjševanje stresa je ključnega pomena za ohranjanje ravnovesja v telesu. Redna vadba sprostitvenih tehnik ima številne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje ter omogoča globoko sprostitev v zelo kratkem času.

- Redna fizična aktivnost igra pomembno vlogo pri zmanjševanju in preprečevanju posledic stresa. Redna aerobna vadba (vsaj 40 minut na dan) ugodno vpliva na odpravljanje stresa.

- Zdrava prehrana, redni obroki, izogibanje prekomernemu uživanju kave, sladkorja ter alkohola in nikotina, pozitivno vpliva pri premagovanju stresa.

- Dober spanec je pomembne pri odpravljanju stresa. Če smo neprespani, smo pod večjim stresom, kot bi bili spočiti. Posledično tudi težje zaspimo in tako se prične začaran krog.

Zapomnite si štiri glagole, ki so ključni pri odpravljanju stresa: izogniti se, spremeniti, prilagoditi se, sprejeti.

- Izognite se nepotrebni stresu. Ne da se izogniti vsem stresnim situacijam, vendar lahko vseeno omejite količino stresa, če se naučite reči ne, ločiti med moral bi in moram ter izogniti se ljudem, ki slabo vplivajo na vas.

- Spremenite okoliščine. Če se ne da izogniti stresnim dogodkom, se jih da morda spremeniti. Bodite odločni in poskusite težave rešiti takoj. Namesto, da se v vas kopičijo negativna čustva, se o tem takoj pogovorite in na ta način rešite težave in sprejmite kompromise.

- Prilagodite se stresorjem. Če ne morete spremeniti stresorja, se poskusite spremeniti sami. Spremenite pogled na svet in se osredotočite na pozitivne stvari v življenju. Če vas v službi nekaj spravi iz tira, se osredotočite na tiste stvari, ki vas v tam navdušujejo. Vedno imejte pred očmi življenje kot celoto in se vprašajte, ali se res plača jeziti.

- Sprejmite stvari, ki jih ne morete spremeniti. V življenju boste vedno naleteli na stresorje, ki jih ne boste mogli spremeniti. Bolje je, da se sprijaznite z neizogibnim, kot pa da se po nepotrebem obremenjujete in spravljate v stres. Glejte s pozitivne plati, saj vas tako stresne situacije naredijo močnejše in osebno zrelejše. Sprejmite, da nihče ni popoln (McGonigal, 2017).

Zaključek

Stres je prisoten v naših vsakdanjih dogodkih. Nekateri ga sprejemajo in se z njim lažje spoprijemajo kot drugi. Pomembno pri tem je, da skušamo negativne posledice stresa obrniti sebi v prid. Pri tem nam pomagajo spoznanja, da če se na stresne situacije pripravimo in nanje pogledamo z drugega zornega kota, nismo izpostavljeni tolikim negativnim vplivom, ampak je prisotna tista zdrava količina stresa – treme, pričakovanja. Če situacije ne moremo spremeniti, skušajmo iz nje izvleči največ dobrega in se osredotočiti na pozitivne stvari v življenju. Življenje nam vedno postreže s presenečenji. Vedno bomo naleteli na dejavnike, ki nas spravljajo v stres. Pozitiven pogled na stvari nam pomaga, da jih sprejmemo in se z njimi ne obremenjujemo preveč. Večino časa poslušamo, da stres škoduje zdravju in nas obremenjuje. A že sprememba našega prepričanja o učinkih stresa, pozitivno gledanje na situacijo, ki nas čaka, lahko močno vpliva in spremeni izid dogodka ter ugodno vpliva na naše zdravje. Stresu se v našem življenju ne moremo izogniti, lahko pa sami veliko pripomoremo k temu, koliko se bomo z njim obremenjevali in kakšen bo njegov vpliv na naš vsakdan.

Literatura

McGonigal, K. (2017). Druga stran stresa. Ljubljana, UMco.

Middleton, K. (2014). Stres. Kako se ga znebimo. Ljubljana. Mladinska knjiga.

<https://pza.si/clanek/stres-in-stresorji.aspx>

<http://pios.si/eustres - pozitiven-stres>

<https://vizita.si/dusevnost/tako-lahko-stres-postane-nekaj-pozitivnega.html>

S SMEHOM IN GIBANJEM DO DOBREGA POČUTJA (ZDRAVILNA MOČ DRUŽENJA)

Povzetek: Sedenje v pisarni, hitenje sem in tja, stres, pomanjkanje časa ... Včasih se zdi, da smo tako zapleteni v mrežo vsakdanjih zadolžitvev, da se sploh ne znamo več 'ustaviti in poduhati cvetlice'. Težijo nas službene obveznosti, ki jih je pogosto prava umetnost usklajevati z družinskim življenjem. Pri tem večkrat zanemarjamo prijatelje in sami sebe. Trpi torej naše psihofizično zdravje. Pred nekaj leti sem se uspela povezati s skupino sodelavk in sodelavcev, s katerimi se srečujemo z namenom druženja in rekreiranja. Približno mesečna srečanja so postala naša stalnica in se jih vedno zelo veselimo.

Ključne besede: druženje, gibanje, dobro počutje

Uvod

Naše zdravje je v veliki meri odvisno od nas samih, zanj se je treba odločiti. Zdravje je stanje, pri katerem imamo stabilno ali čvrsto energijo, mladostnost, lepoto, vesel pogled, čustveno ravnovesje, smo vitalni, vzdržljivi in odporni proti vsem boleznim (Merljak in Koman 2012, str. 16). V teoriji se vse sliši zelo preprosto. Vsi vemo, kako gre. Priporočljivo je jesti veliko sadja in zelenjave, se izogibati sladkorju, alkoholu, tobaku, vsak dan prehoditi vsaj deset tisoč korakov, spati vsaj sedem ur na noč, najti čas za delo, družino, prijatelje, za prostočasne aktivnosti ... Vse lepo in prav, a dan ima vendarle samo štiriindvajset ur, kar se marsikomu pogosto zdi čisto premalo, da bi lahko učinkovito, mirno in zadovoljno vsak dan odključal vse prej našteto. Kakovost našega življenja je odvisna od tega, kako ravnamo s svojim časom. Če ga nekoristno zapravljamo, postajamo nezadovoljni, nesrečni in obremenjeni s stresom. Osnovno načelo uspešnega upravljanja s časom je, da ga moramo čim več porabiti za dejavnosti, ki so nam v veselje in prispevajo k uresničevanju naših ciljev. To pomeni, da moramo najti ravnotežje med delom in zabavo (Powell 1999, str. 94).

Ljudje smo socialna bitja

Skrb zase je torej pomembna za vsakogar. Vključuje razvedrilo, uživanje zdrave prehrane, telesno vadbo, sodelovanje v zanimivih dejavnostih, počitek, druženje z družino in prijatelji ter pravo mero ne samo dela, ampak tudi zabave (Powell 1999, str. 126). Široko razvejana mreža družabnih stikov je eden najpomembnejših protistresnih dejavnikov. Socialni stiki nam dajejo možnost izražanja lastnih misli in čustev, so pa tudi vir informacij, pomoči in povratnih mnenj (Powell 1999, str. 137). Vrstniki in prijatelji imajo pomembno vlogo ne samo v otroštvu in mladostništvu, temveč tudi v socialnem razvoju odraslih. Pozitivni odnosi z vrstniki so izvor pozitivnih izkušenj, odraslim omogočajo učinkovitejšo spoprijemanje s stresnimi dogodki in razvojnimi nalogami (Zupančič in Svetina 2004, str. 692).

Dobri odnosi s sodelavci

Vsakdo z večjim veseljem zjutraj vstane in se odpravi v službo, če ve, da se bo tam srečal z ljudmi, s katerimi je v dobrih odnosih. Zaposlena sem v velikem kolektivu, kjer je težko vzdrževati stike z vsemi sodelavci. Šola je razdeljena na centralno šolo in šest podružnic, tako da smo že lokacijsko ločeni med sabo. Na centralni šoli se ljudje večinoma zbirajo po aktivih v kabinetih. Tako nastajajo bolj ali manj zaprte skupine. Čas epidemije in šolanje od doma nista pripomogla k izboljšanju odnosov med nami. Vsak je obremenjen s svojim delom, svojimi osebnimi težavami, ki jih ta čas prinaša ali potencira. Vsi se sprašujemo, kako bodo izgledali odnosi med nami, ko se zopet srečamo v šoli.

Vzpostavljanje in vzdrževanje dobrih odnosov s sodelavci zna biti zapletena naloga. Dejstvo je, da se karakternost in osebnostno z nekaterimi ujemaš bolj, z drugimi manj. Zdi se mi nadvse pomembno, da imaš ne glede na število sodelavcev z vsemi korekten in spoštljiv odnos, tudi če ti oseba oz. njeno vedenje ne ustreza povsem in si nikakor ne predstavljaš, da bi bil z njo v tesnejših, prijateljskih odnosih. Prav tako menim, da na nekem delovnem mestu težko ostaneš samotna palma na svojem otoku, saj smo ljudje družabna bitja in nas osamljenost in odrezanost od drugih kmalu začneta najedati in vplivati na naše psihofizično zdravje. Dokazano je, da so zaposleni, ki si v službi najdejo prijatelje, bolj produktivni od tistih, ki so neprestano izolirani od drugih, prav tako so bolj motivirani in izražajo večjo željo po dokazovanju. Družabni ljudje bodo v težavah hitreje našli tudi način do

prave rešitve, medtem ko bodo zaposleni, ki se med delovnim časom ne družijo s sodelavci, kakršno koli težavo dojemali resneje (Damjanović 2017).

Povezovanje, druženje, gibanje

Že nekaj let se s skupino podobno mislečih sodelavk in sodelavcev dobivamo na organiziranih gibalno-družabnih srečanjih. Izhajamo iz različnih področij dela – učitelji, tehnično osebje, svetovalni delavci, administrativno osebje. To so sodelavci, s katerimi sem se v času službovanja na tej šoli najbolj povezala, ljudje, na katere se lahko obrnem, kadar potrebujem pomoč, pogovor, ki jim lahko zaupam. Sodelavci, ki jim za rojstne dneve in božič podarim majhno pozornost, s katerimi v službi skupaj spijem jutranji čaj in ki se jih razveselim vedno, kadar stopijo v mojo pisarno. Niti se ne spomnim več natančno, kdo je bil tisti, ki je prvi predlagal, da bi se lahko kdaj dobili po službi. Dejstvo je, da je bil predlog sprejet, prvo druženje je uspelo, sledila so nova. Tako je vse skupaj preraslo v približno mesečna srečanja. Dogovorjeni smo, da sta za izbiro prostora in organizacijo vsakič zadolžena po dva člana naše družine. Nekaj članov ima na razpolago primeren prostor, tako da se včasih dobimo pri njih, včasih pa enostavno kjer koli, kjer lahko druženju priključimo še gibanje. Rekreativna na prostem namreč res izboljša razpoloženje, zmanjša napetost, jezo, depresijo, izboljša samozavest in dvigne raven vitamina D. Če poteka v dobri družbi, so koristi toliko večje. Hoja je nasploh popolna rekreacija. Varna, preprosta, brezplačna, koristi pa celemu telesu (Bird in Reynolds 2002, str. 10). Zaradi vse večjega števila avtomobilov in naprav, ki nam prihranijo delo, je povprečen človek zdaj v življenju telesno veliko manj dejaven kot kadar koli v preteklosti. Rešitev je preprosta: hoditi moramo več, da ostanemo vzdržljivi, zdravi in srečni (Bird in Reynolds 2002, str. 10).

Z redno hojo razvijemo učinkovitejše srce, krepimo pljuča in imunski sistem, pomaga nam shujšati in pridobiti mišično-kostno moč, vzdržljivost in gibčnost – kar vse pripomore k daljšemu in kakovostnejšemu življenju. Hoja pomaga blažiti stres ali napetost, pomaga lahko pri številnih obolenjih, kot so diabetes, bolečine v hrbtu, astma ... Omogoča boljše spanje ponoči, kar pripomore k boljšemu splošnemu počutju. Sprehod oziroma pohod je poleg ostalih koristi idealen čas za srečanje s prijatelji, za kramljanje in druženje (Bird in Reynolds 2002, str. 13). Hoja nas odvrne od vsakodnevnih skrbi in omogoči našemu razumu tako potreben počitek. Že po petminutnem sprehodu začne naše telo sproščati endorfine, ki so naravno sredstvo proti depresiji. Ugoden občutek ob druženju in gibanju na prostem izboljša razpoloženje in spodbudi občutek veselja (Bird in Reynolds 2002, str. 18). Večkrat se mi zgodi, da se mi sami enostavno ne da odpraviti na nek daljši sprehod. V jesenskih in zimskih mesecih, ko ni zunaj nič kaj prijetno, pa človeka sploh hitro premami kavč ob toplem radiatorju. Ena največjih ovir za redno vadbo je pomanjkanje motivacije. Hoja z drugimi lahko zagotovi spodbudo, da vztrajamo (Bird in Reynolds 2002, str. 60). Redna telesna dejavnost je eden izmed varovalnih dejavnikov zdravja, saj spodbuja delovanje srca in ožilja (krepi srčno mišico), spodbuja tvorbo 'koristnega holesterola', znižuje krvni pritisk, zavira rast rakavih tumorjev, preprečuje pretirano debelost, vpliva na mentalno zdravje posameznika – zmanjšuje doživljanje anksioznosti in depresivnosti, izboljšuje kakovost razpoloženja, zvišuje raven energije ter s tem samozavesti, sposobnost učinkovitega spoprijemanja s stresom, učinkovitost dela in življenjsko zadovoljstvo (Zupančič, Kavčič in Fekonja 2004, str. 636).

Vsi člani naše skupine radi hodimo in izvajamo aktivnosti v naravi. Pri tem niti ni pomembno, ali osvojimo vrh Boča ali pa jo mahujemo na pohod po okoliških gričih. Srečanja so izredno sproščena, vesela, zabavna. V jesenskem času pečemo kostanj, poleti nabiramo češnje. Igramo badminton, košarko, karte. Ogromno je smeha in časa za neformalne pogovore, vedno poskrbimo tudi za dobro hrano, pijačo, spečemo kakšno pecivo ... Držimo se tudi načela: "Smej se, kadar je le mogoče. Smeh je poceni zdravilo." (Swett Marden 2020). Smeh čisti dihalne poti, znižuje krvni pritisk, krepi srce ter imunski sistem in je nasploh koristen za zdravje (Powell 1999, str. 126). Damjanović (2017) navaja, da v službi in na poti v službo preživimo približno tretjino svojega življenja – ogromno, seveda, zato si moramo dovoliti, da se na delovnem mestu kdaj tudi pozabavamo. Ne bodimo preveč resni, smeh namreč, med drugim, zreducira stres, navezuje tesne in iskrene stike med sodelavci in ustvarja sproščeno ter pozitivno vzdušje, v katerem bomo uživali. In kdo si ne želi uživati?

Članek sem pisala med epidemijo, ko druženja niso bila dovoljena. Člani družine smo razpršeni po različnih občinah, sama sem delala od doma, tako da z njimi praktično nisem imela osebnega stika. Tako smo si naredili skupino na socialnem omrežju Viber. Spletna socialna omrežja uporabnikom, poleg načina za strokovno povezovanje, ponujajo tudi način za ohranjanje stikov s prijatelji ali sodelavci (Puklavec 2013, str. 3).

Na ta način ostajamo povezani med sabo. Pošiljamo si razne šale in ostale zabavne stvari, slike s pohodov, sprehodov, naše kulinarične dosežke, obveščamo se o novostih v naših življenjih. Predvsem fotografije s pohodov so med epidemijo spodbudno vplivale na nas – če se ti že ni dalo zapustiti stanovanja, te je lahko fotografija in misel na to, da se ostali gibajo, kaj hitro spodbudila, da si tudi sam obul športne copate in se odpravil na zrak. Stresna služba je v razvitem svetu zdaleč najpomembnejši povzročitelj stresa. Nova informacijska tehnologija, vedno večja tekmovalnost in manjše potrebe po delovni sili zmanjšujejo občutek socialne varnosti pri zaposlenih. Ti morajo za nižje plače delati vedno več in dlje, če hočejo obdržati službe. Služba postaja sinonim za stres in to je pojav, ki ga opažajo po vsem svetu (Powell 1999, str. 73). Zato je še toliko bolj pomembno, da si znamo na delovnem mestu ustvariti prijetno okolje, vzpostaviti dobre odnose s sodelavci in si tudi v delovnem okolju splesti družabne mreže.

Zaključek

Ravnovesje med fizičnim, čustvenim, duševnim, intelektualnim in socialnim zdravjem je nadvse pomembno, ni pa ga tako lahko doseči. Dovolj se gibaj, zdravo se prehranjuj, izogibaj se slabim navadam, sproščaj se, obvladaj stres, vzdržuj dobre odnose, poskrbi za stalno učenje ... Vse to so super nasveti, ki pa so v teoriji lažje izvedljivi kot v praksi, sploh v času prepovedi druženja in drugih omejitev med epidemijo koronavirusa. Splošno znano je, da je stres povezan z mnogimi boleznimi, psihičnimi in fizičnimi (depresija, anksioznost, glavoboli, kronična utrujenost, rak, srčna obolenja, debelost ...). Že v 'običajnem' času, ko na nas ne preži nek smrtonosni virus, smo izpostavljeni velikim količinam stresa. Trenutno je situacija še toliko slabša. Potrebno je napeti vse moči, da se ohrani optimizem, dobra volja, kreativnost, družabnost, da hkrati obvladuješ svoje delo, imaš nadzor nad otrokom, ki se šola od doma, skrbiš za gospodinjstvo, ohranjaš stike s sorodniki in prijatelji ... Tako v času dela od doma kot takrat, ko smo na delovnem mestu v šoli, je zato izjemnega pomena podporni socialna mreža. Ne splete se sama od sebe, zanjo se je treba potruditi. V privatnem življenju so pomembni drugi – lahko partner, sorodniki, prijatelji, sosedje ... V službi so to določeni sodelavci. Človek se povsod počuti bolje, če se čuti sprejetega in razumljenega. In ravno to nam naša druženja omogočajo, poleg tega pa poskrbijo še za obilo zabave in gibanja na svežem zraku.

Literatura

- Bird, W. in Reynolds, V. (2002). Hoja za zdravje: popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost. Tržič: Učila International.
- Damjanović, A. (2017). 5 nedolžnih korakov do uživanja v službi. Pridobljeno s <https://www.mojedelo.com/karierni-nasveti/5-nedolznih-korakov-do-uzivanja-v-sluzbi-3632>
- Merljak, M. in Koman, M. (2012). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.
- Powell, T. (1999). Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Puklavec, P. (2013). Vključevanje podjetij s spletna socialna omrežja. Pridobljeno s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=59102>
- Swett Marden, O. (2020). Smeh kot zdravilo: 3 zdravilne lastnosti smeha in smejanja. Pridobljeno s https://www.kresnik.eu/smeh-kot-zdravilo-3-zdravilne-lastnosti-smeha-in-smejanja_clanek_2237.html
- Zupančič, M., Kavčič, T. in Fekonja, U. (2004). Razvojne naloge v odraslosti. V: Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v zgodnji odraslosti. V: Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

DUŠEVNO ZDRAVJE, PREVENTIVA IN KURATIVA

Povzetek: V prispevku sem opredelila človeka kot telesno, čustveno, razumsko in duhovno bitje. Podala sem definicije zdravja, duševnega zdravja in duševne motnje. Poudarila sem pomen preventive, da do duševnih motenj in bolezni ne bi prišlo. Preventiva je pomembna tudi na delovnem mestu, saj je izgorelost poklicna bolezen 21. stoletja. Omenila sem tehnike sproščanja in izpostavila pomembnost skrbi za zdravje vsakega posameznika.

Ključne besede: preventiva, promocija zdravja na delovnem mestu

Uvod

Človek je telesno, čustveno, razumsko in duhovno bitje. Je zelo kompleksen, zapleten in hkrati čudežno zgrajen, oblikovan in narejen. Je popoln in vse v njem je povezano med seboj. V tej čudoviti sestavljanji se vse povezuje in dopolnjuje ter teži k ravnovesju. Človek teži k ravnovesju sam s seboj in okolico. Sodobna znanost človeka obravnava z različnih zornih kotov (medicina, psihologija, sociologija, filozofija ...). Menim, da le celostna obravnava človeka pelje k uspehu in zmagi pri premagovanju kakršnihkoli težav. Zdravje je za človeka pomembna vrednota, ki jo želi doseči in imeti. Težko določimo mejo med zdravjem in boleznijo. Zdravje lahko opredelimo kot proces, ki se ves čas giba in spreminja. Enkrat se počutimo bolje, drugič slabše. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje »stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni in invalidnosti«. Iz tega lahko sklepamo, da je za človekovo zdravje pomembna tudi duševna komponenta, duševna blaginja. Ob tem se pojavi vprašanje:

Kaj je duševno zdravje?

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost« (<https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje>).

Na duševno zdravje vplivajo številni dejavniki, ki se med seboj prepletajo. To so demografski dejavniki (spol, starost, zakonski stan, izobrazba, socialno-ekonomski status), socialna mreža (odnosi, socialna opora prijateljev, družine in drugih zaupnih odnosov, bivalno okolje) in stresni dogodki (izguba partnerja, izguba zaposlitve, težave doma ali v službi, rojstvo otroka, zdravstvene težave). Dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje, sem povzela po https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf.

Glede na število in pestrost dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje, lahko sklepamo, kako zahtevno in kompleksno je zdravljenje duševne motnje oziroma bolezni, če do nje pride. Ob tem se poraja vprašanje, kaj je pravzaprav duševna bolezen oziroma motnja.

»Duševna motnja je oznaka za širok spekter težav z različnimi simptomi. Običajno duševne motnje opredeljuje neznačilna kombinacija misli, čustev, vedenja, odnosov z drugimi in težav pri opravljanju vsakdanjih obveznosti, ki pomembno ovirajo posameznikovo funkcioniranje v vsakdanjem življenju« (<http://zivziv.si/kaj-je-dusevno-zdravje/>).

Preventiva za ohranjanje duševnega zdravja

Žal se pomena zdravja, še posebej duševnega, pogosto zavemo šele, ko ga izgubimo. Da do duševne motnje in bolezni ne bi prišlo, je zelo pomembna preventiva.

Izvajanje preventive je odgovornost vsakega posameznika.

- Osnova preventive temelji na zdravem življenjskem slogu, kar pomeni telesno dejavnost, zdravo prehrano, obvladovanje stresa, opustitev razvad, kot sta kajenje in alkohol, dovolj spanja, počitka.

Za ohranjanje duševnega zdravja je pomembno, da posameznik krepí svoje notranje moči. Pri tem mu pomagajo dejavnosti, ki ga polnijo, so mu v veselje. To so lahko telovadba, fitnes, joga, ples, jahanje, sprehodi v naravi, po soncu, gozdu, poslušanje glasbe, meditacija. Pomembno si je vzeti čas zase, ustvarjati, izražati svojo ustvarjalnost (slikanje, pisanje ...), imeti različne hobije, privoščiti si počitek, dovolj spati ...

Posameznik naj si sam izbere dejavnost, ki ga veseli in mu je blizu. Samo tako lahko dosežemo njegovo zdravje. Srečen, zadovoljen in zdrav posameznik lahko prispeva k razvoju in napredku družbe.

- V vsakdanjem življenju se ves čas srečujemo s stresom. Nenehna izpostavljenost temu pelje v

izčrpanost, izgorelost, duševne motnje in bolezni. Pomembno se je naučiti reči »ne« sorodniku, prijatelju, sodelavcu. Življenje si je treba organizirati tako, da določimo prednostne naloge. Postavljamo si stvarne cilje, ki jih lahko uresničimo. Z različnimi tehnikami sproščanja lahko vadimo in okrepiamo sposobnosti za obvladovanje stresa (avtogeni trening, pravilno dihanje, meditacija, mišična sprostitve, masaža ...). Preventiva za ohranjanje duševnega zdravja je tudi izobraževanje oziroma ozaveščanje o pomenu socialne mreže, vzpostavljanju medsebojnih odnosov, izražanju čustev in misli, pogovoru, odnosih in opori družine, prijateljev, reševanju problemov, konfliktov, stisk.

Kurativa

Če pride do duševne motnje oziroma bolezni, če nas preplavijo občutki nemoči, obupa, smo brez energije in volje ... je rešitev kurativa. Menim, da dejavnosti kurative sovpadajo z dejavnostmi preventive, le da kurativa lahko vključuje tudi medikamentozno zdravljenje ali celo hospitalizacijo.

Delo in duševno zdravje

Poleg osebnostnih dejavnikov in socialnega okolja tudi delo igra pomembno vlogo pri preventivi oziroma kurativi duševnih motenj in bolezni. Na delovnem mestu preživimo veliko časa. Dobro počutje posameznika, zdravi medsebojni odnosi, dobro vzdušje v kolektivu pripomorejo k uresničevanju in izražanju posameznikovih ustvarjalnih potencialov. Če smo dolgotrajno in nenehno izpostavljeni stresu, preveč delamo in ne počivamo, to vodi v izgorelost. Freudenberg je začel uporabljati izraz »burn out«, izgorelost, za označitev stanja telesne in čustvene izčrpanosti zaradi delovnih okoliščin. V literaturi najdemo različne opredelitve izgorelosti. »Izgorelost je karakterizirana s telesno izčrpanostjo, občutki nemoči in brezupa, čustveno izpraznjenostjo, razvojem negativne podobe o sebi in negativnimi stališči do dela; je občutek stiske, nezadovoljstva, neuspeha, ki se pojavi na človekovi poti doseganja idealov. Stanje izčrpanosti ali frustriranosti kot posledica delovanja, načina življenja ali odnosov, ki ne nudijo pričakovane nagrade. Progresivna izguba idealizma, energije, smisla in poklicne zavzetosti kot posledica neugodnih delovnih okoliščin« (Mikuš Kos, 1990, str. 2–3).

Do izgorelosti ne pride čez noč, zato se je treba opazovati ter biti pozoren na znake stresa in kasneje izgorelosti. Izgorelost imenujemo tudi poklicna bolezen 21. stoletja. Pojavi se kot kombinacija delovanja posameznikovih osebnostnih lastnosti, vplivov v delovnem okolju in neugodnih družbenih razmer. Pomembno je ločiti delovno izčrpanost od izgorelosti. Po počitku delovna izčrpanost izzveni, izgorelost pa je še vedno prisotna.

Poznamo tri stopnje izgorelosti. To so *izčrpanost, ujetost in sindrom adrenalne izgorelosti*.

Prva stopnja lahko traja do dvajset let. Najznačilnejša znaka te faze sta deloholizem ali pretirano čustveno angažiranje in utrujenost. Spremljajo jo značilni telesni (kronična utrujenost, bolečine, motnje spanja, težave s prebavili), čustveni (tesnoba, razočaranje, nemoč), kognitivni (duševna utrujenost) in vedenjski znaki (odmik od ljudi, zanikanje, deloholizem).

Druga stopnja, ujetost, lahko traja leto ali dve. Občutek ujetosti spremlja velika izčrpanost. Posameznik takrat največkrat menja delovno mesto, notranja naravnost pa ostane enaka in izgorevanje se nadaljuje. Znaki se stopnjujejo in porajajo se novi. Prisotni so velika izčrpanost, glavoboli, upad energije, odpor do dela, jeza, občutki krivde, samomorilne misli, nihanje samopodobe, težave s spominom in koncentracijo, čustveni izbruhi, cinizem, odtujenost ...

Tretjo stopnjo izgorelosti ali sindrom adrenalne izgorelosti sestavljata stanje pred zlomom in adrenalni zlom. Stanje pred zlomom traja nekaj mesecev. Posameznik se ne more več prilagajati spremembam okoliščin. Znaki se stopnjujejo. Pojavijo se upad energije, nespečnost, slabša imunska odpornost, tesnoba, strah, bes, sram, težave s spominom, negativizem ...

Vse skupaj pelje v adrenalni zlom, ko se v telesu zmanjša izločanje kortizola. To je kortikosteroidni hormon, ki ga izloča nadledvična žleza ob stresnih situacijah. Gre za popolno izgubo energije, psihofizični in nevrolški zlom, kar pogosto pripelje do hospitalizacije. Gre za dolgotrajno izgubo energije (<https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti-simptomi>).

Pri preprečevanju nastanka izgorelosti lahko kot posamezniki naredimo največ. Tudi delodajalec lahko naredi nekatere korake, vendar menim, da na družbo kot celoto pri tem nimamo velikega vpliva. Kot posamezniki je najpomembnejše, da ohranjamo ravnotežje med delom in počitkom oziroma pri skrbi zase. Pri tem izpostavljam zdrav življenjski slog, različne tehnike sproščanja, pogovor z družinskimi člani, prijatelji ... Tudi delodajalec lahko pomaga pri preventivi nastanka izgorelosti. Danes, med koronakrizo, ko smo vsakodnevno še bolj izpostavljeni stresu, je toliko pomembnejše,

da tudi delodajalec ukrepa preventivno. Lahko organizira različna predavanja na temo zdravega življenjskega sloga, stresa, izgorevanja, organizira različne športne dejavnosti in vadbe (ples, aerobika, pilates ...) za zaposlene, bralne, pogovorne krožke. Pomembno je, da v kolektivu prevladuje pozitivno vzdušje, da vsak posameznik čuti pripadnost in sprejetost ter da lahko izrazi svoja stališča, mnenja. Najboljši, najučinkovitejši spopad s stresom in izgorelostjo so različne tehnike sproščanja. To so joga, vizualizacija, čuječnost, meditacija, dihanje ...

Meditacija

Meditacija je globoka telesna in umska sprostitelj, ki zajema tudi spoznanje, da si, da obstajaš. To je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj. Obstajajo različne vrste meditacij.

Meditacija pripelje um v stanje miru in dobre koncentracije, zmanjša stres, intenzivneje se sproščajo hormoni sreče, zmanjša se krvni pritisk, lažje razumemo druge, odpravlja čustvene blokade ... (<https://www.svetloba.si/meditacija>).

Zaključek

Da bi človek dobro deloval, opravljal svoje delo in se dobro počutil, je pomembno, da je duševno zdrav. Za svoje duševno zdravje je odgovoren vsak sam. Preventiva je pomembna za ohranjanje duševnega zdravja. V sodobni družbi sta stres in izgorelost sovražnika zdravju. Poznamo veliko tehnik in metod za blažitev stresa ter preprečevanje izgorelosti. Posameznik si lahko glede na lasten interes sestavi program za preprečevanje oziroma zmanjšanje vplivov stresa. Pri tem je pomembno, da program izvaja redno in kontinuirano. Zdrav človek je inovativen, ustvarjalen, produktiven, srečen, poln svetlobe, energije in življenja. In kot je rekel Mali princ: »Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.« Pomembno je, da neravnovesja in spremembe v našem počutju oziroma duševnem zdravju zaznamo čim prej in ustrezno ukrepamo. S tem ustvarjamo družbo zdravih in srečnih ljudi.

Literatura

- <https://www.arspharmae.com/info/zdravstveni-nasveti/stres-zakaj-se-nam-zgodi-in-kako-ga-lahko-resimo.html>
 - <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22062660ZajcMasa.pdf>
 - https://scholar.google.si/scholar?q=du%C5%A1evno+zdravje+na+delovnem+mestu&hl=sl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar
 - http://www.glottanova.si/coaching/coaching_konferenca/media/zbornik_5konference_kariernih_coachev.pdf#page=14
 - <https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje>
 - <http://zivziv.si/kaj-je-dusevno-zdravje/>
 - https://sl.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evno_zdravje
 - https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_dusevno_zdravje_tudi_na_delovnem_mestu.pdf
 - <https://nova.akropola.org/clovek-kot-telesno-dusevno-in-duhovno-bitje-i-del/>
 - http://psihiater-leser.com/dusevne_motnje/vzroki_nastanka_dusevnih_motenj/
 - <http://www.odraslih.com/uporabnik/file/2%20VZO%20vzgoja%20za%20zdravje.pdf>
 - <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/sindrom-adrenalne-izgorelosti/stopnje-izgorelosti-simptomi>
 - <https://www.svetloba.si/meditacija>
- Looker, T. (1993). Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Mikuš Kos, A. (1990). Psihosocialne obremenitve strokovnih delavcev pri delu z ljudmi. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA V OSNOVNI ŠOLI

Povzetek: Pomen zdravja je v današnjih razmerah, kjer se spopadamo z epidemijo še večjega pomena. Vendar kljub epidemiji, ne smemo pozabiti tudi na druge bolezni, ki lahko v smrt posameznika pahnejo v nekaj sekundah. Na šoli se nam zdi pomembno zavedanje, da nezavestna oseba, ki ne diha, potrebuje nujno medicinsko pomoč, a ta vedno ne pride pravočasno in so takšnim osebam štete sekunde. Prav zato na šoli izvajamo delavnice temeljnih postopkov oživljanja, tako za zaposlene kot tudi za učence. S tem želimo ozavestiti zaposlene o pomembnosti življenja in pravilnega ravnanja v ključnih situacijah.

Ključne besede: zdravje, temeljni postopki oživljanja, zaposleni, delavnica

Temeljni postopki oživljanja

Ne obstaja samo bolezen COVID-19, s katero se relativno dobro borimo, tukaj so tudi druge. Zdravje je prvotnega pomena, kakor tudi življenje. Že dolga leta na šoli izvajamo delavnice zdravstvene vzgoje in delavnice temeljnih postopkov oživljanja za učence tretjega vzgojno izobraževalnega obdobja. V nadaljevanju se bomo posvetili zastojem srca, kjer je pravilna in pravočasna pomoč ključnega pomena. Želimo predstaviti organizacijo delavnic za zaposlene v naši šoli, kjer zaposleni spoznajo temeljne postopke oživljanja. Do ideje smo prišli predvsem zato, ker se je na šoli pojavilo več učenek, ki so imele težave z zavestjo. Učenke so padle v nezavest kar na hodniku, v učilnici ali na stranišču. Spoznali smo, da smo zelo šibki pri pomoči v takšnih situacijah. Tako smo med pogovorom z izvajalci temeljnih postopkov oživljanja, dobili idejo, da bi delavnice organizirali tudi za zaposlene.

Posvetovali smo se z Zdravstvenim domom, le ti pa so nas napotili na Univerzitetni klinični center Maribor. Dogovorili smo se za čas in kraj izvajanja delavnic za zaposlene. Ker je na delavnicah praktični prikaz izvajanja temeljnih postopkov oživljanja, je bilo pred izvedbo delavnice zaposlene obvestiti, razdeliti v ustrezne skupine in organizirati potreben prostor. Na dan izvedbe delavnic, je bilo potrebno predavatelje sprejeti in jim pokazati šolo, kjer smo skupaj ugotovili, da bodo lahko brez težav delavnico izvedli. Začela so se predavanja v eni izmed učilnic na šoli. Vsi zaposleni na šoli smo se udeležili predavanja, kjer so nam razložili, zakaj to predavanje, čemu je namenjeno in kakšen bo potek dela. Spoznali smo, da temeljne postopke oživljanja izvajamo na osebah, ki so nezavestne ali neodzivne, ne dihamo ali pa ne dihamo normalno, se ne premikajo ali če opazimo občasne neučinkovite poskuse lovljenja sape. Tako lahko posumimo, da je prišlo do srčnega zastoja. V kolikor je prišlo do srčnega zastoja, moramo nemudoma začeti s temeljnimi postopki oživljanja, saj le tako lahko rešimo življenje. V kolikor ne začnemo s postopki oživljanja in pokličemo le medicinsko pomoč, se lahko zgodi, da le ta pride prepozno, pa čeprav je reševalna ekipa na šoli lahko že v pičlih petih minutah. Zavedati se moramo, ko pokličemo reševalce, moramo vzpostaviti telefonski klic, povedati, kaj se je zgodilo, kje se je zgodilo, že izgubljam dragocen čas, pa reševalci še sploh niso na poti. Zato je dobro, če zaposleni poznajo temeljne postopke oživljanja in ravnajo pravilno že pred prihodom reševalcev.

Zavedati se moramo, da četudi ne gre za srčni zastoj, je bolje, da začnemo s takojšnjo masažo srca, kot pa čakamo in izgubimo človeško življenje. Znaki, kot so barva in temperatura kože ter širina zenic, ki se pojavijo ob srčnem zastoj, nas lahko zavedejo. Vendar je bolje, da delujemo, ko da res gre za srčni zastoj.

Kako si sledijo koraki?

V začetku vedno poskrbimo za svojo varnost in varnost ponesrečenca. Preverimo zavest ponesrečenca tako, da ha rahlo stremo za ramena in glasno vprašamo, če je v redu. Dobro je, da ta postopek poznajo vsi zaposleni, saj če učenec leži nezavest ali pa samo v trenutni nezavesti, ga lahko zbudimo, brez klica na pomoč. Redno sledimo stanju ponesrečenega učenca. Pokličemo starše. Seveda je smiselno, da kasneje, ko ponesrečenca zbudimo, kljub temu odpeljemo k zdravniku, kar lahko storijo tudi starši sami.

Ko preverimo stanje ponesrečenca in ugotovimo, da se ne odziva in ne premika, pokličemo na pomoč še koga drugega, saj ponesrečenca ne smemo in ne moremo pustiti samega. Druga oseba pokliče 112, prvo pomoč, ki nam dodatno svetuje o postopku oživljanja.

Ponesrečenca obrnemo na hrbet, sprostimo dihalno pot tako, da zvrnemo glavo nazaj in privzdignemo brado. Preverimo ali ima ponesrečenec kaj v ustih, kar bi lahko zaviralo dihalno pot. Seveda

odstranimo le vidne tujske in ne brskamo po ustih. Ko poskrbimo, da je dihalna pot prosta, opazujemo gibanje prsnega koša, pri ustih pa poslušamo dihalne šume. Najlažje to naredimo tako, da lica prislonimo k ustom ponesrečenca in poskušamo občutiti izdihani zrak. Poslušamo le 10 sekund in če ne zaznamo znakov življenja ali če smo v dvomih, ravnamo kot da ponesrečenec ne diha. Če začutimo izdihan zrak, ponesrečenca postavimo v položaj nezavestnega in počakamo na pomoč. Seveda pa ponesrečenca ne zapuščamo in nadzorujemo dihanje.

Če ponesrečenec ne diha, začnemo s temeljnimi postopki oživljanja. Če je možno uporabimo avtomatski zunanji defibrilator, ali pa pošljemo koga ponj. Na naši šoli imamo defibrilator pri ravnatelju, kar vedo vsi zaposleni in je hitro dostopen. V kolikor defibrilatorja ni ali pa še ga nismo dobili začnemo z masažo srca. Postopek so nam temeljito razložili na predavanju, praktično pa smo ga izvedli v manjših skupinah v telovadnici, kjer je dovolj prostora, da se je lahko zbralo več zaposlenih. Izvajalci delavnic so s seboj prinesli tudi lutke, na katerih so zaposleni tudi praktično preizkusili postopek oživljanja. Torej kako je potrebno položiti roke na prsni koš in kako močno moramo pravokotno na prsni kos pritiskati na prsni koš, da nismo premočno ali pa prenežni. Zaposleni so izrazili skrb, da bi lahko ponesrečencu, še posebej če gre za otroke, komu polomili rebra, vendar so nam izvajalci delavnic pojasnili, da se to velikokrat zgodi. Če jih ne polomijo prvi, ki nudijo prvo pomoč, jih zagotovo reševalci, ko pridejo na kraj nesreče. Zaposleni so lahko po navodilih izvajalca delavnice izvedli zaporedno število stiskov prsnega koša in tudi se preizkusili z umetnim dihanjem. Pojasnjeno je bilo, da po 30 stisih prsnega koša, je zaželeno dati 2 umetna vpiha. Vendar v kolikor nismo prepričani v pravilno izvajanje vdihov, je bolje, da nadaljujemo z masažo srca. Z masažo srca nadaljujemo do prihoda reševalce. V kolikor je na voljo defibrilator, tako kot je pri nas na šoli, ko nam nekdo prinese defibrilator, ga aktiviramo, preverimo, če je varno sprožiti električni šok in sledimo navodilom, ki jih daje defibrilator. Na delavnici so lahko vsi zaposleni preizkusili, kako defibrilator deluje in kakšen je postopek oživljanja. Seveda je postopek oživljanja, kot smo ga izvedli na delavnici za zaposlene prikazan tako, da je razumljiv laikom. Profesionalci torej zdravstveno osebje nam je tudi prikazalo, kako oni izvajajo postopek oživljanja.

Na šoli smo spoznali, da moramo vsaj na dve leti organizirati delavnice temeljnih postopkov oživljanja, da osvežimo in ponovimo znanje. Le tako lahko pomagamo pomoči potrebnim ne samo v šoli, ampak tudi izven delovnega mesta. Po anketi, ki smo jo izvedli po delavnicah, smo ugotovili, da je večina zaposlenih bila z opisanimi delavnicami zelo zadovoljna in si želi ponovnih osvežitvenih delavnic. Menim, da smo z delavnicami ozavestili naše zaposlene, ki lahko zelo pripomorejo k reševanju življenja v najnujnejših primerih.

Literatura

P. Gradišek, M. Grošelj Grenc, A. Strdin Košir: Smernice za oživljanje 2015 evropskega reanimacijskega sveta – slovenska izdaja, Ljubljana 2015

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve: http://www.osha.mddsz.gov.si/prva-pomoc/index2497.html?sv_path=9589

Vsak državljan lahko reši življenje: <https://www.rks.si/f/docs/Novice/Kaj-je-srcni-zastoj.pdf>

HRUP V VRTCU

Povzetek: Zvočno onesnaževanje ali onesnaževanje okolja s hrupom je spremljevalec sodobnega načina življenja. Ljudje smo dobesedno potopljeni v morje zvokov, ki nas spremljajo na vsakem koraku. Hrup ne povzroča le okvare sluha, temveč ima tudi druge škodljive učinke na človeški organizem. Predstavlja veliko tveganje za nastanek stresa. Večino hrupa v vrtcu povzročijo otroci sami. V prispevku se osredotočim na ukrepe, ki jih vzgojitelji pri svojem delu lahko uporabimo za zmanjšanje hrupa.

Ključne besede: hrup, vrtec, predšolski otrok, škodljivi učinki hrupa

Uvod

Živimo v svetu zvokov. Ti so koristni in pomembni za nas, ker z njihovo pomočjo spoznavamo okolje, se sporazumevamo, lažje orientiramo v prostoru in tako opravljamo dejavnosti, ki so pomembne za naše življenje. Čeprav je zvok koristen in pomemben za življenje človeka, pa lahko glasen zvok slabo vpliva na varnost in zdravje ljudi. Govorimo o hrupu in ta je skoraj vedno škodljiv za človeka, čeprav se posamezniki nanj odzivamo različno. (Tratnik, 2009). Hrup je vsak neželen oziroma neprijeten zvok, ki negativno vpliva na zdravje in počutje ljudi ter je škodljiv za okolje. Merimo ga v decibelih (dB). Človeku je škodljiv v območju nad 80 dB. Hrup je lahko naravnega (grmenje, slap) ali umetnega izvora (hrup, ki ga povzročajo stroji) (Bilban, 2005). Že zelo nizke ravni hrupa so za delavce lahko moteče, motijo zbranost, povzročajo nelagodje in stres. Višja je raven hrupa in daljša je izpostavljenost hrupu, večje je tveganje za poškodbe in okvare sluha (Tratnik, 2009).

Škodljivi učinki hrupa

Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu določa, da je škodljiv hrup tisti, pri katerem delovna ali tedenska izpostavljenost ne presega 85 db. Meritve hrupa so podlaga za izvedbo ocene tveganja glede izpostavljenosti hrupu na delovnem mestu (spletni vir 1). Med najpogostejše težave, ki jih povzroči izpostavljenost hrupu na delovnem mestu, spadajo:

- okvare sluha,
- stres v zvezi z delom,
- nezgode pri delu (Tratnik, 2009).

Dopustna hrupna obremenitev 85 dB pa je le začasna kompromisna rešitev, ki zaščiti sluh pred okvarami, ne pa tudi celotnega organizma, ki mu lahko škodujejo že nižje hrupne obremenitve (od 40 do 65 dB), če jim je telo izpostavljeno daljši čas. Pojavijo se lahko razdražljivost, nelagodje, psihične motnje, neskladno delovanje organskih sistemov, okvara sluha (Kacjan Žgajnar, 2009). Hrupnemu delovnemu okolju posvečamo premalo pozornosti. Pri vzgojiteljih, ki zaradi hrupa večkrat povzdignejo glas, se pojavljajo hripavost, začasna izguba glasu in kašljanje. Hrupno okolje ima tudi številne negativne učinke na zdravje in počutje otrok, ki se šele razvijajo. Vpliva na učenje, jezikovne sposobnosti, negativen vpliv ima tudi na motivacijo in koncentracijo otrok, povzroča razdražljivost in motnje vedenja ter motnje spanja. Posredno hrup lahko vpliva na glasnejše govorjenje, kar lahko privede do hripavosti in tvorbe vozličkov na glasilkah (Jeram, 2019).

V slovenskem prostoru je bilo opravljenih nekaj raziskav, ki so se ukvarjale z merjenjem hrupa v okolju vrtca. Ugotovljeno je bilo, da so bile izmerjene ravni hrupa v igralnicah v času med 9.00 in 11.00 uro, ko so otroci najbolj aktivni, med 63, 1 dB in 91, 3 dB. Igra v igralnici je bolj hrupna kot igra zunaj, vodena igra manj hrupna od proste. Jok in kričanje otrok pogosto presega vrednost 85 db. Hrup proizvajajo otroci sami z aktivnostmi, k visokim ravni hrupa v igralnici pa prispevajo tudi vzgojitelji sami, saj ugotovitve kažejo, da so otroci pri bolj glasnih vzgojiteljih tudi sami glasnejši od svojih vrstnikov (Kacjan – Žgajnar, 2009).

Predlogi za zmanjšanje hrupa

NIJZ v svoji zloženki z naslovom Zvočno okolje v vrtcih in šolah predlaga naslednje ukrepe za zmanjšanje visokih ravni hrupa:

- tehnični ukrepi,
- organizacijski ukrepi,
- pedagoški ukrepi (Jeram, 2019).

V nadaljevanju bom podrobneje predstavila posamezne ukrepe in posebno pozornost posvetila pedagoškimi ukrepom, na katere imamo kot vzgojitelji največji vpliv. Z otroki delam več kot tri desetletja. Zlasti v zadnjem času opažam, da me zelo vznemirja hrupno delovno okolje, da z dela odhajam razdražena in nemirna, pa tudi, da se s sodelavko v oddelku skorajda ne moreva pogovarjati in jo moram pogosto prositi, naj ponovi povedano. Omenjenim težavam zagotovo botruje hrupno delovno okolje. Opažam, da so otroci iz leta v leto glasnejši in hrupnejši. Glasno govorijo, tudi kričijo, hočejo preglasiti prijatelje, ropotajo in tolčejo z igračami. Ker je to problem, s katerim se, poleg mene, soočajo tudi mlajše sodelavke, pred katerimi je še dolgo delovno obdobje, sem se odločila, da posvetim posebno pozornost zmanjšanju hrupa v oddelku. Ukrepi sem izvedla v svoji skupini, 3 – 4 leta starih otrok.

Tehnični ukrepi

V igralnice prihaja hrup od zunaj kot posledica prometa, dejavnosti na igrišču, del v bližini vrtca. Če se vrtec nahaja v hrupnem okolju, je treba poskrbeti za zmanjšanje hrupa, ki doseže vrtec in igrišča v okolici (protihrupne ograje, nasip, zmanjšanje hitrosti vozil, umiritev prometa, preusmeritev prometa na druge ceste in proge, izolacija sten, fasad, vgraditev oken z dobro zvočno izolacijo). Pomembno je tudi zmanjšanje hrupa naprav v prostoru: ventilatorji, vodovodne napeljave, toplotne in klimatske naprave (spletni naslov 3). Na nekatere ukrepe kot posamezniki nimamo veliko vpliva. Lahko pa poskrbimo, da v času, ko se zadržujemo v igralnici, ne brnijo ventilatorji in klimatske naprave.

Organizacijski ukrepi

Med organizacijske ukrepe štejemo odstranitev glasnih igrač oziroma zamenjava z manj glasnimi, zagotovitev bolj tihih obrokov, z manj otroki naenkrat, polaganje debelih, trdnih in pralnih talnih oblog (Jeram, 2019). Skupaj z otroki smo med igračami poiskali tiste, ki so najbolj glasne in proizvajajo glasen zvok ter se odločili, da se bomo z njimi igrali v igralnih kotičkih na prostem. Tudi z delovnim orodjem, ki je zelo priljubljeno pri dečkih (motorne žage, kladiva, žage), se igramo na prostem. NIJZ v zgibanki priporoča tudi obisk narave. Otrokom zlasti v mestih primanjkuje igrišč in zelenic. Obisk v naravi otroke sprosti, zato velikokrat izkoristimo priložnost in se podamo v gozd ter prisluhnemo zvokom v naravi (žuborenje vode, šelestenje listja, prisluhnemo vetru, poslušamo brenčanje žuželk, tipamo različne rastline...).

Pedagoški ukrepi

NIJZ (ki je leta 2014 posebno pozornost posvetil zvočnemu okolju z namenom ozaveščanja o škodljivosti hrupa), predlaga nekaj pedagoških ukrepov, ki sem jih uporabila v svoji skupini. V prispevku sem ukrepom, ki jih v zgibanki predlaga NIJZ, dodala tiste, ki so se v moji pedagoški praksi izkazale za uspešne in učinkovite.

a) Igra v manjših skupinah otrok

Igra otrok poteka v stalnih in priložnostnih kotičkih po metodologiji Korak za korakom. Stalni kotički v igralnici so: knjižni, namizne igre, kotiček kocke, likovni kotiček, kotiček dom in kotiček za umirjanje. V jutranjem krogu se dogovorimo o dejavnostih oziroma igri, ki bo tisti dan potekala v kotičkih. To pomeni, da 1 ali 2 kotička predlaga vzgojiteljica (sta strukturirana), v ostale se otroci razporedijo po vnaprej določenih pravilih. V določenem kotičku je od 2 do največ 5 otrok. Tako so otroci razdeljeni na več manjših skupin po interesnih kotičkih. Uporabimo lahko tudi druge prostore vrtca (npr. telovadnica, jedilnica, hodnik) in tako razdelimo skupino otrok na dva dela.

b) Uporaba zvončka

K visokim ravnem hrupa v igralnicah prispevajo tudi vzgojitelji sami, saj ugotovitve kažejo, da so otroci pri bolj glasnih vzgojiteljih tudi sami glasnejši od vzgojiteljev (Kacjan Žgajnar, 2009). Zato je bil to izziv tudi zame, saj skušam večino navodil in komunikacije z otroki opraviti čim tišje, brez nepotrebne glasnega prigovarjanja. Kadar želim pritegniti pozornost otrok, jim kaj sporočiti, uporabim zvonček, s katerim pozvonim.

c) Kotiček za sproščanje

V mirnejšem delu igralnice smo uredili kotiček za sproščanje in ga opremili z mehko blazino in čarobno škatlo, v kateri se poleg senzornih plastenk, vodnih ter peščenih ur in kalejdoskopov, pa tudi predmetov, ki jih tedensko menjamo, nahaja tudi zvočni spomin. Izdelali smo ga iz embalaže kinder jajčkov in po dva napolnili z enakim drobnim materialom (moka, leča, fižol, kamenčki, pesek, mivka...). Otroci s pozornim poslušanjem iščejo pare, ki imajo enak zvok. V tem kotičku imajo otroci na voljo tudi višji posodi; ena je napolnjena s kinetičnim peskom in druga z navadno mivko.

Dodali smo še različne posodice in lijake ter žličke za presipavanje in igro. Kotiček za sproščanje je vedno zelo obiskan.

d) Didaktične oziroma socialne igre

Socialne igre so družabne igre, ki z elementom pogovora o tem, kaj se je med igro dogajalo z otroki in med otroki, dvigujejo raven samozavedanja in socialne senzibilnosti (Žavbi, 2012). V jutranjem krogu se vsak dan igramo eno izmed socialnih iger, ki si jih iz nabora iger izbere dežurni otrok. Med otroki so zelo priljubljene naslednje: Povej, kaj slišiš, Tiha telovadba, Kdo te je poklical?, Kdo se skriva spodaj?, Volk in ovca, Predstavi se z gibom idr. Vse omenjene igre spodbujajo slušno zaznavo in otroci zelo zbrano sodelujejo.

Med otroki je izjemno priljubljeno iskanje tiktakajoče budilke. Otrok, ki je izžreban (izštet), pred igralnico počaka, medtem pa skrijemo budilko v igralnici. Sledi napeto iskanje, ki se ga otroci ne naveličajo. Namesto ure lahko uporabimo tudi pojočo mehko igračo ali pojočo igračo na poteg. Delamo tišino se imenuje igra, ki se jo lahko igramo v jutranjem krogu, kadar potrebujemo nekaj minut tišine za kratek predah. V steklenem kozarcu prižgemo svečo, ugasnemo luč in se preprosto igramo tišino (3 minute).

e) Sprostitvene igre

Gibanje je otroka osnovna potreba, vendar so otroci v današnjem času gibalno manj aktivni. Zato v jutranjem krogu, zlasti takrat, ko se zaradi neugodnih vremenskih razmer ne moremo razgibati na prostem, nekaj minut namenimo tudi sprostitvenim igram, ki združujejo gibanje in sproščanje. Uporabljam naslednje sprostitvene tehnike: dihalne vaje, masaže, vodeno vizualizacijo in jogo za otroke, ki jih izbiram iz knjige Potovanje v tišino avtoric Renate Srebot in Kristine Menih. Ena izmed njih, ki je med otroki zelo priljubljena, je tudi igra, pri kateri otroci prepoznavajo različne predmete po njihovih zvokih (sušilec za lase, mečkamo papir, brusilni papir, pretakanje vode v kozarcu, lomljenje napolitanke, odvijanje bonbonov...).

f) Uvajanje preproste glasometra oziroma semaforja glasnosti

Iz odpadne embalaže smo izdelali preprost glasometer, ki kaže oziroma beleži glasnost med posameznimi dejavnostmi. Glasometer ima tri barvna območja: zelenega in zraven nekaj fotografij otrok ob mirnih dejavnostih (poslušanje pravljice, slikanje in ustvarjanje), rumenega in fotografije otrok ob mirni igri (kocke, sestavljanke itd.) ter rdeče območje s fotografijami otrok ob glasnih dejavnostih (tek in skakanje zunaj, v telovadnici). Gumb na glasometru kaže, v katerem območju se otroci nahajajo. Kadar gumb na skali pomaknemo na rdečo barvo, to pomeni, da so otroci preglasni. Brez nepotrebne opozarjanja otroci drug drugega opominjajo, da morajo znižati glasnost in se igrati tišje.

Zaključek

Hrup ogroža naše zdravje in zdravje otrok ter začasno ali trajno poškoduje sluh. Okvara sluha je lahko tudi nepopravljiva, zato si moramo prizadevati za zdravo delovno (zvočno) okolje. Izpostavljeni smo (tako otroci kot zaposleni) previsokim ravnom hrupa, ki pa ga lahko zmanjšamo z nekaterimi tehničnimi, organizacijskimi in pedagoškimi ukrepi. Ozaveščanje lastnega ravnanja je bistveno pri reševanju problemov. Predvsem k slednjim lahko v veliki meri prispevamo vzgojitelji sami. Če sem torej jaz kot vzgojiteljica glasna, bodo posledično glasnejši tudi otroci. V svojo prakso vsakodnevno vnašam številne pedagoške ukrepe za zmanjšanje hrupa. Vsi navedeni ukrepi pomembno prispevajo k bolj zdravemu in manj hrupnemu okolju. V načrtu sem imela izvedbo projekta o zvoku in zmanjšanju hrupa, vanj vključiti starše kot najpomembnejši zgled vendar mi je epidemija koronavirusa začasno onemogočila izvedbo le tega.

Za zaposlene v vrtcu bi zmanjšanje hrupa pomenilo lažje, manj stresno delo in tudi manjše posledice za zdravje. Pomembno je, da teh veččin naučimo tudi otroke.

Literatura

- Kacjan Žgajnar, K. (2009). Hrup v vrtcih in izpostavljenost pri predšolskih otrocih v Zbornik predavanj 2009 (str. 111 – 118). Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- Tratnik, E. (2009). Prenehajte s tem hrupom! Priročnik z osnovnimi informacijami in navodili. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.
- Žavbi, A. (2012). Socialne igre. *Mama*, 12 (175), 12-17.
- Spletni naslov (1): <http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/hrup>
- Jeram, S. (2019) Hrup in zdravje otrok. Pridobljeno: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/hrup_in_zdravje_otrok_sonja_jeram.pdf

VAJE MOBILNOSTI

Povzetek: V prispevku sem definiral pojme gibljivost, mobilnost in stabilnost. Vse to vpliva na mišična neravnovesja in možnost poškodb pri posamezniku. Zanimalo me je, koliko zaposlenih na Osnovni šoli Spodnja Šiška ima bolečine v sklepih v času epidemije. Rešitev za odpravo bolečine lahko pridobimo s FMS testiranjem, ki nam pomaga najti tisti najšibkejši člen v kinetični verigi našega telesa. Odprava omejitev najšibkejših sklepov bo pomembno vplivala na naše telo, preden ga vključimo v proces vadbe, saj nam bo omogočala gibanje brez bolečin. Pri tem imajo zelo pomembno vlogo vaje mobilnosti.

Ključne besede: mobilnost, stabilnost, poškodbe, FMS

1 Uvod

Mišična nesorazmerja, težave s telesno držo in nepravilna mehanika gibanja ogrožajo in otežujejo naš gibalni potencial. Zaradi zgoraj naštetih razlogov, sta stabilnost in mobilnost osnovni sposobnosti za učinkovito gibanje. Z razvojem mobilnosti in stabilnosti se posameznikova zmožnost kontrole telesa ter absorbiranja sil oz. dražljajev na posameznikovo telo znatno izboljša. To je podlaga za učinkovitejše gibanje, tako v športu kot tudi v vsakodnevnem življenju, prav tako pa lahko vpliva na zmanjšanje akutnih in kroničnih (preobremenitveni sindromi) poškodb.

2 Gibljivost, mobilnost in stabilnost

Pojmi gibljivost, mobilnost in stabilnost sami zase ne povedo veliko, zato jih definirajmo natančneje: gibljivost mišic oziroma mišičnih skupin, mobilnost sklepov in stabilnost (stabilizacija) sklepov. Začnimo torej z gibljivostjo. Z metodami statičnega raztezanja ne vplivamo na elastičnost mišičnega tkiva, ampak aktiviramo parasimpatični živčni sistem. Ta zmanjša napetost v mišici in s tem omogoči večje raztezanje mišičnega tkiva, čemur pravimo povečanje gibljivosti. Mobilnost sklepa pa je povezana z zdravjem samega sklepa (npr. artritis, kalcinacije, poškodbe), gibljivostjo mišic in drugih struktur, ki ga obdajajo ter močjo mišic, da sklep premaknejo v določen obseg gibanja (Seražin Lisjak, 2018). Za ohranjanje stabilnosti sklepa so odgovorne določene mišične skupine, ki preprečujejo gibanje sklepa v napačnih smereh. Te mišice morajo biti ustrezno močne, poleg tega pa mora obstajati primerno razmerje moči med posameznimi mišicami. Nestabilen sklep, na primer rama, pomeni neželjeno gibanje glave nadlahtnice med gibanjem, kar se kaže v pokanju, preskakovanju ali v skrajnem primeru izpahu rame. Nestabilnost v ledvenem delu hrbtenice se kaže v majhnih gibih med ledvenimi vretenci, ki so vzrok večine težav s tem delom hrbtenice. Poleg slabe aktivacije mišic, ki stabilizirajo sklep, so pogost vzrok nestabilnosti v tem delu tudi napačni gibalni vzorci. Mobilnost in stabilnost sklepov razvijamo toliko, kolikor ju potrebujemo za učinkovito in varno izvajanje športa, rekreacije in vsakodnevnih aktivnosti (Seražin Lisjak, 2018).

Na Osnovni šoli Spodnja Šiška sem opravil anketo o bolečinah v sklepih, ki so jih zaposleni občutili v času epidemije Covid 19. Vsak anketiranec je lahko označil več odgovorov. Na podlagi 47 anketirancev sem dobil naslednje rezultate. 43 odstotkov (20) zaposlenih ni imelo bolečin v sklepih, 38 odstotkov (18) zaposlenih je imelo bolečine v vratu, 21 odstotkov (10) zaposlenih je imelo bolečine v ledvenem delu hrbtenice, 17 odstotkov (8) zaposlenih je imelo bolečine v vratu, 15 odstotkov (7) zaposlenih je imelo bolečine v kolenih in 8 odstotkov zaposlenih (4) je imelo bolečine v prsnem delu hrbtenice in kolkih.

3 Sklepni pristop

Sklepni pristop, ki ga je uveljavil fizioterapevt dr. Gray Cook (2010) govori o tem, da je naše telo le kopica sklepov. Vsak sklep ima specifično funkcijo in je nagnjen k določeni meri disfunkcionalnosti. Posledično ima vsak sklep drugačne potrebe, ko govorimo o treningu. Ne glede na ta miselni napredek trenerjev pa je temu pristopu zmanjkalo še nekaj globine, povezane s poškodbami in disfunkcijami sklepov. Težave pri določenem sklepu se lahko pojavijo v obliki bolečine v sklepih, ki so pod ali nad njim. Poglejmo si primer bolečine v ledvenem delu hrbtenice. Velikokrat je vzrok pomanjkanje mobilnosti v kolčnem sklepu. Z drugimi besedami, če se kolki ne gibljejo, se bo ledveni del hrbtenice. Problem nastane zato, ker je potreba kolčnega sklepa mobilnost, ledvenega dela hrbtenice pa stabilnost. Ko sklep, ki bi moral biti mobil, postane nemobil, prevzame njegovo funkcijo stabilen sklep in s tem izgubi svojo stabilnost ter postane boleč (Boyle, 2014).

Poglejmo si funkcijske potrebe posameznih sklepov (Seražin Lisjak, 2018).

3.1 Sklepi, ki morajo biti mobilni:

3.1.1 Kolki

Kolki morajo biti toliko mobilni, da pri gibih, kot so počep, predklon in izpadni korak, prevzamejo vse gibanje in s tem omogočijo stabilnost ledvenega dela hrbtenice. Pomanjkanje mobilnosti v kolkih bo telo kompenziralo z gibanjem v medenici in ledvenem delu hrbtenice, kar lahko vodi do težav s hrbtom.

3.1.2 Prsni in vratni del hrbtenice

Prsni del hrbtenice mora biti toliko mobilni, da zagotovi rotacijo trupa in glave ter dvig rok nad glavo brez kompenzacije v ledvenem delu hrbtenice. Premalo mobilnosti v prsnem delu hrbtenice se bo kazalo predvsem v slabi telesni držji s prsnim košem povešenim naprej in navzdol.

3.1.3 Lopatice

Ustrezno mobilne lopatice podpirajo pravilne gibalne vzorce v ramenskem sklepu. Gibanje lopatic je pogosto spregledano področje, ko raziskujemo zdravje ramenskega sklepa. Mobilnost lopatic razvijamo z različnimi vajami, ker gre za štiri gibalne vzorce: primik, odmik, dvig in spust lopatic.

3.1.4 Zapestje

Zapestje mora biti tako mobilno, da je sposobno prenašati obsege gibanj, ki jih zahteva plazenje po vseh štirih ali stoja na rokah. Dober test mobilnosti zapestja je vaja počep s palico spredaj. Mobilnost v zapestju povečujemo z vajami, kot so počep spredaj, počep nad glavo, stoja na rokah.

3.2 Sklepi, ki morajo biti stabilni

3.2.1 Koleno

Stabilnost kolena je pogojena s pravilnim delovanjem stopala in gležnjev ter aktivacijo mišic zadnjice, predvsem zunanjih rotatorjev kolka. Stabilnost kolena razvijamo posredno z vajami, ki krepijo mišice zadnjice in z vajami, ki razvijajo pravilno delovanje stopala in stabilizacijo gležnja. Enonožni mrtvi dvig je vaja, ki razvija vse naštetu hkrati.

3.2.2 Ledveni del hrbtenice

Ta del hrbtenice mora biti toliko stabilen, da med gibanjem med vretenci ni nobenega gibanja. Vse gibanje telesa mora izhajati iz kolkov in prsnega dela hrbtenice. Stabilnost v tem delu hrbtenice zagotavljajo dovolj močne mišice telesnega jedra (trebušne, hrbtne in zadnjične mišice). Nestabilnost v ledvenem delu hrbtenice se kaže v majhnih gibih med ledvenimi vretenci, ki so vzrok večine težav s tem delom hrbtenice. Poleg slabe aktivacije mišic telesnega jedra so pogost vzrok nestabilnosti v tem delu tudi napačni gibalni vzorci.

3.2.3 Komolci

Ti morajo biti stabilni in podpirati trup med gibanjem. Dober test stabilnosti komolcev je stoja na rokah ali končni položaj pri vaji potisk nad glavo. Za posameznike, usmerjene v trening z lastno težo, so gimnastični krogi odlično orodje za trening stabilnosti komolcev. Najbolj osnovna vaja je opora na krogih, lažja progresija pa deska na krogih.

3.3 Sklepi, ki morajo biti mobilni in stabilni hkrati

3.3.1 Gleženj

Mobilni gleženj pomeni, da se brez problema spustimo v globok počep in tam počivamo nekaj minut. Poleg mobilnosti je naloga gležnjev ohranjanje ravnotežja. To najbolje ponazorim z vajo enonožni mrtvi dvig. Iz tega sledi, da je vloga stabilizacije v gležnju enako pomembna kot vloga mobilnosti. Stabilnost gležnja je močno odvisna od pravilnega delovanja stopalnega loka.

3.3.2 Rame

Ramenski sklep je zgrajen za mobilnost in ko te manjka, se hitro pojavijo težave, kot so bolečine v sklepu, slaba telesna drža, kalcinacija rame in bolečine v ledvenem delu hrbtenice. Ker je rama zaradi svoje zgradbe najbolj mobilni sklep v telesu, mora biti hkrati dovolj stabilna. Nestabilni ramenski

sklep pomeni, da med gibanjem prihaja do neželenega gibanja glave nadlaktnice, kar se kaže v pokanju, preskakovanju ali v skrajnem primeru izpahu rame. Poleg same stopnje mobilnosti in stabilnosti moramo biti pozorni na njuno razmerje.

4 Functional Movement Screening (FMS)

Gray Cook (2010) je zasnoval FMS z namenom, da zmanjša nepotrebne nekontaktne poškodbe v športu. Z enostavnimi gibanji lahko poiščemo omejitve v gibanju in nesorazmerja v mobilnosti med levo in desno stranjo telesa, agonistom in antagonistom ipd. – slabe linke – ter jih nato s pravilnim treningom ublažimo ali povsem odstranimo. Pred izvedbo kakršnegakoli programa vadbe naj bi bilo telo brez omejitev v gibanju in nesorazmerij med levo in desno stranjo telesa, ker to omejuje gibalno učenje, zavedanje telesa in gibanja ter mehaniko gibanja.

Sam FMS test obsega 7 testov (gibalnih vzorcev), s katerimi ugotavljamo mišična nesorazmerja in omejitve: globok počep, prestopanje ovire, izpadni korak, gibljivost rame, dvig iztegnjene noge, skleca in rotacijska stabilizacija.

Zaključek

Moderen pristop zdravljenja poškodbe lahko primerjamo s sproženjem detektorja dima. Ob sproženju hitro stečemo in izvlečemo baterijo iz naprave, ki posledično neha piskati. Bolečina, tako kot zvok, izraža opozorilo, da je težava nekje drugje. Uporaba običajnih protokolov, kot je led na bolečem kolenu brez testiranja gležnja ali kolka je primerljiva z odstranitvijo baterije iz detektorja. Olajšanje bo v tem primeru kratkoročno (Hyman in Liponis, 2005).

Cilj testiranja s FMS je priprava individualnega programa vadbe osnovanega na šibkih točkah posameznika. Slabe šibke točke predstavljajo telesno in funkcionalno omejitve. Ugotovimo jih z izvedbo osnovnih gibalnih vzorcev. Če slabih šibkih točk ne odkrijemo (pa vseeno obstajajo), potem bo telo te slabosti kompenziralo na različne načine, tudi skozi neučinkovito gibanje, ki lahko pripelje do poškodb.

Literatura

- Boyle, M. (2014). *Advances in Functional Training*. On Target Publications, Santa Cruz, California.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports*. Human kinetics, Champaign, Illinois.
- Hyman, M., Liponis, M. (2005). *Ultra-prevention*. Atria Books, USA.
- G. Cook, L. Burton, K. Kiesel, G. Rose, M.F. Bryant. (2010). *Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies*. On Target Publications, Santa Cruz, California.
- Stepišnik Krašovec, F. (2019). Mobilnost in stabilnost. Pridobljeno 10.2.2021 s strani URL: <https://sportnaoprema.si/mobilnost-in-stabilnost-sklepov-temelj-ucinkovitega-gibanja/>
- Seražin Lisjak, T. (2018). Mobilnost in stabilnost sklepov. Pridobljeno 10.2.2021 s strani URL: <https://tineserazin.si/mobilnost-in-stabilnost-sklepov/>
- Video prikaz FMS testov. Pridobljeno 11.2.2021s strani URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLZXRBBBeIBgVy3EKkal2h2EsancUokm4TY>

UČITELJEVI ČUSTVENI IZZIVI V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

1 Uvod

V času epidemije Covid-19 so se učitelji, učenci in starši prvič soočili s šolanjem na daljavo. Nekaj, česar pred tem niso poznali, je čez noč začelo krojiti njihovo življenje. Ustajene metode poučevanja so v hipu izgubile svo vrednost, pomembne so postale druge kompetence, kot so računalniška pismenost, hitro in sprotno prilagajanje novi situaciji, samoiniciativnost, delo pod (časovnim in čustvenim) pritiskom, radovedno iskanje novih idej, kreativno reševanje problemov itn.

Časa za razmislek ni bilo, vse se je dogajalo vrtoglavo hitro in nihče ni imel izpopolnjenega recepta za uspešno poučevanje na daljavo. Pristojne institucije so informacije posredovale prepočasi, prihajale so z zamudo, njihove smernice niso bile enotne, vse se je vrtelo okoli priporočil, ki si jih je vsak (ravnatelj) lahko razlagal po svoje.

2 Epidemija – vir novih izzivov in stresor

Novi izzivi v zdravem človeku vedno dvignejo raven adrenalina, kar poveča sposobnost odzivanja na zahtevno situacijo (Zaloker, 2020). Pojavijo pa se tudi strah pred neznanim, občutek nemoči, prepričanje, da se to dogaja samo meni, nemir, negotovost in tesnoba (Eva, 2020). Dejstvo je, da se ljudje razlikujejo v sposobnostih za uspešno obvladovanje stresnih situacij (Nedog, 2016). Stopnja stresa, ki se je med epidemijo občutno dvignila, je tako pri nekaterih sprožila še večjo angažiranost, občutek povezanosti s celim svetom, ki je prestajal isto preizkušnjo, pri drugih pa se je odrazila v izoliranosti, otopelosti, ohromelosti, anksioznosti itn. Stres med epidemijo je postal motivator za odkrivanje novih metod poučevanja in učenja, ustvarjal pa je tudi nove družinske dinamike (Krmelj 2020), ki so od vpletenih zahtevale drugačno vedenje. Številni učitelji se niso soočali samo s svojim delom na daljavo; na daljavo so delali tudi njihovi partnerji in se šolali njihovi otroci. Nepričakovanost situacije je v družini lahko odprla prostor za ponovno vzpostavitev čustvene povezanosti, ki je bila v naglici vsakdana pred tem pogosto zanemarjena (Čepar, 2020); lahko pa je povzročila notranje stiske in tesnobe, ki so se prenesle tudi na bližnje, prebujale najrazličnejše strahove ter povzročale napetosti v odnosih. Epidemijo zagotovo lahko označimo za stresor, ki v ljudeh sproža najrazličnejša čustva. Čustva in stres povzročajo isti mehanizmi. Če prepoznamo in se soočimo s čustvi, prepoznamo in se zavedamo tudi nevarnosti stresa, se z njim soočimo in spopademo. Če čustva potlačimo, zanikamo tudi stres, kar škoduje zdravju, splošnemu počutju in učinkovitosti (Kusić, 2013).

2 Čustva

Čustva v življenju so kot začimbe v hrani, barve na platnu ali najboljši prijatelj, ki nam kaže smer in nas opozarja, na katerih koordinatah življenja smo. Lahko nas zdravijo in podpirajo ali nas slabijo in nam škodijo (Megla, 2020). Čustva so tudi naš notranji kompas, ki sporoča, da se dogaja nekaj pomembnega, čemur moramo posvetiti pravo pozornost. Temeljna čustva so veselje, zanimanje, naklonjenost, zaupanje, žalost, jeza, strah in gnus in jih čutimo že od rojstva. Z zavedanjem samega sebe človek začne doživljati še ponos, krivdo, sram, hvaležnost, krivico, zamero in sposobnost, da težke dogodke tudi odpusti (Lanz, 2020).

Čustva so neotipljivi del nas samih. Odprtost in občutljivost zanje sta pogojeni z dednostjo, okoljem, vzgojo ter lastno odločenostjo za vseživljenjsko razvijanje in raziskovanje področja čustev. Čeprav jih v osnovi delimo na pozitivna in negativna (Slika 1), pa se moramo zavedati, da imajo čisto vsa svetlo in temno stran. Najpomembneje je, kako se nanje odzovemo, jih prepoznamo, (s)poznamo, se z njimi soočimo – skratka, da skrbimo za redno čustveno higieno.

Vrsta čustva	Pozitivna čustva	Negativna čustva
Vezano na lastnosti objekta	Zanimanje, radovednost	Prepadi, panika, zasrčenost, vznemirljivost
Vezano na pridobitnost	Privlačnost, jedrenje, občudovanje	Obzir, gnus, stid
Vezano na prihodnost	Prisrčenost, vednost	Bezskrbnost, pozabevanje, neobčujanje
Vezano na dogodek	Upiranje	Strah
Vezano na ljudi	Hvaležnost	Jutra, bera
Vezano na sebi	Veselo, užitek, srečnost, sprostitev, slava	Žalost, tudenost
Čustva	Oprijem	Razočanje, frustracija, gnajivost
	Ponos, samozavest	Čezmerno, sram, krivda, občudovanje, kesanje
	Ljubezen	Sorodstvo

Slika 1: Klasifikacija osnovnih čustev

V času epidemije so na dan privrela čustva, ki jim pripisujemo predvsem negativne lastnosti: jeza, strah, nezaupanje, vznemirjenje, zaskrbljenost, brezbržnost in tudi osramočenost, sram in nemoč, ki so zlasti vezana na človekovo samopodobo (Robinson, 2009). Nova situacija je namreč zahtevala popolnoma nove pristope v poučevanju, na katere pa marsikateri učitelj v tistem trenutku ni bil pripravljen.

3 Soočanje učiteljev s čustvi in iskanje pravih poti

Strah ima samoohranitveno in varovalno funkcijo, brez njega bi že davno izumrli, tesnoba pa je samo strah, usmerjen v prihodnost (Remškar, 2020). Prava mera strahu in tesnobe torej človeku v tako izjemni situaciji, kakršna je epidemija Covid-19, pomaga preseči lastne omejitve. A od kod črpati moč? V nadaljevanju so omenjeni samo nekateri možni viri (Eva, 2020).

3.1 Samosočutje

Sočutje do samega sebe v naši družbi ni sprejeto kot vrednota in za nikogar ni samoumevno. Če se znamo vživeti v težek položaj sogovornika, mu prisluhnemo, smo prizanesljivi do njega, mu namenimo prijazno besedo in objem, še ne pomeni, da enako postopamo tudi takrat, ko smo mi sami potrebni razumevanja, tolažbe, nežnosti, sprejetosti. V naši družbi velja prepričanje, da samosočutje izkazuje človekovo šibkost, ga vodi v samopomilovanje, lenobo, egoizem in celo depresijo. Neredko smo sami sebi največji kritik, prav kritika pa na človeka deluje zaviralno. Samosočutje človeka pomirja, osvobaja, osrečuje, zato tudi varuje pred izgorelostjo.

Samosočutje je sestavljeno iz treh komponent:

- a) prijaznost do sebe: prepoznavanje svojih občutkov, njihovo sprejemanje in razumevanje. Ne govorimo o enkratnem dejanju. Vsak dan, zlasti takrat, ko začutimo naval obupa, nemoči, jeze, negotovosti, tesnobe ali strahu, si moramo vzeti t. i. »odmor za samosočutje« (Neff, 2011), ko se ustavimo ob tej čustveni bolečini, jo občutimo in sprejmemo;
- b) občečloveškost: zavedanje, da v krizi nismo osamljen otok in da se vsi učitelji soočajo z enakimi oz. podobnimi čustvi in občutki. Zato je zelo pomembno oblikovanje skupin, v katerih si člani delijo izkušnje in si tako pomagajo premagovati stres;
- c) čuječnost: zavedanje lastnega doživljanja, uravnoteženje vseh občutij, njihovo sprejemanje brez vzpostavitve nadzora, obsodb in spreminjanja. Čuječnost omogoča, da čustva človeka ne preplavijo, da jih ne more potlačiti ali ignorirati, da se ob težavi ne zateče v istem hipu k reševanju, ampak se najprej ustavi in preprosto je z njimi, jim izkaže ljubečo nežnost.

3.2 Postavljanje prioritet

Pravo orožje, da ukrotimo nemir in negotovost, s tem pa povečamo zadovoljstvo in učinkovitost, je postavljanje prioritet. V ospredje moramo postaviti sebe, svoj duševni in duhovni mir in se vprašati, kaj je tisto, kar je za nas najpomembnejše, nas krepi, navdihuje in nam daje energijo, in čemu bomo posvetili največ pozornosti: prijaznosti, humorju, spontanosti, radovednosti, vztrajnosti, načelnosti, ustvarjalnosti, komunikativnosti itn. Vedeti moramo, kaj je tisto, s čimer se hranimo in kar nas žene, ter vlagati v to vse napore, si oblikovati načrt in razmisliti, kako se na tem področju še dodatno okrepiti. Delo od doma lahko povzroči, da človek pravzaprav nikoli ne zapusti svojega delovnega mesta. Zato je pomembno, da si učitelj dobro organizira svoj dan. S pomočjo urnika mora jasno določiti ure, ki jih bo namenil pripravi gradiva, zbiranju in obdelavi materiala in video srečanjem, ne sme pa pozabiti določiti tudi, do kdaj je na voljo za učence in sodelavce in se tega tudi držati. Ločiti profesionalno in zasebno življenje, si vzeti čas za odmor, sprostitve v naravi in v krogu družine mora biti ena od bistvenih prioritet.

3.3 Krepitev samozavesti z novimi znanji

V času epidemije Covid-19 se učitelj sooča z iskanjem novih tehnik poučevanja, s katerimi bi se čim bolj približal učencem, ki so med šolanjem na daljavo na videz blizu, v resnici pa zelo oddaljeni. Pomembno je, da učitelj v poplavi ponudbe tudi s pomočjo medsebojne izmenjave idej najde tiste načine posredovanja novih znanj, ki najbolj ustrezajo njemu in njegovim učencem. Odlična priložnost za to so webinarji, različne mednarodne in nacionalne konference, študijska srečanja, različne skupine za učitelje na Facebooku itn. Učitelj svojo nemoč, nesuverenost in nesamozavest lahko preoblikuje v moč, suverenost in samozavest samo tako, da se bolje opremi z nekaterimi kompetencami in veščinami. V času šolanja na daljavo sta v ospredju zagotovo dve ključni kompetenci:

- a) odnosna kompetenca oz. takšno ravnanje z drugimi, da se vsi počutijo dobro (Juul, 2014).

Odraža se v pozitivnem odnosu do poučevanja in do učencev, v ustvarjanju dobrega stika z njimi, v spodbujanju in postavljanju dovolj visokih pričakovanj, v iskrenosti, samokritičnosti, poštenosti, verodostojnosti pri dajanju povratnih informacij, ki učenca spodbujajo k nadaljnji ustvarjalnosti, vedoželjnosti in napredku. Raziskave na področju šolstva kažejo, da človek bolje poučuje in se uči v okolju, v katerem vlada čustvena povezanost, in sicer tako do vsebine kot tudi do drugega človeka (Kelly, 2010). Med šolanjem na daljavo je zelo težko vzpostaviti čustveno povezanost med učiteljem in učenci, saj večina komunikacije poteka asinhrono, video srečanja pa se ne morejo enačiti s poukom v razredu. Učitelj ne more 'prebrati' odziva svojega 'občinstva', ki ga tudi težje 'vključi' v neko dejavnost in motivira za nadaljnje sodelovanje. Odlična sredstva za vzpostavitev vsaj delne čustvene povezanosti v času video srečanja so humor, empatija, zanimanje za počutje posameznega učenca in gradnja zaupanja tudi s tem, ko učitelj pokaže učencem svojo ranljivost, nemoč in stisko zaradi epidemije. Učitelj motivira učence za bolj aktivno sodelovanje tudi tako, da ustvari čustveno povezanost do vsebine: nova znanja posreduje s pomočjo humorja, doživetega pripovedovanja, pri razlagi izhaja iz svojih izkušenj, vanje vplete anekdoto ali aktualno dogajanje v svetu itn.;

b) računalniška kompetenca oz. informacijsko-tehnološka pismenost, ki v današnjem času ne zajema zgolj osnovnega poznavanja dela z računalnikom in telekomunikacijskimi sistemi, pač pa sposobnost prilagajanja, sporazumevanja, vrednotenja in uporabe informacijskih tehnologij, uporabe računalniške tehnologije, poznavanje procesov in komuniciranje (Grčar, 2004).

Učiteljev pozitiven odnos do IKT, njegova pripravljenost, da razširi svoje poznavanje IKT in usvoji nove načine uporabe IKT pri posredovanju novih znanj, še ne pomeni, da bo IKT tudi uspešno vpeljal v svoje pedagoško delo. Za to potrebuje pedagoško digitalno kompetenco, ki je definirana kot »zmožnost za uporabo IKT na strokovnem oz. delovnem področju z zmožnostjo pedagoške in didaktične presoje in zavedanjem učinkov na učne strategije pri takšni rabi« (Laurillard 2012).

Ponudba spletnih aplikacij je vsak dan večja, zato je prav, da učitelja pri izbiri vodi predvsem zavedanje, da mora z orodjem doseči svoj namen in cilj. S pomočjo tehnologije lahko:

- prebije led ob začetku srečanja, osveži znanje minulega dela, ponuja sebi in učencem povratno informacijo ter na sproščen način učencem daje možnost vrstniškega sodelovanja in dokazovanja,
- asinhrono podaja nove učne vsebine,
- učencem nudi sredstvo za pomoč pri učenju,
- sebi in učencu ponuja možnost formativnega spremljanja.

Zaključek

Naša čustva so samo naša in moramo jih imeti pod nadzorom, sicer imajo ona pod nadzorom nas. Čustvena odpornost ni nekaj samoumevnega, je pa nujno potrebna za preživetje v današnjem času. Nekateri jo razvijejo skozi izkušnje, spet drugi se jo morajo naučiti. V kriznih časih se nismo smeli prepustiti malodušju, ampak smo strah, nesamozavest, negotovost, dvome in kaos premagali tako, da smo se z njimi soočili in jih sprejeli. Morali smo najti smisel svojega početja, se z njim čustveno povezati in prestopiti svoje okvire. Nepremagljiva ovira je tako postala razlog za napredek in inovativnost, storjena napaka povod za še večjo empatijo in sprejemanje resnice, nemoč pa priložnost za navezovanje stika s tistimi, ki so se znašli v enaki situaciji.

Literatura

Čepar, Nataša: Pouk na daljavo ima tudi svoje prednosti. Pridobljeno s <https://www.delo.si/novice/svet/pouk-na-daljavo-ima-tudi-svoje-prednosti/>

Eva, Amy L. (2020) How Teachers Can Navigate Difficult Emotions During School Closures. Pridobljeno s https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_teachers_can_navigate_difficult_emotions_during_school_closures?utm_source=Greater+Good+Science+Center&utm_campaign=e7dbde7ceb-ED_NEWSLETTER_MARCH_2020&utm_medium=email&utm_term=0_5ae73e326e-e7dbde7ceb-74672199

Grčar, Andreja (2004). Vpliv programa informacijskega opismenjevanja na izboljšanje informacijske pismenosti. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-ZC6C3BVC>

Juul, L. (2014). Šolski infarkt. Kaj lahko storimo, da bo šlo otrokom, staršem in učiteljem bolje. Celovška Mohorjeva družba.

Kelly, Rob (2010). Online Teaching Challenge: Creating an Emotional Connection to Learning. Pridobljeno s <https://www.facultyfocus.com/articles/online-education/online-course-delivery-and-instruction/online-teaching-challenge-creating-an-emotional-connection-to-learning-part-1/>

Krmelj, J. T. (2020). Epidemija – priložnost, da ponovno ovrednotimo naše odnose. Pridobljeno s <https://www.iskreni.net/podkast-009-epidemija-priloznost-da-ponovno-ovrednotimo-nase-odnose/>

Kusić, Tanja (2013). Čustva, ki jih učenci doživljajo v stresnih situacijah. Pridobljeno s <https://dk.um.si/Izpis-Gradiva.php?id=40150>

Lanz, Alenka (2020). Čustvena higiena. Pridobljeno s <https://www.metropolitan.si/zdravje/zakaj-je-z-obcutkom-jeze-lazje-ziveti-kot-z-obcutkom-lastne-nevrednosti/>

Laurillard, D. (2012). Teaching as a Design Science, Routledge, New-York/Abigdon.

Megla, Maja (2019). So naša čustva vir stresa? In še kako! Pridobljeno s <https://majamegla.si/2020/02/01/stres-6-so-nasa-custva-tudi-vir-stresa-in-se-kako/>

Nedog, Jernej (2016). Vpliv psihološke priprave na športnikovo sposobnost učinkovitega obvladovanja in spoprijemanja s stresom. Pridobljeno s <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=58554&lang=eng>

Neff, Kristin (2011). Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow. Pridobljeno s https://greatergood.berkeley.edu/article/item/try_selfcompassion/

Remškar, Marija (2020). Novi korona virus – pozdravljena, tesnoba! Pridobljeno s <https://psihoterapija-mr.si/novi-korona-virus-pozdravljena-tesnoba/>

Robinson, D. L. (2009). Brain function, mental experience and personality. The Netherlands Journal of Psychology. str. 152–167. Pridobljeno s https://sl.wikipedia.org/wiki/Kategorizacije_in_klasifikacije_%C4%8Dustev#cite_note-1

Zaloker, U. (2020). Stres – zakaj se nam zgodi in kako ga lahko rešimo? Pridobljeno s <https://www.arspharmae.com/info/zdravstveni-nasveti/stres-zakaj-se-nam-zgodi-in-kako-ga-lahko-resimohttps://www.metropolitan.si/odnosi-in-psihologija/psihologi-menijo-da-epidemija-mladim-nalaga-veliko-breme/.html>

Pridobljeno s <http://projekt9.si/podrocja/opolnomocenje-uciteljev.aspx>

Slike:

Slika 1: https://sl.wikipedia.org/wiki/Kategorizacije_in_klasifikacije_%C4%8Dustev#cite_note-1

GLASBA TER PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČITELJA IN UČENCEV

Povzetek: Glasba nas spremlja na vsakem koraku. Ljudje jo različno sprejemamo in doživljamo. Veličina glasbe se odraža v njenih elementih, ki nam lahko obogatijo življenje in ga dvignejo na višjo čustveno, socialno, intelektualno, kulturno raven zavedanja in življenja. Glasba se neprestano spreminja in nam ponuja neomejene možnosti ustvarjanja. Od tod tudi ideja, razmišljanje in praktični primeri, kako lahko z glasbo pozitivno vplivamo na učenje, razvijanje umskih sposobnosti ter sproščeno in ustvarjalno klimo v oddelku.

Ključne besede: glasba, razvoj otroka, različni pristopi, ustvarjanje, zadovoljstvo

1 Teoretična izhodišča

»Glasba človeka oblikuje in plemeniti, osrečuje, razvija ljubezen ne samo do lepega, temveč tudi do skupnosti!« (Beethoven)

Glasba ima pri vzgoji otrok neprecenljivo vlogo. Pomembno prispeva k otrokovemu socialnemu, emocionalnemu, intelektualnemu in fizičnemu razvoju. Ima nepogrešljivo vlogo tudi pri estetski rasti otrokove oz. človekove osebnosti. Glasba je umetnost, ki ideje in čustva izraža prek zvokov in ritmov. Ta komunikacija v nas razvija občutek bogastva, popolnosti in lepote.

Glasbene izkušnje spodbujajo raziskovanje drugačnih in novih idej, povečajo otrokovo izražanje čustev ter izostrijo zavedanje in opažanje čustev drugih. Otrok skozi poslušanje, izvajanje in ustvarjanje glasbe intelektualno raste, saj ga glasba vodi k razmišljanju in reševanju problemov ter organizaciji zaznav v smislu povezav, primerjav in ustvarjanja novih pojmov. Ob petju in poslušanju si otrok pridobiva besedni zaklad, ki pospešuje uporabo jezika in mu pomaga pri učenju besednih in zvočnih vzorcev. Glasbene izkušnje so pomembne tudi pri njegovem fizičnem razvoju. Ob petju, igranju instrumentov in ritmičnem gibanju pridobiva in povečuje nadzor nad svojim telesom in tako lažje raziskuje okolje. Ne nazadnje ob glasbi tudi razvija pojem o samem sebi, saj prek organiziranega zvočnega okolja spoznava samega sebe ter se kot osebnost vrašča v kulturno stvarnost, ki ga obdaja (Pesek, 1997). Za pionirja raziskovanja vpliva zvoka na razvoj možganov in telesa velja francoz dr. Alfred Tomatis, ki je v šestdesetih in sedemdesetih letih 20. stoletja začel obravnavati Mozartovo glasbo. Uspelo mu je dokazati, da poslušanje določenih zvokov – zlasti Mozartove glasbe in zvokov materinega glasu vpliva na možgane tako, da izboljša slušne in govorne sposobnosti, čustveno zdravje in miselno prožnost. Posebne uspehe je dosegal pri delu z otroki, ki so imeli motnje pozornosti.

V osemdesetih in devetdesetih letih 20. stoletja so začele glasbene revije po vsem svetu objavljati študije, ki so dokazovale, da glasba spreminja strukturo razvijajočih se možganov plodu. Spoznali so da dojenčki, prepoznavajo in imajo raje glasbo, ki so jo prvič slišali že v materinem trebuhu, da majhni otroci, ki so deležni redne glasbene vzgoje, dosegajo boljše rezultate na inteligenčnih testih, da že samo pol ure glasbene terapije izboljša otrokov imunski sistem in da glasba lajša stres, pospešuje socialne stike, spodbuja jezikovni razvoj in izboljšuje motorične spretnosti.

Znanost nam skoraj vsak dan priskrbi nove dokaze, da glasba dobesedno spreminja otrokove možgane. Nove tehnologije slikanja dajejo nevrologom natančnejše poglede v delovanje možganov, kot je bilo mogoče doslej. Strokovnjaki, ki so preučili te nove dokaze, se strinjajo, da ima otrokova prirojena »narava« pomembno vlogo v otrokovem življenju, da pa je vloga okolja enaka, če ne celo pomembnejša. V vseh zgodnjih letih življenja in celo pred rojstvom okolje pusti na njegovih možganih nepreklicen pečat. Vse, kar v tem času zaznava, vpliva ne le na njegov splošni razvoj, ampak vsak trenutek tudi na to, kakšne povezave med temi zaznavami nastanejo v njegovih možganih. Ob rojstvu so otroški možgani še precej neizoblikovani. Večji del več sto milijard živčnih celic še ni povezan v mreže. S spoznavanjem okolja vsakodnevno nastaja na tisoče povezav (imenovanih sinapse). Ko ima deset let, jih njegovi možgani ustvarijo na milijarde. Vsaka živčna celica v možganih je lahko povezana tudi s petnajst tisoč drugimi živčnimi celicami in tvori mreže, ki so presenetljivo zapletene. Če v vsakdanjem življenju otrok te sinapse nenehno uporablja, se okrepijo in postanejo del stalnega omrežja. Če jih ne uporablja dovolj pogosto, propadejo. Ko se otrok rodi in z leti napreduje, glasba pomembno vpliva na njegovo fiziologijo, inteligenco in vedenje. Ti učinki so resnični in merljivi.

Morda ne bo odveč še zapis, zakaj ima Mozartova glasba precej večji vpliv na delovanje možganov, kot glasba ostalih glasbenih velikanov, kot so npr. Händel, Hayden, Beethoven in ostali. Dr. Tomatis

je v osemdesetih in devetdesetih letih niral dokaz za dokazom, da ostaja npr. na seznamu najbolj učinkovitih sredstev za zdravljenje vrste slušnih in glasovnih pomanjkljivosti, kot tudi motenj, s katerim so povezane, Mozart skoraj sam. Naj si bo v Franciji, Ameriki, Nemčiji, na Aljaski, v Amazoniji ali med Bantujci, najboljše rezultate daje brez dvoma Mozartova glasba. »Mozart je izjema med izjemami. Njegova glasba ima osvobajajoč, blažilen, celo zdravilen učinek. Z njim postanemo to, kar smo,« je zapisal.

Ostaja vprašanje, zakaj je Mozartova glasba učinkovitejša od glasbe drugih skladateljev? Očitno je, da ritmi, melodije in visoke frekvence njegove glasbe spodbudijo in aktivirajo možganske centre za kreativnost in motivacijo. Morda je ključ za njegovo veličino v tem, da zveni tako čisto in preprosto. Njegova glasba je zelo skrivnostna in poslušljiva hkrati, predvsem pa ni zapletena. Zdi se, kot da bi mu uspelo izkristalizirati lepoto in red zvočne spodbude, ki ju je okušal v maternici, in ju izraziti na način, ki nas gane na enako prvinski ravni. Domiselnost, očarljivost in preprostost njegovih skladb nam gotovo omogočajo, da v sebi najdemo radost in veliko modrost. S svojo glasbo in svojo legendarno razposajenostjo uteleša živost in osebno odličnost, ki si ju vsaj tu in tam želimo doseči vsi. Prav sposobnost, da iz nas izvleče najboljše, je tisto, zaradi česar je Mozartova glasba tako dragocen pripomoček pri vzgoji otrok. (Campbell, 2004).

2 Primeri dobre prakse pri delu v oddelku

2.1 Izhodišča za iskanje načinov vpeljevanja elementov glasbe v šolsko delo

Naše življenje je nenehno povezano z glasbo. Morda nam je bila ljubezen do glasbe tiho vtkana ob prepevanju ljudskih pesmi med opravljanjem kmečkih opravil ali ob igranju narodnih viž na radijskih sprejemnikih, televiziji, veselicah. Glasba nam lahko predstavlja vir pozitivnih občutij, prehajanja energije, komunikacije, ustvarjalnih izzivov in izpolnitev potreb, ki nam dajejo duševni mir in nas osrečujejo. Ob dognanjih strokovnjakov z nevrološkega področja lahko ob spoznanju lastnih pozitivnih učinkov glasbe na naše telo pridemo do izziva, kako navedena spoznanja vključiti v poklice, ki jih opravljamo ter s tem obogatimo življenja naših učencev in naše skupno bivanje v šoli. Pri tem ne govorimo o posameznih učnih urah glasbe, ki imajo svoje oblike in metode dela, pač pa o vsakodnevnih segmentih dela in življenja v oddelku. Z njimi razvijamo ritmični in melodični posluš, ustvarjalnost, gibno izražanje, vplivamo na socialni in čustveni razvoj, predvsem pa otrokom dajemo občutek varnosti, zadovoljstva, veselja ob druženju z vrstniki in z učiteljem.

2.2 Praktični primeri

V nadaljevanju so predstavljeni različni predlogi in načini, ki so se pri delu z otroki izkazali za koristne in učinkovite, vsi pa so na tak ali drugačen način povezani z elementi glasbe.

2.2.1. Sinhronizacija učitelja z oddelkom

S svojo barvo, višino, hitrostjo, jakostjo glasu ter čustvenim nabojem lahko bistveno vplivamo na razpoloženje in odzivanje učencev v oddelku. Če vsakodnevno uporabljala enak glasovni pristop, se ga učenci navadijo in se ob njem se počutijo varne. Zelo hitro se zgodi, da te, predvsem tisti, ki slabo slišijo navodila, sčasoma prenehajo poslušati, večina postane neodzivna. Stanje zahteva dodaten vnos energije učitelja za vzpostavitev pripravljenosti oddelka na delo. Splošna klima v oddelku je skrhana že na samem začetku. Učitelj mora predvsem znati oceniti lastno počutje ter hkrati z njim začutiti učence v oddelku. Najbolje je, da smo v razredu pred prihodom učencev. Ko počasi prihajajo v učilnico, lahko že začutimo, kaj vse se jim je do tedaj zgodilo, kakšno je njihovo počutje, medsebojni odnosi. Učitelj na ta način lahko oceni, kakšno glasovno obliko govora potrebujejo oz. kateri bo v dani situaciji optimalen, da delo v oddelku lahko steče na učitelju in učencu prijeten način.

2.2.2. Jutranji pozdrav s pesmico

Poleg besednega, lahko za pozdrav učencev izberemo tudi pozdrav s pesmico. Izbor pesmi je zopet odvisen od stanja in razpoloženja učencev in učitelja. Pozdrav naj v vsakem primeru izžareva veselje, energijo in dobro voljo, kot na primer pesem Nece Falk: »Dobro jutro, dober dan, ni lepo da si zaspan, bodi vedno nasmejan, pa bo zate srečen dan!«. Skupna pesem poveže učence in učitelja, učencem prijazno usmeri pozornost, razred se umiri in osredotoči na učiteljev nastop.

2.2.3. Zbuditev pozornosti, umirjanje

Ne malo krat moramo v razredu zbuditi pozornost učencev. Okoliščine so različne, možnosti zelo

veliko: dvig roke, pozvonitev z zvončkom, najhitreje in najpogostejše s povzdigovanjem glasu... Poglejmo dve možnosti, ki nam pri vsakodnevnem delu lahko pomagata. Prva je s petjem pesmice, ki smo se jo pred kratkim naučili ali pesmice, ki jo imajo zelo radi. Petje takoj pritegne pozornost učencev. Pesem lahko jo skrajšamo, če zaznamo, da smo dosegli želeni cilj. Zelo primerna je pri končevanju posameznih dejavnosti (npr. pospravljanje po igri, likovni umetnosti, posedanje v krog). Lahko nam predstavlja tudi časovno omejitev (npr. ob koncu pesmice mora biti vse na svojem mestu). Če zaznamo, da bo pesem, kljub trudu učencev prekratka, lahko ponovimo kakšno kitico ali dodamo njeno mrmrajočo izvedbo. Drug nadvse uporaben način v tudi zelo glasnih in živahnih okoliščinah pa je podajanje ritmičnega vzorca. Le-ta vedno znova nadvse hitro pritegne pozornost učencev. Pri vzorcih se držimo načela od lažjega k težjemu. Če učenci vzorca v večini ne ponovijo pravilno, ga ponovimo. Pri tem lahko naša zahtevnost pri ocenjevanju izvedbe počasi narašča tudi tekom šolskega leta. Če želi, jo lahko poda tudi učenec, to nakaže z dvignjeno roko. Natančnost pri izvedbi ponavljanja je sicer manjša, lahko pa vskoči na pomoč učiteljsko ponovno ponovitvijo.

2.2.4. Zvočna podlaga

Zvočna podlaga nas spremlja v vsakem trenutku. Tudi ko sedimo na terasi in smo veseli, da sosedovi otroci ne kričijo, da nihče ne kosi in imamo občutek, da je mir, nas spremljajo tihi zvoki narave. Mnogokrat nanj ne moremo vplivati, v nadzorovanem okolju, kot je učilnica, morda avla ali telovadnica pa si lahko ustvarimo svojo zvočno podlago, ki lahko zelo vpliva na delo v oddelku. Seveda moramo delo vnaprej načrtovati, vedeti, kakšno razpoloženje v oddelku si želimo in katero glasbo oz. zvoke potrebujemo. Smiselno je, da izbiramo med primeri, ki so blizu učencem in nam, saj se bomo tako vsi skupaj bolje počutili. Učenci imajo zelo radi šport in zato skoraj nimamo težav z motivacijo. Obstaja mnogo iger za ogrevanje, ki vključujejo zvočne podlage. Delo pri vadbi po postajah pa si npr. lahko popestrimo z zvočno podlago hitrih, poskočnih, živahnih ritmov. Opazimo, da na ta način intenzivnost med samo vadbo redkeje popušča, predvsem pa jo učenci izvajajo z večjim navdušenjem in nasmeški na obrazih. Tudi samo umirjanje po vadbi je učinkovitejše, če ga izvajamo ob umirjeni zvočni podlagi. Boljše razpoloženje v oddelku je opaziti tudi pri dodajanju zvočne podlage pri likovnem ustvarjanju. Pomaga jim pri koncentraciji, vztrajnosti, natančnosti, saj jih sočasno sprošča in umirja. Opaziti je, da imajo radi glasbo, ki jo poznajo, da lahko zraven prepevajo. Ugodnejši so mirnejši ritmi, živahnejša glasba jih preveč vznemiri, nekatere tudi privabi k plesu, kar pa nam hitro predstavlja prevelik odmik od zastavljenih ciljev. O Mozartovi glasbi in njenih pozitivnih učinkih je bilo veliko povedanega že v teoretičnih izhodiščih tega članka. Preden jo predvajamo, lahko učence tudi vprašamo, če si želijo zvočne podlage. Pri delu s prvošolčki je opaziti, da jo najraje kot tiho podlogo poslušajo pri reševanju matematičnih vaj. Seveda, pa se zopet vrnemo k enoličnosti, če vsakič predvajamo le Mozartovo glasbo. Izbor glasbe in dostopnost je danes velika, zato se lahko poslužujemo tudi glasbe ostalih klasičnikov ali druge umirjene glasbe, ki je dovolj živahna za spodbujanje razmišljanja in koncentracijo.

2.2.5. Uglasbena navodila

Nadvse zabavna so učencem uglasbena navodila, ki sicer zahtevajo kar nekaj učiteljske ustvarjalnosti. Pozornost učencev skokovito naraste, učinek pripomore k sproščenosti oddelka in prijetni razredni klimi. Učitelj lahko povzame kar melodijo zadnje naučene pesmice ali melodijo katerekoli pesmi, ki melodično in ritmično sovпада z vsebino, ki jo želimo posredovati. Izkušnje kažejo, da so otroci hvaležni poslušalci in so veseli vsakršnih sprememb.

2.2.6. Učenje deklamacij s pomočjo posnemanja zvokov živih bitij

Kot vemo, je razvijanje spomina ključno, za naše razmišljanje in učenje. Krepitev spomina s pomočjo poezije pa širi našo splošno razgledanost in daje široko paleto možnosti ustvarjanja. Nadvse zabavno je npr. učenje deklamacij s pomočjo posnemanja različnih ljudi ali živali. Poljubno deklamacijo lahko povemo kot majhni otroci, kot starejši gospod z brki, kot operna pevka, kot kača (podaljšujemo črko S), kot žalostna punčka, kot nasmejani Janez, uporabimo lahko različna narečja ... Če želimo doseči mir pri deklamiranju ali petju, je nadvse zabavno tudi interpretacija s pomočjo ribe (odpiramo usta kot ribe). Pri tem se lahko igramo z mimiko tihega/glasnega, počasnega/hitrega izvajanja. Učencem lahko prepustimo proste roke pri izvajanju – lahko jo predstavijo z rapanjem, metal izvedbo, v znakovni obliki za gluhe in naglušne ... možnosti je veliko. Zanimivo je delo v manjših skupinah (npr. po trije skupaj). Pri tem se družijo, zabavajo in predvsem ustvarjajo.

2.2.7. Hoja v koloni s ponavljanjem besedila (oblika odmeva) po ritmu koraka in melodiji z vojaških urjenj

Med šolskim letom se nam večkrat zgodi, da z razredom hodimo v koloni. Da čas hitreje mine, in da je kolona bolj odzivna, si lahko hojo popestrimo z ritmom, besedilom in melodijo. Seveda se moramo pred tem prepričati, da naše izvajanje ni moteče za okolico.

Leva, desna, ena, dve, (odmev otrok)
naša kolona po cesti gre. (odmev otrok)
Pridno in lepo koraka, (odmev otrok)
se ne ustavlja, nič ne čaka. (odmev otrok)
Po stopnicah ne hiti, (odmev otrok)
da si noska ne zdrobi. (odmev otrok)

Ob tem lahko pesem spreminjamo, glede na okoliščine (npr....naša kolona v mesto gre. Lepo pozdravlja, ne zaostaja, da naš kuža ne zalaja.).

2.2.8. Rekreativni odmori s plesom

Kot zelo zabavna in sproščujoča ideja za rekreativni odmor, se je izkazal odmor s plesom. Splet nam omogoča dostop do različnih plesov, ki omogočajo posnemanje (npr. Just dance). Zelo priljubljen je pri dekletih, tudi dečki pa ne zaostajajo pri preizkušanju plesnih gibov. Če omenjeni način večkrat prakticirajo, so učenci pri plesu postali vedno bolj suvereni, začnejo si izmišljati lastne gibe. Deklice morda ob koncu šolskega leta na svoj izbor glasbe pripravijo plesno točko.

Zaključek

S kančkom posluha, empatije in ustvarjalnosti si lahko v šolsko delo in življenje vtremo glasbo oz. njene elemente, ki nam pomagajo ohranjati koncentracijo, razvijajo naše miselne procese, ohranjajo dobro voljo, nas napeljujejo h gibanju, nam pomagajo se sproščati, se družiti in zabavati. Glasba pripomore k pozitivni naravnosti učencev in učitelja, kar je pogoj za uspešno usvajanje učnih ciljev in skladen psihofizični razvoj učencev. Na ta način šolsko delo, čas, ki ga preživimo v šoli (nekateri otroci preživijo v šoli delavnik odraslega človek) postane enostavnejši, zabavnejši, kar vpliva na počutje otrok in učitelja, kot tudi na razredno klimo.

Literatura

Pesek, A. (1997). Otroci v svetu glasbe. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
Campbell, D. (2004). Mozart za otroke. Ljubljana: Založba Tangram d. o. o.

PRIPRAVA GLASU UČITELJEV IN VZGOJITELJEV NA POUČEVANJE

Povzetek: Učitelji in vzgojitelji zaradi narave opravljanja svojega poklica, pri katerem uporabljajo glas kot osnovno orodje pri posredovanju znanja učencem, sodijo med profesionalne uporabnike glasu. Da jim bo njihov glas dobro služil skozi njihovo celotno poklicno kariero, je izredno pomembno, da znajo svoj glas primerno uporabljati in zanj ustrezno skrbeti. Ogrevanje glasu je tako ena izmed osnovnih skrbi za glas, ki bi jih učitelji morali izvajati pred glasovnimi obremenitvami. Članek na podlagi znanstvenih dognanj opisuje pomen priprave glasu na poučevanje, pri čemer se v teoretičnem in praktičnem delu posebej osredotoča na ogrevanje glasu z vajami z delno zaprtim vokalnim traktom.

Ključne besede: glas, ogrevanje, delno zaprt vokalni trakt.

1 Uvod

Človeški glas je eden izmed velikih čudežev narave, ki ga lahko uporabljamo kot instrument za govor ali instrument za petje (Dimon, 2011). Povsem običajno in razumljivo se nam zdi, da se pevci učijo vokalno tehniko in svoj glas pred vajami in nastopi vedno ogrejejo. In ker je instrument za petje in govor dejansko en in isti instrument (Ragan in Kapsner-Smith, 2019), malokrat pomislimo, da bi ravno zato morali svoj glas primerno ogreti tudi vsi tisti, ki so glasovno močno obremenjeni, ki svoj glas uporabljajo kot osnovno sredstvo pri opravljanju svojega poklica in jih zaradi narave njihovega dela uvrščamo v skupino profesionalnih uporabnikov glasu (La, 2019). Po Koufmanu in Isaacsonu (1991; v La, 2019) med profesionalne uporabnike glasu sodi 30 % delovne populacije in v to skupino so uvrščeni tudi učitelji in vzgojitelji. Zdrav in kakovosten glas je pri profesionalnih uporabnikih glasu zato bistven za opravljanje poklica (Hočevar Boltežar, 2017).

Učitelji običajno samo v šoli govorijo od 5 do 7 ur na dan, petkrat na teden, ne da bi si vzeli čas za okrevanje glasu, potem so tu še govorne obremenitve popoldne doma z otroci, družino, prijatelji. Zaradi velikih glasovnih zahtev zato pri učiteljskem poklicu obstaja velika stopnja nevarnosti za pojav bolezni glasu. Zaradi tega je za vsakega profesionalnega uporabnika glasu zelo pomembno, da se zaveda pomena zdrave uporabe glasu in da se posledično nauči, kako najbolj optimalno uporabljati svoj glas, kako zanj skrbeti in ga pripraviti na govorne obremenitve. Zanimivo je, da učitelji in vzgojitelji veliko časa in pozornosti namenijo kakovostnim pripravam vsebin, ki jih posredujejo svojim učencem, malo ali skoraj nič časa pa ne namenijo pripravi svojega instrumenta, torej glasu, s katerim predavajo pripravljene vsebine. Profesionalne uporabnike glasu, učitelje in vzgojitelje, lahko primerjamo tudi s športniki, ki pred izvajanjem določenega športa z vajami najprej ogrejejo svoje telo in mišice (La, 2019). Tudi učitelji in vzgojitelji naj bi na podoben način pristopili k treningu in pripravi svojega glasu na glasovne obremenitve, ki jih čakajo čez dan, in svoj glas zato pred poukom primerno ogreli ter s tem dolgoročno ohranjali zdrav mehanizem za govor in petje.

2 Teoretični del

Ogrevanje glasu je trening mišic in vključuje raztezanje mišic, ki posredno in neposredno sodelujejo pri nastanku glasu v grlu, to je fonaciji. Z raztezanjem mišic povečamo tok krvi v mišice in takšno tkivo zaradi boljše prekrvavljenosti in oksigenacije ostane bolj zdravo. Z ogrevanjem glasu prav tako - izboljšamo delovanje mišic grla pri čemer se poveča moč, vzdržljivost, koordinacija, razteznost in tonus mišic,

- izboljšamo ravnovesje med sistemi za produkcijo zvoka: dihanje, fonacija, resonanca,
- najdemo primerno razmerje med tokom zraka iz pljuč ter pritiskom, ki se ustvarja na nivoju glasilk in
- pripravimo optimalno obliko našega vokalnega trakta za oblikovanje zvoka (Gill, 2019).

Za ogrevanju glasu uporabljamo vaje brez fonacije, vaje s fonacijo ali kombinacijo obeh vrst vaj. Vaje brez fonacije so vaje, pri katerih ne uporabljamo glasu. Vaje s fonacijo pa so vaje, ki jih izvajamo z glasom. Vaje brez fonacije vključujejo vaje za raztezanje mišic telesa in dihalne vaje. Pri vajah za ogrevanje mišic telesa pozornost posvetimo raztezanju mišic za držo telesa, mišic za dihanje, mišic za artikulacijo in zunanjih mišic grla (mišice vratu). Dobro ogrete mišice telesa nadalje omogočijo boljše izvajanje dihalnih vaj in vaj s fonacijo.

Vaje s fonacijo so vaje, ki jih izvajamo z glasom, uporabljamo pa jih tako za ogrevanje kot tudi za ohlajanje glasu. V to skupino vaj uvrščamo vaje za tekočo fonacijo, vaje za resonančen glas, funkci-

jske glasovne vaje in vaje z delno zaprtim vokalnim traktom (Titze in Verdolini Abbott, 2012). V nadaljevanju tega članka se bomo omejili na ogrevanje in ohlajanje glasu z vajami z delno zaprtim vokalnim traktom.

Vaje za ogrevanje glasu z delno zaprtim vokalnim traktom

Vokalni trakt obsega področje od glasilk do ustnic in vključuje grlno, ustni in nosni del žrela, ustno in nosno votlino. Zrak, ki ga izdihujemo iz pljuč zagotavlja vir moči za nihanje glasilk, ki so v grlu. Z nihanjem glasilk se aerodinamična energija pretvori v akustično energijo, torej v zvok. Akustična energija, ki nastane pri nihanju glasilk zatem iz grla potuje v odzvočno cev ali t. i. vokalni trakt, ki deluje kot resonator, ki določene frekvence zvoka ojača, druge pa uduši. Zvok iz vokalnega trakta potuje na prosto skozi usta ali nos (Fitch, 2000). Oblika vokalnega trakta vpliva na to, kako učinkovito nihanje glasilk in kako učinkovito se aerodinamična energija pretvori v akustično energijo. Ko zvočni valovi potujejo skozi vokalni trakt, se namreč nekaj te akustične energije odbije in potuje nazaj do glasilk, kar lahko pripomore k enakomerni vibraciji glasilk, lahko pa enakomerno nihanje glasilk tudi ovira (Titze in Verdolini Abbott, 2012), kar običajno zaznamo kot nestabilnost glasu oz. čutimo, da se nam glas zlomi (Ragan in Kapsner-Smith, 2019). Iz znanstvenega vidika o učinkovitem glasu govorimo takrat, kadar je pretvorba aerodinamične energije v akustično energijo najboljša, kar pomeni, da z minimalnim naporom, torej šibkimi trki med glasilkama, proizvedemo največ zvoka (Gill, 2019). Pri tem procesu je izjemnega pomena tudi postavitve glasilk. Če sta glasilki pri tvorbi zvoka preveč narazen, bo trk med glasilkama pri vibraciji res minimalen, vendar pa bodo zaradi tega tudi akustična energija manjša. Tak glas je po kakovosti zadih, njegova glasnost je močno omejena. Če sta glasilki pri tvorbi zvoka močno, krčevito pritisnjeni ena ob drugo, bosta z vibracijo proizvedli veliko akustične energije. Zvok, ki ga proizvedejo glasilke bo na ta način res glasen, toda na račun močnih trkov glasilk, ki so za glas škodljivi, če posameznik tak način tvorjenja glasu običajno uporablja pri vsakodnevnem govoru (Ragan in Kapsner-Smith, 2019). Za zdravo tvorjen glas je značilen takšen položaj glasilk, pri katerem ustvarimo močen izhodni glas, obremenitev glasilk ob trku pa je pri tem najmanjša. Znanstveniki so z laringoskopijo profesionalnih pevcev ugotovili, da je glas najbolj učinkovit takrat, kadar se glasilki komaj dotikata (Verdolini idr., 1998).

Glasilki za tvorbo enega tona trčita 100 in večkrat na sekundo, zato se lahko hitro utrudita, če to ne poteka optimalno. Vaje z delno zaprtim vokalnim traktom so tehnike, ki jih v praksi uporabljamo za zmanjšanje pritiska pri trku glasilk med fonacijo. Omogočajo nam ohranjati enakomerno vibracijo glasilk in pravilno interakcijo med vokalnim traktom in glasilkami (Titze in Verdolini Abbott, 2012). Pri vajah z delno zaprtim vokalnim traktom so usta delno zaprta. Prostor v ustni votlini ali nebnem žrelnem prehodu lahko zožimo z ustnicami, jezikom ali z uporabo slamice in s tem ustvarimo sekundarni odpor zraku v vokalnem traktu. Zaradi tega se v ustni votlini poveča pritisk, ki vpliva nazaj na glasilke tako, da jih rahlo razmakne in s tem zmanjša pritisk med glasilkama pri fonaciji. Takšen glas posledično ne bo stisnjen (Titze in Verdolini Abbott, 2012). Pritisk zraka, ki nastane zaradi sekundarne zapore ima na glas še dodatne pozitivne učinke: omogoča, da lažje govorimo in pojemo, pomaga pri povečanju vzdržljivosti glasu, spodbuja učinkovito vibracijo glasilk, poveča moč glasu z manjšim naporom, pomaga pri okrevanju utrujenega glasu (Boder, 2019). Obstaja več načinov in vaj s fonacijo, s katerimi lahko vokalni trakt delno zapremo. Med seboj se razlikujejo v količini pritiska, ki se pri tem ustvari in potuje nazaj do glasilk. Med vaje, ki ustvarijo večji pritisk nazaj na glasilke uvrščamo vokaliziranje s slamico, vokaliziranje z mehurčki (slamica potopljena v vodo), brneče ustnice (vibriranje ustnic) in motorni čoln (vibriranje zgornje ali spodnje ustnice in jezika), nižji pritisk nazaj na glasilke pa ustvarimo z vajami, pri katerih uporabljamo soglasnike m, n, z, v, l, ž (Gill, 2019). V praktičnem delu, ki sledi, se bomo osredotočili na vaje s slamico.

3 Praktični del

Fonacijo s slamico je razvil dr. Ingo Titze. Z raziskavami je ugotovil, da z uporabo slamice podaljšamo in zožimo vokalni trakt, fonacija v slamico pa razmakne glasilki, tako da se sile trka med glasilkama razporejene na večje področje dotikanja, kar je za tkivo glasilk pri fonaciji bolj zdravo. Za vse, ki čez dan veliko ur govorijo in pojejo, je priporočljivo, da glasilke med odmori večkrat raztezajo in s tem zmanjšajo pritisk med glasilkama. To lahko dosežejo, če večkrat na dan vokalizirajo s slamico (Titze in Verdolini Abbott, 2012). Pri ogrevanju glasu s slamico je potrebno najprej izbrati primerno slamico. Premer slamice namreč vpliva na to, kakšen je učinek slamice na glas. Dobro si je zapomniti, da slamice z manjšim premerom ustvarijo večji pritisk nazaj na glasilke in se uporabljajo za trening

glasu, pri katerem se povečajo vzdržljivost in obseg glasu, učinkovita raba diha, zmanjša se napetost v glasu, zgladi se prelome v glasu, razvije se bolj močen glas. Slamice, ki imajo širši premer pa se uporabljajo bolj v terapevtske namene, ko je glas morda že utrujen (Boder, 2019). Vokaliziranje s slamico v vodi je pri tem še toliko bolj uspešno, saj ustvarja masažo glasilk in se uporablja pri rehabilitaciji poškodovanih glasilk, ki so zaradi napačne rabe glasu lahko odebeljene, otekle in toge (La, 2019). Preden začnemo z vajami s slamico najprej ogrejemo telo z raztezanjem mišic telesa in vzpostavimo dinamično držo. Ko začnemo vaje s slamico, slamico položimo v usta in jo objamemo z ustnicami. Pazimo, da pri tem z ustnicami popolnoma zatesnimo prostor med ustnicami in slamico, vendar ustnic pri tem nikakor ne stiskamo. Preden se lotimo vaj s fonacijo, lahko slamico uporabimo tudi kot orodje za dihalne vaje, s čimer aktiviramo mišice jedra telesa (trebušne mišice, mišice hrbta in mišice okrog medenice) in na ta način povežemo telo in dih (Boder, 2019).

Primeri dihalnih vaj s slamico:

- štirikrat zaporedoma izdihnemo v slamico, pri čemer za vsakim izdihom sprostimo trebušne mišice in vdihnemo skozi nos. Dolžina posameznega izdiha naj bo 1 sekundo. Vajo ponovimo petkrat.

- trikrat zaporedoma izdihnemo v slamico, pri čemer sta prva dva izdiha kratka (dva kratka izdiha na sekundo), tretji izdih je daljši (1 sekunda). Vdihnemo po treh izdihih. Vajo ponovimo petkrat.

Ko smo že malo bolj izurjeni lahko vaje izvajamo v različnih ritmih in hitrostih.

Primeri vaj s fonacijo z uporabo slamice:

1. Vaja: Pihanje v slamico z zvokom na enem tonu

Slamico položite v usta, globoko vdihnite in z zvokom pihajte v slamico na vam udobni tonski višini. Pri tem pazite, da zrak izhaja samo skozi usta in ne skozi nos.

2. Vaja: Oponašanje sirene skozi celoten obseg glasu

Slamico položite v usta, globoko vdihnite in z zvokom pihajte v slamico tako, da z glasom drsite po lestvici od vašega najnižjega do najvišjega tona in nazaj, kot da oponašate zvok sirene.

3. Vaja: Poudarki

Slamico položite v usta, globoko vdihnite in z zvokom pihajte v slamico, tako da z glasom večkrat zaporedoma v enem vdihu drsite navzgor in navzdol po svojem obsegu, pri čemer spreminjate višino tona in hitrost drsenja glasu.

4. Vaja: Petje

Slamico položite v usta, globoko vdihnite in pihajte z zvokom v slamico svojo najljubšo melodijo (Knickerboker, 2017).

Ko potem preidete na govor brez slamice, vedno poskušajte najti ta občutek zmanjšane pritiska med glasilkami, ki ste ga začutili pri fonaciji s slamico.

Zaključek

Vaje z delno zaprtim vokalnim traktom so za ogrevanje in trening glasu zelo koristne, saj spodbujajo koordinirano delovanje med dihanjem, fonacijo in resonanco glasu. Z vokaliziranjem s slamico se glasilke in mišice v vokalnem traktu naučijo najbolj učinkovite postavitve in oblike za samo vzdrževanje enakomerne vibracije. Ker se učinkovitost glasu s tem poveča in ga ohranja dolgoročno zdravega, je za učitelje in vzgojitelje koristno, da svoj glas pred poučevanjem redno ogrejejo z opisanimi vajami in s tem dolgoročno ohranjajo zdrav mehanizem za govor in petje.

Literatura

- Boder, O. (2020). An introduction to straw phonation. Interni zapiski. London: Vocal Health Education.
- Dimon, T. (2011). *Your Body, Your Voice*. Berkley: North Atlantic Books.
- Fitch, W. T. (2000). The Evolution of Speech: a comparative review. *Trends in cognitive science*, 4(7): 258-267.
- Gill, P. B. (2019). *Vocal exercises: Design and purpose*. Interni zapiski. University of Coimbra.
- Hočevar-Boltežar, I. (2019). *Patologija glasu*. Ljubljana: PEF.
- Knickerboker, K. (2017). *Voice in a Jiff*. Forth Worth: A tempo Voice center.
- Koufman, J. A. in Isaacson G. (1991). The spectrum of vocal dysfunction. *Otolaryngol Clin North Am*;24: 985-8.
- La, F. (2019). *Defining practice training*. Interni zapiski. University of Coimbra.
- Ragan, K. in Kapsner-Smith, M. (2019). *Vehicular Vocalizing to Start Your Day*. *Journal of Singing* 76(2):165-170. Jacksonville: NATS.
- Titze, I. R. in Verdolini Abbott, K. (2012). *Vocology*. Salt Lake City: National Center for Voice and Speech.
- Verdolini, K., Druker, D., Paamer, P. in Samawi, H. (1998). Laryngeal Adduction in Resonant Voice. *Journal of Voice* 12(3): 315-327.

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DALJAVO

Povzetek: Zdravje je največja vrednota človeštva. Današnji tempo življenja nam narekuje družba, v kateri živimo, ta pa ni vedno »z roko v roki« z zdravim načinom življenja. Zame je biti učitelj poslanstvo. Biti dober učitelj, je umetnost, saj vključuje več dejavnikov – zdravje, izogibanje škodljivemu stresu, predanost. Zahteva celotnega človeka. Po letih prakse ugotavljam, da moram, če želim biti dobra učiteljica, v osnovi poskrbeti za svoje zdravje. Z vsakodneвно aktivnostjo, dobrim počutjem in zdravim duhom lahko veliko več pripomorem k dobri klimi v razredu in kolektivu nasploh. V članku bom predstavila, kako sem poskrbela za svoje zdravje v času izobraževanja na daljavo in se aktivno vključevala v aktivnosti, ki sta jih za učence in učitelje pripravila naša šolska športna pedagoga.

Ključne besede: zdravje, stres, učitelj, kolektiv, gibanje na daljavo

1 Uvod

O zdravju so se skozi zgodovino ukvarjali zdravniki, fiziki, matematiki, biologi, sociologi in filozofi. Slednje nakazuje na to, da je zdravje širok pojem. Hipokrat (460–377 pr. n. št.), starogrški zdravnik, je trdil, da narava vseskozi teži k stanju stabilnosti. V tem ravnotežju je človek zdrav, ko se ravnotežje poruši, nastane bolezen. Med sodobnimi opredelitvami zdravja je znana opredelitev Svetovne zdravstvene organizacije, da je zdravje večrazsežnostni pojav, v katerem se mora povezovanje posameznika z naravnim in družbenim okoljem obravnavati celostno. Zdravje je dinamično ravnotežje (Kaj je zdravje, <https://celostnozdravje.si/>). Vsak delavec se je med svojim službovanjem najverjetneje srečal s stresom. V medicino je izraz stres leta 1949 uvedel kanadski endokrinolog Hans Selye. Stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami iz okolja in lastno usposobljenostjo. Preživetje vsakega živega bitja je odvisno od njegove sposobnosti zahteve okolja uravnovežiti z lastno usposobljenostjo (Schmidt, 2001, str. 7). Ko je telo v stresu, deluje v izjemnih razmerah. Poleg številnih drugih nevarnosti za zdravje izstopajo preobremenjenost srca in ožilja, povišan holesterol, možnost za infarkt, dovzetnost za številne bolezni, nastanek raka (Schmidt, 2001, str. 4).

V današnjem načinu življenja je zelo dobro, da znamo ohraniti zdrav način življenja. Če pride do stresa, pa ga prepoznati in pravočasno obvladati. Vsak človek si želi, da bi bil zdrav. Eden od načinov, ki pripelje k tovrstnemu cilju, je zagotovo gibanje. Naše telo je ustvarjeno za gibanje in zato ga moramo uporabljati. Ključno je, da izkoristimo vsako priložnost za gibanje ter nam to pride v zavest. S tem se ustvari navada aktivnega življenjskega sloga, kar čez čas postane tako naravno, da se drugače ne da več živeti. Tako postane življenje bolj dinamično, barvito, živo in zanimivo. Telo pa je zdravo in v kondiciji (Zupančič, 2018, str. 64 - 66).

Učitelj mora biti zrela in odgovorna oseba, ki rada dela z otroki. Zavedati se mora, da vzgaja tudi z zgledom. Delo učitelja je učenje in poučevanje učencev, rezultat tega so določena znanja, ki jih učenci pridobijo. Poleg usvajanja novih znanj je pomembno, da učitelj otrokom omogoči občutek varnosti in pripadnosti. Učenec mora biti upoštevan kot posameznik, hkrati pa je treba razvijati njegovo pripadnost skupini (Opis poklica – učitelj razrednega pouka, https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=593).

2 Promocija zdravja na daljavo

V marcu 2020 se je za večino ljudi življenje v Sloveniji spremenilo. Skoraj čez noč smo ostali doma. Praktično »bosi« smo začeli izobraževanje na daljavo. Učitelji smo se prilagodili in se hitro naučili osnov delovanja različnih aplikacij. To stanje večini zagotovo ni bilo všeč, ampak nekako smo se soočili z njim, se veliko naučili in si med sodelavci zelo pomagali. Kmalu po začetku šolanja na daljavo, sem pri sebi opazila zdravstvene težave. Zaradi prekomernega sedenja so me boleli hrbet, vrat, ramena, pekle so me oči in zvečer sem zelo težko zaspala. Takšnega načina življenja nisem bila vajena. Okrog mene se je dotlej ves čas nekaj dogajalo, potem pa kar naenkrat taka sprememba. V družini smo si zadalci načrt, ki se je glasil: »Vsak dan bomo šli na pohod.« Glede na to, da smo bili vsi štirje doma, smo se res držali dogovora. Prehodili smo vse okoliške griče in »prečesali« gozd za domačo hišo. Kmalu se je moje počutje izboljšalo. Lažje sem opravila svoje zadolžitve in nisem bila slabe volje. Nekako mi je uspelo pregnati stres. Kasneje, v novembru 2020, ni šlo tako lahko kot spomladi. Mož je spet začel hoditi v službo. Doma smo ostali trije. Jaz, učiteljica v prvem razredu, in dva šoloobvezna otroka. Kot v spomladanskem času so se mi pojavile zdravstvene težave. Zopet smo naredili načrt. Zaradi

vremena in moževne službe se je bilo treba malce prilagoditi. Dogovorili smo se, da bomo vsak dan šli na sprehod. Kmalu smo ugotovili, da to ni dovolj. Kupili smo tekalno stezo. Mož je postal naš motivator in nas spodbujal. Tekli smo vsi štirje. Vsak s svojo razdaljo in hitrostjo. Dnevno sem tekla 20 minut, 10 minut pa hitro hodila. Največkrat sem tekla pozno popoldne. Glede na tempo šolskega dela, smo se trudili v tednu čim večkrat teči. Moje zdravstveno stanje se je zopet hitro izboljšalo. Prav tako psihično počutje. Veliko hitreje sem opravila naloge, nisem bila razdražljiva in napeta, hitreje sem zaspala. Poleg predstavljenega družinskega načrta sem aktivno sodelovala tudi pri aktivnostih, ki sta nam jih pošiljala šolska športna pedagoga. Posredovala sta nam zanimive naloge, nas spodbujala k aktivnostim in nas na tak način družila; četudi samo na daljavo.

Za učence sta pripravila veliko zanimivih nalog in izzivov; tudi posnetke. S pomočjo programa Animamaker sta naredila dva posnetka, ki sta ju poimenovala Aktivni odmor in Jutranja joga. Posnetka sta bila namenjena tako učencem kot učiteljem. Učence sta spodbujala h gibanju in jih prosila, da jima posredujejo fotografije med tovrstnimi aktivnostmi. Nastali so krasni posnetki. Športna pedagoginja je k temu povabila in spodbudila tudi nas, zaposlene. Želela je, da učenci vidijo, da se tudi mi gibamo. Nastal je video, ki smo ga posredovali vsem učencem šole. Na tak način smo učencem dali lep vzor in spodbudo k aktivnosti.

Najbolj odmeven je bil izziv Gremo na Triglav. Osnova zanj je bila, da je najhitrejša pot do vrha in nazaj dolga približno 17 km. Šlo je za 3-tedenski izziv, ki je bil prostovoljen. Namen je bil, da vsak posameznik skuša čim večkrat priti na Triglav in nazaj. Lahko smo tekli ali hodili. Pomembno je bilo, da smo se čim več gibal. Izziv smo začeli 21. 1. 2021 in ga končali 11. 2. 2021. Športna pedagoga sta oblikovala tabelo, kamor smo se vpisali in beležili rezultate. Tabela sta dala v skupno rabo. V izzivu je sodelovalo 14 zaposlenih. Večina zaposlenih je hodila/tekla vsak dan. Nekateri nekaj dni niso hodili, nato pa so v enem dnevu prehodili večjo razdaljo. V treh tednih sem s hojo in tekom naredila 85.092 m. Na Triglav sem tako prišla petkrat. Samo en dan nisem hodila oziroma tekla. Moj najboljši rezultat v enem dnevu je bil prehojenih/pretečenih 7.000 m. V treh tednih je bil med sodelujočimi najboljši skupni rezultat posameznika 138.500 m. V večini smo vsi sodelujoči večkrat prišli na Triglav. Po prvem tednu izziva nas je športni pedagog pohvalil in nam namenil nekaj spodbudnih besed za naprej. Prav tako je napisal zahvalo ob koncu izziva in ga zaključil z naslednjimi besedami: »Ostanite zdravi in aktivni tudi v prihodnje«.

Izziv je na meni pustil pozitiven pečat, saj sem bila zelo motivirana. Želela sem si opraviti izziv in narediti nekaj dobrega zase. Opravili so ga tudi drugi zaposleni, kar nas je povezovalo na daljavo. Športna pedagoga sta opravila krasno delo, saj sta širila pozitivno energijo in nenazadnje tudi promocijo zdravja med zaposlenimi, kar je zelo pomembno za zdrav kolektiv. Pohvalila bi rada tudi kolektiv, saj smo se odzvali, opravili izziv in s tem pokazali, da nam je mar za naše zdravje.

Zaključek

Živimo v družbi, ki se nenehno razvija, kjer so pritiski veliki, tempo je večkrat nemogoč. Zdrav način življenja je ključnega pomena, da lahko polno živimo. Zelo je pomembno, da zdravja ne vzamemo za samoumevnega, temveč, da nekaj naredimo zase in posledično za ljudi okoli nas. Pa naj bodo to družina, prijatelji ali sodelavci. Vsak delodajalec si želi, da bi ob sebi imel zdravega zaposlenega, brez veliko bolniških odsotnosti. Zato poskrbimo zase in nekaj naredimo že danes. Premaknimo se iz cone namišljenega udobja.

Literatura

Kaj je zdravje. Pridobljeno 27. 3. 2021 iz: <https://celostnozdravje.si/>.

Schmidt, A. (2001). Najmanj kar bi morali vedeti o stresu. Ljubljana. samozal.

Zupančič, A. (2018). 7 stebrov zdravega življenja. Samobor. Procvat zdravlja d. o. o.

Opis poklica – učitelj razrednega pouka. Pridobljeno 27. 3. 2021 iz: https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=593.

JOGA: VIR CELOSTNEGA DOBREGA POČUTJA

Povzetek: Fizična moč in gibljivost, zavedanje dihanja, zavedanje telesa in okolja, uravnoteženost telesa in uma, izboljšana pozornost in zbranost, občutek miru in povezanosti, zavedanje toka misli, skrb zase in boljše vrednotenje samega sebe so le del koristi, ki jih prinaša vadba joge. V prispevku predstavljam teoretično osnovo, ki jo potrebujemo za razumevanje učinkov vadbe, in praktičen primer vadbe. Pozdrav soncu je sklop joga položajev, ki nam v najkrajšem možnem času omogoči revitalizacijo telesa in uma.

Ključne besede: joga, dihanje, učinki vadbe, čuječnost, pozdrav soncu

Uvod

Najbrž med nami ni praktično nikogar, ki ne bi slišal za jogo. Prav tako si vsak od nas jogo predstavlja drugače, tako tisti, ki jo prakticirajo, kot tudi tisti, ki to obliko vadbe poznajo samo po imenu. Vadba joge je namreč popolnoma prilagojena vsakemu posamezniku, vsak lahko uporabi samo tisti del tega kompleksnega pristopa, ki mu v danem trenutku ustreza. Seveda se s časom prakticiranja odpirajo nova področja, ki se jih posameznik dotakne ali vzniknejo v njem med vadbo. Kaj joga pravzaprav je in kaj koristnega ponuja predvsem ljudem, ki se v vsakdanjem življenju soočajo z obilico medosebnih stikov in odnosov na delovnem mestu? Joga je umetnost in znanost zdravega življenja. Njeno bistvo je harmonija med umom in telesom, zavedanje, da je posameznik eno z naravo, univerzumom.

In kaj je celostno dobro počutje? Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1948 opredelila zdravje kot stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni. Zdravje v popolnem pomenu besede torej pomeni celostno dobro počutje, občutek moči za premagovanje izzivov življenja. Joga deluje na mnogih nivojih: telesnem, miselnem, čustvenem in energetskem. Je mnogo več kot samo telesna vadba s poudarkom na dihanju, vendar je ta aspekt tisti, ki najprej pritegne, kasneje se začno odpirati vrata drugih področij. Joga ni povezana z nobeno religijo, verskim sistemom ali skupnostjo, je znanost, ki stremi k celostnemu dobremu počutju posameznika. V sodobnem svetu tekmovalnosti in visokih ravni stresa, spodbuja zmernost, netekmovalnost, empatijo, potrpežljivost in je prilagojena posamezniku, ne glede na njegove trenutne zmožnosti, starost, spol, morebitno telesno oviranost... V sodobnem, informacijskem svetu poplava podatkov, s katerimi smo soočeni vsakodnevno, povzroča stres, saj nam pušča občutek preplavljenosti in nezmožnosti selekcije pomembnega od nepomembnega. V takem stanju težko najdemo čas za telesno aktivnost, kar ima lahko posledice v slabšem zdravju in počutju. Današnji zdravstveni problemi so večinoma povezani z načinom življenja sodobne civilizacije. Redna vadba joge ni nadomestilo za zdravnika, vendar v umirjenih trenutkih, ko smo v stiku sami s seboj, v sebi lažje zaznamo potrebe telesa in duha. Bistvo joge je, da naredi proces življenja učinkovit in prijeten. Na začetku se moramo naučiti, kako pravilno izvajati gibe, kako se sprostiti in kako dihati. Ko varno izvajamo gibe in položaje, se prepustimo, začutimo sebe in sočutje do sebe ter posledično do drugih. Ob tem se z drugimi ljudmi počutimo povezani, kar nam omogoča, da jih vidimo kot del nas in jih gledamo sočutno, brez predsodkov. To je tisto, kar potrebujemo v sodobnem svetu in v prihodnosti človeštva.

Učinke vadbe joge bi lahko razdelili na tri glavna področja: telesno, duševno in duhovno (Swanson, 2019).

Zdravje telesa	Duševno zdravje	Duhovno zdravje
moč <ul style="list-style-type: none">• prožnost• boljša telesna drža• izboljšanje koordinacije• zaščita pred poškodbami• vadba za srce• ustrezna telesna teža• izločanje strupov iz telesa• preskrba celic s kisikom• občutek povečane ali uravnovešene energije• boljše spanje	<ul style="list-style-type: none">• umiritev nemirnega uma• zmanjšanje stresa• umiritev tesnobe• povezanost uma s telesom• izboljšanje zbranosti• izboljšanje spomina• povečanje vztrajnosti in volje• obvladovanje čustev• potrpežljivost• razvoj pozitivnega odnosa do življenja	<ul style="list-style-type: none">• občutek smisla v življenju• sočutje do sebe in drugih• povezanost z drugimi ljudmi• občutek hvaležnosti• notranji mir

1 Telesno počutje in zdravje:

Vadba joge vpliva na moč mišic in delovanje srčne mišice, saj joga ni le mirna vadba, temveč je lahko tudi precej dinamična. V vsakem primeru se izboljša prožnost sklepov. Izboljša se telesna drža, ki v današnjem času, ko veliko časa presedimo pred računalniki (v času epidemije korona virusa še več kot običajno), kar marsikomu predstavlja vir nenehnih bolj ali manj močnih bolečin v hrbtu. Dinamična vadba izboljša koordinacijo telesa, ravnotežnostni položaji pa krepijo občutek za ravnotežje, kar predvsem v starosti preprečuje morebitne poškodbe zaradi padcev. Tako kot vsaka vadba omogoča lažje vzdrževanje ustrezne telesne teže. Ob gibanju se izboljša preskrba celic s kisikom. Po zaključku vadbe se počutimo uravnoteženi – polni energije, a hkrati umirjeni.

2 Duševno zdravje:

Pravilna vadba joge, ki jo vodi izkušen učitelj, umiri nemiren ali poživi letargičen, depresiven um. Med usklajevanjem diha z gibom se um poveže s telesom, zaznamo se kot celoto. Izboljša se zbranost in sposobnost ohranjanja pozornosti ter spomin. Vztrajna vadba kljub morebitnim izzivom krepi voljo. V stiku s samim seboj zaznamo in prepoznamo določena čustva ter jih z dihom uravnovesimo, saj intenzivno doživljanje čustev (tudi pozitivnih) energetsko oslabi človeka. Tako kot obvladovanje katere koli druge veščine tudi joga zahteva potrpežljivost. Vse te prvine duš(ev)nega zdravja lahko z joga blazine prenesemo v naše vsakdanje življenje in prav to je največja dobrobit te prakse. Med vadbo vzniknejo marsikateri (tudi nezaželeni) občutki in misli, ki jih ozavestimo in se z njimi lahko soočimo ter jih pretvorimo v takšne, ki nas napolnijo z energijo. Ob tem se krepi naš občutek svobode, samozaupanja in notranjega zadovoljstva.

3 Duhovno zdravje:

Ko je telo v ravnovesju in um umirjen, človek začuti notranji mir. Med vadbo je potrebno sočutje do sebe, saj se soočamo z različnimi izzivi in sprejemamo svoje pomanjkljivosti. In samo-empatija je pogoj za empatijo do drugih ljudi. To pa je sposobnost, ki je v sodobnem svetu hitenja in ravnodušnosti nujno potrebna. Pomemben vidik joge je tudi meditacija. Obstaja več vrst meditacije, pri praksi joge se pogosto izvaja vaja samoanalize, ki je podobna vaji čuječnosti – pozornost na misli, ki se porajajo iz podzavesti in so izvor naših strasti, vedenjskih vzorcev in predsodkov. Pravzaprav so telesne vaje, ki jih izvajamo, priprava na meditacijo, saj samo telo, ki je dovolj močno in gibko, lahko sedi dolge ure, kot meditirajo modreci v jamah na daljnem Vzhodu. Seveda nam ni potrebno sedeti ure in ure, da bi dosegli pozitivne učinke meditacije. Dovolj je nekaj minut na dan. Tudi sodobna nevroznanost potrjuje učinke joge. Možgani ohranjajo svojo prožnost skozi celotno življenje, zato človek zmore opustiti slabe navade in negativne vzorce vedenja (Swanson, 2019). Učinkovitost joge izvira iz njenega večdimenzionalnega pristopa. Raziskave kažejo, da lahko meditacija upočasni ali prepreči naravno degradacijo možganskih celic med staranjem, čeprav je ob tem pomembno upoštevati tudi način prehrane in življenjski stil. Med meditacijo so tako kot med stanjem, imenovanim »flow« ali zanos, možganski valovi pretežno v alfa in theta stanju, ki sta povezana s sproščenostjo in kreativnim reševanjem izzivov.

Sedaj pa ključno vprašanje: kako začeti? Edini pogoj za začetek joga prakse je želja, da poskusimo nekaj novega, drugačnega. Ne obstajajo nobeni predpogoji, ki bi bili potrebni za začetek. Izhodišče je za vsakega posameznika tam, kjer se v tistem trenutku nahaja (Desikachar, 1995). Idealno je, da se pridružimo skupinski vadbi joge ali poiščemo učitelja za individualen pristop. Brez težav pa lahko z vadbo začnemo tudi sami, če imamo vsaj malo občutka za svoje telo. Pri vadbi nikoli ne pretiravamo in položaji, kot jih vidimo na slikah, so samo cilj, ki se mu želimo približati. Prav vidik joge, da se ne primerjamo z drugimi, saj je vsako telo drugačno od drugega in se isto telo razlikuje tudi iz dneva v dan, je eden najpomembnejših vodil, ki jim moramo slediti. Prisluhniti je potrebno sebi in svojemu telesu vsak dan znova in temu primerno izvajati kateri koli položaj.

Ena od idealnih dinamičnih vaj, ki jih pozna veliko ljudi, je pozdrav soncu. Gre za sklop položajev, ki krepi in razteza celotno telo ter velja za vajo ogrevanja, vendar jo lahko izvajamo tudi samostojno (Stephens, 2010). Simbolno predstavlja hvaležnost za življenje (Sonce kot simbol življenja, ki ga omogoča) in hvaležnost metaforičnemu soncu znotraj nas - našemu srcu. Ob tej vaji je pomembno zavedanje dihanja. Vsak gib vodi vdih ali izdih. Vajo je najbolje izvajati zjutraj, saj nas napolni z energijo in hkrati uravnovesi, s tem pa predstavlja idealen začetek dneva. Potrebujemo le joga blazino (ali pa tudi ne).

Navodila za izvajanje pozdrava soncu (to je le ena od mnogih oblik pozdrava soncu):

1. Stoj vzravnano, stopala so skupaj in dlani so sklenjene pred prsnim košem. V tem položaju neka-jkrat vdihni in izdihni, da se osredotočiš nase in na svoj dih.
2. Hkrati z globokim vdihom dvigni roki nad glavo.
3. Ob izdihu se v pasu prepogni naprej in ob tem ohrani ravno hrbtenico. Dlani položi na tla ob stopala, kolena upogni, če je potrebno.
4. Z naslednjim vdihom iztegneš kolena, dlani položiš na golenici (ali stegna), poravnaš svoj hrbet vzporedno s tlemi.
5. Z izdihom stopiš s stopali nazaj v položaj za sklece in se počasi spustiš na tla na trebuh.
6. Vdihneš in dvigneš svoj trup navzgor, da pogledaš predse ali nežno proti stropu.
7. Ob izdihu dvigneš boke proti stropu in preideš v strešico. V tem položaju ostaneš vsaj 5 dihov. Ob tem pete potiskaš proti tlom, kolena so v idealnem primeru iztegnjena, drugače pokrčena. Po-pek potisneš proti hrbtenici in trtico visoko proti stropu. Obraz in vrat zavestno sprostiš. Ramenski obroč aktiviraš, tako da dlani potisneš v tla in nežno oddaljiš ramena stran od ušes. Po nekaj vdihih in izdihih kolena pokrčiš in z vdihom stopiš med dlani.
8. Poravnaš svoj hrbet, da je vzporedno s tlemi, dlani počivajo na sprednjem delu nog.
9. S počasnim izdihom se ponovno v pasu prepogneš v predklon, kolena naj bodo (rahlo) pokrčena.
10. Globoko vdihni in hkrati dvigni trup v pokončen položaj, roki nad glavo.
11. Z izdihom skleni dlani pred prsnim košem.

Ko osvojimo vrstni red položajev, lahko v vsakem položaju naredimo več dihov in s tem upočasnimo ritem vaje ter s tem dosežemo pomirjajoč učinek. Ritem pa lahko tudi pospešimo, učinek take vadbe je bolj poživljajoč.

Idealen zaključek vadbe predstavlja položaj za počitek:

1. Ležiš na hrbtu na tleh, kolena so iztegnjena in stopala v širini blazine, roke so ob telesu in dlani so obrnjene proti stropu. Privoščiš si nekaj minut popolnega počitka, svojo pozornost usmeriš na svoje umirjeno dihanje. Če misli odtavajo, se tega zaveš in pozornost pripelješ nazaj na dih.
2. Počasi preko boka vstaneš in greš polna svežine in z občutkom miru v nov dan.

Po nekajminutni vadbi, ki zjutraj prebudi telo in uravnovesi duha, se je veliko lažje soočiti z neštetiimi izzivi, ki jih pred nas postavlja vsakdanjik. Vadbo v tej ali prilagojeni obliki lahko omogočimo tudi svojim učencem (pozdrav soncu se lahko prilagodi tudi za izvajanje na stolu, kjer namesto pogleda navzgor in strešice naredimo položaj mačke). Na tak način dobro prakso iz svojega življenja pren-eseemo tudi v življenje svojih učencev in učenk.

Literatura

- Desikachar T. K. V. (1995). *The heart of yoga: developing a personal practice*. Rochester, Vermont: Inner Traditions International
- Stephens, M. (2010). *Teaching yoga: essential foundations and techniques*. Berkeley: North Atlantic Books
- Swanson, A. (2019). *Science of yoga*. London: Dorling Kindersley Limited
- <https://www.yogaindailylife.org/>

TUDI SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA TEČE

Povzetek: Pomanjkanje gibanja je v družbi problem, zato nas je zanimalo, kakšen življenjski slog in odnos do gibanja imajo zaposleni na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana. V prispevku predstavljamo skrb za zdravje zaposlenih v povezavi s tekom. Tek oziroma udeležba številnih zaposlenih na Ljubljanskem maratonu je že dolgoletna tradicija šole. Z raziskavo smo ugotovili, da je razlika med življenjskim slogom zaposlenih glede na to, ali se ukvarjajo s tekom kot rekreativno dejavnostjo ali ne. Spodbujati je potrebno tudi hojo kot aktivnost, ki jo lahko izvajamo ne glede na letni čas in vreme ter ne glede na omejitve v teh karantenskih časih.

Ključne besede: srednja šola, tek, učitelji, zdravje

1 Uvod

Da je gibanje pomembno za ohranjanje zdravja, nas v trenutnem karantenskem času še dodatno opozarjajo strokovnjaki. Gibanje dokazano vpliva na boljše telesno zdravje, veliko koristi ima za duševno zdravje, ker se med gibanjem sproščajo endorfini, tako imenovani hormoni sreče, izboljšuje tudi socialno zdravje, saj nam omogoča redno opravljanje obveznosti doma in v službi ter druženje. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije delež telesno nedejavnih prebivalcev narašča v mnogih državah in tako vpliva na zdravje svetovnega prebivalstva. Vpliva tudi na prevalenco kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak, ter na dejavnike tveganja zanje, kot so zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor in debelost. V Sloveniji, podobno kot v razvitih državah, narašča število prebivalcev s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, ki so na prvem mestu po vzrokih smrti. Problematika je zelo aktualna, saj se bolezni, povezane z neustrezno prehrano in telesno nedejavnostjo, pojavljajo vedno bolj zgodaj, tudi že pri otrocih (NIJZ, 2016). Zaradi tega je smiselno, da k spreminjanju življenjskega sloga prispevajo tudi delodajalci, tako s posredovanjem znanja o zdravem načinu življenja, kot z omogočanjem uresničevanja tega v delovnem okolju. Zaposleni v delovnem okolju, ki podpira zdravje, vedo, da jih njihova delovna organizacija spodbuja in podpira pri ohranjanju in izboljšanju zdravja (Mrak, 2014).

Tudi učitelje je trenuten čas prisilil v delo za računalnikom. Raziskave kažejo, da čas, ki ga preživimo sede, vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni (NIJZ, 2016). V prispevku predstavljamo skrb za zdravje zaposlenih na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana v povezavi s tekom. Tek oziroma udeležba številnih zaposlenih na Ljubljanskem maratonu je že dolgoletna tradicija šole. Ime "maraton" izhaja iz grške legende o grškem vojaku Filipidu, ki je pretekel pot od Maratona do Aten, da bi sporočil zmago grške vojske nad Perzijci. Po tej zgodovinski, a nepotrjeni zgodbi je Filipid ob prihodu v Atene zaradi napora umrl. Seveda današnji tekači ne tečejo za to, da bi na koncu omagani pritekli na cilj, ampak so razlogi za ukvarjanje z rekreativnim tekom naslednji: tek je duševna hrana, pripomore k dobremu počutju, napolni z energijo, uči discipline in pomaga izkoristiti čas, tek je shujševalna kura, je najbolj naraven šport (Erznožnik, 2011).

2 Skrb za zdravje na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana

Pomanjkanje gibanja je v družbi problem, zato nas je zanimalo, kakšen življenjski slog in odnos imajo do gibanja zaposleni na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana. Zastavili smo naslednja vprašanja:

- Koliko zaposlenih uvršča tek med rekreativno dejavnost?
- Kakšna sta življenjski slog in skrb za zdravje zaposlenih?
- Ali imajo tekači bolj zdrav življenjski slog?

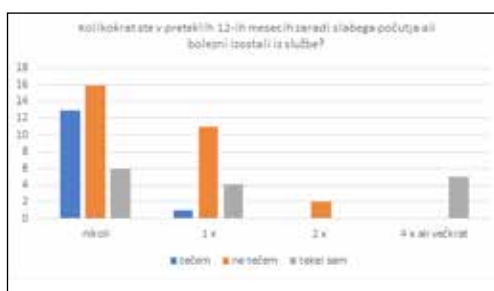
Sklepamo lahko, da je zdravstveno stanje zaposlenih zelo dobro in da zaposleni tudi dobro skrbijo za svoje zdravje. V ta namen smo jih anketirali, instrument za zbiranje podatkov je bil spletni vprašalnik, ki je bil izdelan s spletnim orodjem 1KA. Vprašalnik je bil oblikovan na podlagi vprašalnika Z zdravjem povezan vedenjski slog 2008 (IVZ, 2010), le-ta je bil prilagojen na ukvarjanje zaposlenih s tekom kot rekreativno dejavnostjo. V prvem sklopu so bila demografska vprašanja, v drugem vprašanja povezana z življenjskim slogom in skrbjo za zdravje, tretji del vprašalnika pa je bil namenjen teku in drugim oblikam druženja pri športu.

Anketo smo izvedli na on-line pedagoški konferenci januarja 2021; pred začetkom izpolnjevanja so bili zaposleni z ustnim in pisnim nagovorom seznanjeni z namenom in cilji ankete ter navodili za izpolnjevanje. Izpolnjevanje vprašalnika je bilo prostovoljno in anonimno. Prisotnih je bilo 67

zaposlenih, zaradi nepopolnosti smo izključili 13 (19,4 %) vprašalnikov, končno število izpolnjenih vprašalnikov je bilo 54 (80,6 %), ki predstavljajo vzorec v raziskavi. Med njimi je bilo 51 žensk (94,4 %) in 3 moški (5,6 %). 31 (54 %) zaposlenih sodi v starostno skupino od 45 do 50 let, 12 (21 %) v starostno skupino nad 55 let, 29 (51 %) jih je na šoli zaposlenih več kot 20 let.

Za zdravje je najprej odgovoren vsak sam, država pa je v sodelovanju z različnimi strokami in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje pogojev, v katerih ljudje lahko skrbimo za svoj življenjski slog. Zakonske obveznosti po zakonu o varnosti in zdravju pri delu delodajalcu zapovedujejo, da mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (Podjed idr., 2016). Z vidika sistema promocija zdravja na delovnem mestu pomeni skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu (Mrak, 2014).

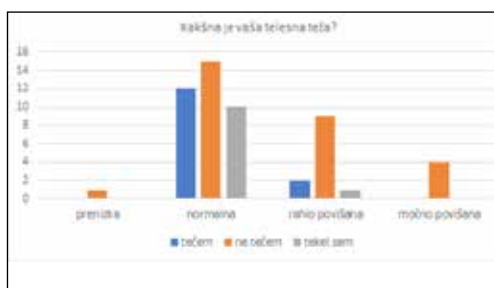
Zaposleni na Srednji zdravstveni šoli imajo možnosti, da izboljšajo svoj življenjski slog in skrb za zdravje, saj je okolje spodbudno. Naštejemo le nekaj dejavnosti s področja skrbi za zdravje: pokrita kolesarnica, rekreativni odmori za zaposlene, različne športne aktivnosti, kot so pilates, pohodništvo, udeležba na Ljubljanskem maratonu, tečaji smučanja, teka na smučeh. Dodatno skrb za duševno zdravje pa omogočajo tudi skupine za supervizijo. Pomemben pokazatelj zdravstvenega stanja zaposlenih je bolniški stalež. Iz zdravstveno statističnega letopisa za leto 2018 je razvidno, da je povprečno število koledarskih dni nezmožnosti za delo na zaposlenega v Sloveniji 20,4 dni za ženske in 13,2 dni za moške. Graf 1 prikazuje, kako pogosto so izostali z dela zaposleni na šoli v zadnjih 12 mesecih.



Graf 1: Izostanek iz službe v zadnjih 12 mesecih

74 % zaposlenih ocenjuje svoje zdravstveno stanje kot dobro oziroma zelo dobro, 28 % jih meni, da bolj malo oziroma premalo skrbijo za svoje zdravje. Na vprašanje, kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih pri splošnem zdravniku ali specialistu, jih je 42 % odgovorilo nikoli, 51 % pa 1 do 2x. Zdravila proti bolečinam je v preteklih 12 mesecih enkrat na mesec vzelo 39 % vprašanih, 35 % nikoli, le 4 % po njih poseže vsak teden. Manj zdravil zaužijejo tisti, ki med rekreativno dejavnost štejejo tek. 50-60 % bolniške odsotnosti je povezanih s stresom (Podjed idr., 2016). 41 % zaposlenih je odgovorilo, da so zaradi službe malo pod stresom, 21 % da zelo, le 2 % v službi ne doživlja stresa. Zaposleni pa za zmanjševanje stresa ne posegajo po cigaretah, saj je med anketiranimi 98 % nekadilcev. Manj stresa zaradi službe doživljajo tekači. 85 % vprašanih uživa mešano prehrano, 57 % zaužije 2 obroka dnevno, ostali pa 3 ali več. 20 % jih nikoli ne zajtrkuje, vsak dan pa zajtrk zaužije 62 % vprašanih. Tekalci imajo več obrokov dnevno in bolj redno zajtrkujejo. Sladkih pijač ne pije 51 % vprašanih, 20 % pa jih pije enkrat do večkrat na teden.

S svojo telesno težo in izgledom ni zadovoljnih 22 % vprašanih. V grafu 2 je prikazana telesna teža zaposlenih.



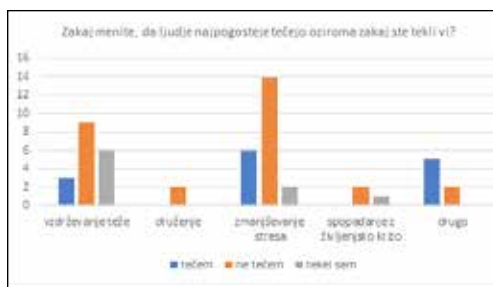
Graf 2: Telesna teža zaposlenih v povezavi s tekom

52 (96 %) vprašanih meni, da je telesna kondicija nujna za opravljanje poklica učitelja. Z zmerno telesno dejavnostjo, vsaj pol ure hoje dnevno, se vsak dan ukvarja 23 %, 4- do 6-krat na teden pa 36 % zaposlenih, enkrat na teden ali manj pa 21 %. Tistih, ki pri telesni dejavnosti pospešijo srčni utrip

in se preznajijo vsaj 2-krat na teden je 56 %; 30 % pa je takih, ko to storijo 1-krat na teden, 14 % pa je tistih, ki to storijo 1-krat na mesec ali manj.

2.1. Tek in udeležba na Ljubljanskem maratonu

Današnji delovni pogoji in naš vsakdan zahtevajo manj telesne aktivnosti, zato človek potrebuje gibanje, rekreacijo. Vedno več ljudi se udeležuje športno rekreativnih dejavnosti v naravi, tako v organizirani vadbi kot posamezno (Erznožnik, 2011). In prav zato je pomembno, kako preživimo prosti čas. Prav je, da ga preživimo kar se da sproščujoče, aktivno, zabavno in v dobri družbi. Zelo priljubljena oblika rekreacije je tek, ki ima ob pravilni izvedbi številne pozitivne učinke na zdravje. Veliko tekačev se udeležuje tekaških prireditev in maratonov. Graf 3 ponazarja, zakaj tečejo oziroma so tekli vprašani. Pod drugo so kot vzroke napisali: boljše počutje tako telesno kot duševno, izboljšanje kondicije, odmik od vsakdana in čas zase ter užitek. 55 % vprašanih meni, da imajo sodelavci vpliv na odločitev za tekaško ali kakšno drugo športno aktivnost.



Graf 3: Zakaj zaposleni tečejo?

S sodelavci se od leta 2005 udeležujemo tudi teka na Ljubljanskem maratonu. 9 (17 %) vprašanih se ga je udeležilo vsaj 1-krat, 3 (6 %) 4- do 6-krat, 6- (11 %) pa 7-krat in večkrat. Maraton je bil prvič organiziran leta 1996, sodelovalo je 673 tekačev, v zadnjih letih pa na njem sodeluje več kot 20000 tekačev (Rauter in Doupona Topič, 2014). Prav ta dogodek predstavlja za mnoge tekače neko potrditev, da je njihov tek pripomogel tudi k izboljšanju telesne kondicije. Spodbuja še k rednemu teku v daljšem časovnem obdobju, saj na tekaško prireditev ne greš nepripravljen.

Z motiviranjem za udeležbo na maratonu tako začnemo v spomladanskem oziroma že zimskem obdobju, kjer zaposlene spodbudimo k prijavi. Tako kot so različni razlogi za tek, so tudi občutki po teku. Sodelavki sta takole zapisali vtise po teku.

»Moj deseti polmaraton: Enkrat preteči celega?!? Ne vem. Pustiti uro in uživati tukaj in zdaj z vsakim korakom, me je kmalu prešinilo, po desetem kilometru sem bila zares še zelo sveža. Po senčnih ulicah je bilo užitek pospešiti, takoj ko me je pobožal sonček, sem zamižala in si rekla; ja, božaj me, ker to je to, desetič sem tu, dano mi je, da uživam, torej uživaj, Tami. Se zavedati sebe in lastne 'moči', v telesnem, duševnem in duhovnem, je neprecenljivo.« (Tamara)

»Udeležba na Ljubljanskem maratonu je vedno super (druženje pred in po teku), poseben pa je bil, seveda, tek na 42 km. Na dan maratona nisem bila nervozna ali pesimistična - vedela sem, da sem se za to pripravljala 5 mesecev in v najslabšem primeru lahko vsaj hodim (ampak nisem!). Pri 33 km je udarila kriza - prijetnost teka je izginila, bolelo me je celo telo in dvomi v glavi, naj začnem hoditi ... a po 40 km se je motivacija vrnila, v cilj sem pritekla po 4 h in 34 min, in to je bil eden najlepših trenutkov v mojem življenju do zdaj, na katerega sem zelo ponosna. Tudi 2020. sem se prijavila na 42 km, a je žal zaradi korona krize vse odpadlo.« (Sabina)

Zaključek

Še nedavno tega, četrletje nazaj, so bili pri ljudeh zakoreninjeni miselni vzorci in stereotipi glede ukvarjanja s športom. Tekaški maratoni so bili rezervirani za redke posameznike. (Rauter in Doupona Topič, 2014). Tek je v osnovi individualna, neorganizirana vadba. Vendar priljubljenost te rekreativne dejavnosti narašča, pomembno je tudi zavedanje, da tečemo lahko tako rekoč povsod. Tekači, morda, med zimskim časom, vsaj za nekaj časa odložijo v kot tekaške copate, a to ni razlog, da ne nadaljujejo z rekreativno dejavnostjo. Kljub ugotovitvi, da je razlika med življenjskim slogom zaposlenih glede na to, ali se ukvarjajo s tekom kot rekreativno dejavnostjo ali ne, se moramo zavedati, da je tek dejavnost, ki jo morda posameznik zaradi zdravstvenih okoliščin ne more izvajati. Hoja pa je aktivnost, ki jo lahko izvajamo ne glede na letni čas, vreme, omejitve prehajanja med občinami, zaprte športne dvorane in druge omejitve v teh časih.

Ker se zavedamo, da je kondicija potrebna za opravljanje učiteljevega dela, učitelji tudi v tem karantenskem času iščemo načine za ohranjanje in izboljšanje kondicije in medsebojna spodbuda sodelavcev je zelo dobrodošla. Okolje Srednje zdravstvene šole Ljubljana je pri skrbi za zdravje zelo spodbudno, zato bomo v prihodnje zaposlene še naprej motivirali za tek, ker kljub starostni sestavi našega kolektiva vemo, da samo leta niso ovira za tek.

Literatura

- Erznožnik, N. (2011). Motivacija pri organizirani rekreativni tekaški vadbi: diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Fakulteta za organizacijske vede.
- Mrak, J. (2014). Zdravje in dobro počutje zaposlenih. V: Coaching za več zdravja in dobrega počutja zaposlenih; zbornik prispevkov 5 konference kariernih coachev. Ljubljana: Glotta Nova
- Podjed, K., Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2016). Promocija zdravja v žepu: priročnik za sindikalne zaupnike, člane svetov delavcev in vse, ki jih to zanima. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/promocija_zdravja_v_zepu_prirocnik_za_sindikalne_zaupnike.pdf
- Rauter, S. in Doupona Topič, M. (2014). Zagnani tekači in priložnostne tekačice ljubljanskega maratona. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/profile/Samo_Rauter/publication/270575052_Zagnani_tekaci_in_priloznostne_tekacice_ljubljanskega_maratona/links/54ae51d30cf2213c5fe43fcc/Zagnani-tekaci-in-priloznostne-tekacice-ljubljanskega-maratona.pdf
- Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008 – z zdravjem povezan življenjski slog / uredili Cirila Hlastan Ribič... (et. al.). Ljubljana Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije, 2010 (str. 197-210). Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/chms2008.pdf>
- Zdravstveno statistični letopis Slovenije (2018). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2018/2.6_bs_2018koncna_skontrolirana_3.pdf
10. maj – Svetovni dan gibanja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/10-maj-svetovni-dan-gibanja>

VEŠČINA PROFESIONALNEGA ODNOSA – INTERVIZIJA

Povzetek: Dobro počutje na delovnem mestu je zelo pomembno za medsebojne odnose in kvalitetnejše opravljeno delo. Strokovni delavci, ki delajo z otroki v skupinah, ugotavljajo, da je takšno delo lahko zelo zanimivo, razgibano, obenem pa tudi zelo stresno, kar lahko vpliva tudi na medsebojne odnose med zaposlenimi. Vprašanje reda in discipline je v vrtcih stalno prisotno. Včasih je zagotavljanje discipline zelo preprosto, drugič pa je treba v to vlagati ogromno naporov, nemalokrat brez pravega uspeha. Kot je vsak otrok v skupini različen, so med seboj različne tudi strokovne sodelavke in zaposleni v vrtcu, zato težave razrešujejo na več načinov. Potrebno je dobro razumeti izobraževalno funkcijo vrtcev, saj se tam ne samo vzgaja, temveč tudi izobražuje. Kakor se učijo otroci, se morata učiti tudi vzgojitelj in pomočnik vzgojitelja – ne glede na starost strokovnega delavca. In prav tako je pomembno učenje različnih načinov razreševanja konfliktov in težav.

Ključne besede: vrtec, supervizija, intervizija, metode intervizije, reševanje problemov, medsebojni odnosi.

Uvod

Izobraževanje predstavlja dejavnost, katere namen je povečevanje znanja in obvladovanja spretnosti. Vrtec kot institucija opravlja funkcijo vzgoje in izobraževanja, kar pomeni, da morajo biti kadri primerno strokovno podkovani in usposobljeni. Torej, za strokovne delavce ne velja, da je izobraževanje časovno omejeno, kar pomeni, da zanje izobraževanje ni začasna odločitev, marveč obveznost, ki zahteva neprestano nadgradnjo in izpopolnjevanje. Avtorja Juul in Jensen (Internet 1) pravita, da je strokovnost vzgojiteljev vidna v tem, da sprejemajo otroka takega, kakršen je, in da se kljub navezanosti in povezanosti, ki jo ohranjajo z otroki, ne odrečejo svojemu vodenju. To počnejo na način, ki ga otrok lahko sprejema. »Profesionalna kompetentnost v medosebnih odnosih je sposobnost pedagoga, da zagleda otroka v njegovi samobiti in da v skladu s podobo, ki jo uzira, prilagaja svoje vedenje, ne da bi se odrekel vodenju.« (ibid.) In to naj bi bila temeljna spretnost pedagoga.

Vendar pa zaradi narave dela – ki je sicer navdihujoča, a zelo zahtevna, čeprav se strokovni delavci trudijo ostati kompetentni in profesionalni –, prihaja do krhanja medosebnih odnosov, do izgorovanja delavcev. Supervizija in intervizija sta pomemben del izobraževalnega procesa, saj prispevata k zmanjševanju stresa na delovnem mestu. Uvedba intervizije v vrtcu kot sestavine izobraževanja za vzgojitelje in njihove pomočnike bi lahko pomenila uspešen pristop k izboljšanju kvalitete dela, medosebnih odnosov in zmanjšanju stresnih indikatorjev, ki so pogosto prisotni.

»Organizacija potrebuje dobro stalno supervizijo [...]« (Hawkins, Shoehet 2006: 184), saj ta ni samo proces izobraževanja, ker se »posledice« supervizije in intervizije pokažejo tudi po preteku vključenosti v skupino (Internet 2).

Supervizija

Supervizijo lahko razumemo tudi kot del treninga in stalnega strokovnega izpopolnjevanja vseh delavcev na različnih področjih, predvsem v poklicih, pri katerih so vključena čustva in intenzivno delo z ljudmi. Zato lahko razumemo, da je za profesionalni razvoj strokovnjakov supervizija nujni pogoj za kakovostno opravljeno strokovno delo. Supervizija je tudi oblika svetovanja oziroma metoda dela, namenjena obravnavi profesionalnih situacij, kot so na primer problemski odnos s sodelavcem, nadrejenim, težave, na katere naletimo pri svojem poklicnem delu, in drugo. Supervizijska komunikacija poteka na več ravneh, podpira rast in razvoj ljudi, kar pa je tudi del supervizijskega procesa. Predvsem je pomembna tehnika postavljanja vprašanj in vodenja razgovora (Kobolt 2004: 6).

Opredelitev supervizije je še mnogo več, zato je neutemeljeno trditi, da obstaja ena sama. Toda vsem je skupen cilj – omogočanje nenehnega učenja, znotraj katerega se povezujejo znanja, spretnosti in izkušnje, ki so nujno potrebne za kakovostnejše opravljanje profesionalnega dela.

Supervizija nudi spodbudno učno okolje, zato lahko poteka v vseh organizacijah, ki si želijo delovati v zdravem, spodbudnem, kulturnem okolju in si želijo biti »dober gospodar«. Take organizacije se zavedajo, da so delavci tako bolj učinkoviti, organizacije pa se s tem razvijajo in so bolj produktivne (Hawkins, Shoehet 2006: 205–207).

Intervizija

O interviziji je napisanega zelo malo. Milošević Arnold navaja, da je to vrsta supervizije in metoda učenja, ki ima določene značilnosti. Njen način dela se razlikuje od dela v supervizijski skupini.

Je proces, v katerem se supervizant uči in razmišlja. Tako kot supervizija se tudi intervizija vodi s pomočjo vprašanj, ki se nanašajo na delovno okolje udeležencev. Zato je intervizija vrsta supervizije, kjer nihče od vpletenih ne prevzame stalne vloge vodje. Intervizijska skupina je metoda učenja (M. Arnold, 2007: 3) pri katerem manjša skupina kolegov s podobno stopnjo profesionalne usposobljenosti in delovnih izkušenj soustvarja rešitve. V skupini sodelujejo strokovnjaki ali prostovoljci, ki so med seboj neodvisni. Udeleženci raziskujejo pereča vprašanja in težave, ki so povezani z delom, ter skupaj iščejo in soustvarjajo najboljše možne načine ravnanja. To pa omogoča kakovostnejšo profesionalno in spodbuja osebno(stno) rast ter s tem tudi bolj kompetentno opravljanje poklicnega dela. Člani skupine svoje delo reflektirajo, si izmenjujejo mnenja, znanja in izkušnje ter se učijo drug od drugega. Poglobljeno se spoprijemajo s problemi, s katerimi se vsakodnevno srečujejo na delovnem mestu. Hanekamp (1992: 503 v Milošević Arnold 2007: 3) intervizijo opredeljuje kot »metodo učenja, pri kateri mala skupina kolegov s podobno stopnjo profesionalne usposobljenosti in delovnih izkušenj vodi supervizijo s pomočjo vprašanj, ki se porajajo v njihovem delovnem okolju. Intervizija je torej vrsta supervizije, v kateri nobeden od sodelujočih ne prevzame stalne vloge supervizorja.« Posameznik nudi podporo in pomoč samemu sebi ter poda roko sodelavcu, ko je to potrebno.

Prednosti intervizije

Intervizija se od supervizije razlikuje v tem, da se supervizija odvija v večji skupini, ki jo vodi usposobljeni strokovnjak (supervizor), in je v pomoč pri zagotavljanju kakovostne storitve in spreminjanju strokovnjakov začetnikov v strokovnjake eksperte. Intervizija pa je usmerjena v učni proces, pri katerem delo poteka sistematično in se vloge vodje menjavajo. Obenem je intervizija finančno ustrežnejša, cenejša kot supervizija, saj za pripravo nanjo potrebuješ manj časa, ker za vključenost v intervizijsko skupino ne potrebuješ toliko usposabljanj. Dovolj je posebno krajše usposabljanje, znanje pa se lahko hitreje ter brez večjih vlaganj prenese v prakso (Milošević Arnold v Milošević Arnold et al. 1999: 41).

Prednosti intervizije, po Milošević Arnold (ibid.), se kažejo v več pogledih:

- Člani so po svojem statusu, znanju in izkušnjah praviloma izenačeni. To seveda pozitivno vpliva na razpoloženje in vzdušje v skupini. Člani se počutijo bolj varne, odprti so za pogovor ter lažje zaupajo svoje težave ostalim udeležencem.
- Svoja nezadovoljstva in neuspehe lahko delijo z ostalimi. Spoznanja pozitivno vplivajo na prepričanje, da si kljub vsem neuspehom dovolj kompetenten na svojem področju, s tem pa se dviguje tvoja poklicna samopodoba.
- Vloga intervizorja (supervizorja) ni stalna, izmenično jo prevzemajo vsi člani intervizijske skupine. Tako se vsi preizkušajo v vlogi intervizorja ter prevzemajo različne odgovornosti. Zaradi tega ne pride do hierarhije članov – ni tekmovanja, kdo bo vodilni.
- Intervizija pomeni tudi, da se učiš iz preteklih izkušenj za ravnanje v bodoče.
- Vsebina oziroma tema pogovora se vedno nanaša na konkretne delovne izkušnje, ki so aktualne in uporabne.
- Na srečanjih se načeloma ne razpravlja o osebnih težavah. Tako se sodelavci, člani naučijo postaviti mejo med osebnim in profesionalnim življenjem.
- Udeleženci se učijo iz izkušenj drugih. Naučijo se prisluhniti drug drugemu in se s pomočjo asociacij povezati z njihovo izkušnjo ter ta spoznanja prenesti na prakso v delovnem okolju. Učijo se aktivnega učenja.
- Izboljšujejo se medsebojni odnosi, saj se člani spoznavajo in skupaj učijo.
- S pomočjo intervizije spoznavajo različne načine ravnanja in reakcije sodelavcev, zato se bolje razumejo.
- Skozi ves proces se člani učijo reflektiranja, opazovanja in evalviranja.
- Intervizija je tudi priložnost za učenje dajanja in sprejemanja povratne informacije, največji poudarek je na »jaz sporočilih«.
- Pomembna sestavina intervizijskih srečanj je humor, saj omogoča distanco, veselo učenje na napaakah. S smehom nehote »povzročimo« kratek odmor, kar omogoča, da se napetosti umirijo in se lahko spet zbrano vrnemo nazaj k delu (Kadushin, Harkness 2002: 419).
- Imamo možnost, da se naučimo empatije, ki je zelo pomembna človekova lastnost.
- Prednost intervizije je tudi v tem, da zaradi menjujočih se vlog ne more priti do: »[...] koncentracije moči in avtoritete pri enem samem članu skupine.« (Internet 3)

Intervizijska srečanja

Intervizijski proces ima svoj začetek, razvoj in zaključek. V začetni fazi se člani spoznavajo in vzpostavljajo zaupne odnose, sklepajo se dogovori, definirajo cilji. Delovni proces vključuje pravila, cilje in seveda tudi pričakovanja vseh sodelujočih. Vsak član se mora v intervizijsko skupino vključiti prostovoljno. Za zagotavljanje varnega vzdušja in zaupnosti med člani se morajo udeleženci na prvem oziroma najkasneje tretjem srečanju dogovoriti o vsem, kar bo usmerjalo njihovo delo. Intervizijska srečanja lahko potekajo v vsakem delovnem okolju, trajajo pa kratko časovno obdobje, od septembra do junija. Junija se lahko zaključi ena intervizijska ekipa, nadaljuje pa se lahko z novo ekipo in drugimi člani. Pomembno je, da srečanja potekajo vzporedno z delom, saj učenje tako poteka na vedno višjem nivoju; strokovni delavec na primer dela, nato pa na interviziji razmišlja o tem, kaj je delal, in se iz tega tudi kaj nauči. Naučeno potem preizkuša na delu. Toda to je lahko za delavce zelo naporno, čeprav si na srečanjih »dajo duška«. Vse to lahko pripelje do konfliktnih situacij na delovnem mestu in povzroči krhanje medsebojnih odnosov. Glede na to, da se v intervizijski skupini govori o osebnih problemih, je varovanje povedane vsebine zelo pomembno. Dogovor o zasebnosti je treba spoštovati, saj se le na takšen način omogoči varna klima za vsakega udeleženca. V interviziji reševanje problema poteka skupinsko. Pozorni moramo biti, da imajo vsi udeleženci enake informacije in da so vsi razumeli povedano – z istimi besedami.

Zaključek

Vrtec kot družbena institucija skrbi za prenos splošnih spoznanj na otroke, tako da se strokovni delavci ves čas izobražujejo (Motik 2006: 44). Izobraževalni procesi potekajo skozi vse leto, da bi lahko otrokom in staršem ponudili največ. Zato bi v vrtcih še posebej potrebovali intervizijska srečanja, da bi se lahko delavci med seboj pogovarjali, reševali težave, s tem pa bi se izboljšala kvaliteta preživetega časa na delovnem mestu. Na razpolago imamo dovolj znanja in izobraževanj, da lahko odpravimo stiske in težave na delovnih mestih, toda učinkovita in uspešna pomoč se ne odredi in zapove. Potrebno je dovolj časa, da se vzpostavi sodelovanje s strani pedagoškega strokovnega delavca in organizacije, kjer ta opravlja svoje delo.

Supervizijo in intervizijo lahko razumemo kot del treninga in stalnega strokovnega izpopolnjevanja vseh delavcev na različnih področjih, predvsem v poklicih, pri katerih so vključena čustva in intenzivno neposredno delo z ljudmi. Komunikacija poteka na več nivojih in s tem odpira možnosti za osebno rast in profesionalni razvoj ljudi. Temelj globokega medsebojnega razumevanja je topel, sproščen, pristen in prisrčen odnos. Bioloških potreb ne moremo ločiti od psiholoških in socialnih, zato je bistvenega pomena, da ima človek v stiski občutek, da je razumljen, slišan in poslušan. Zavedati se moramo, da lahko sočloveku pomagamo le tedaj, če sebe čutimo kot del človeške družbe in skušamo razumeti različne težave in potrebe sogovornika. Sposobni moramo biti vživeti se v čustvene in socialne probleme drugega ter mu nesebično stati ob strani (Dominko Gabor v Pečnik Kranjec, Rupar 2001: 180). »Formalna izobrazba in izkušnje niso dovolj za samostojno poklicno delovanje. Na podlagi lastnih izkušenj ugotavljam, da supervizija uspešno razvija zavedanje o lastnem načinu razmišljanja, čustvovanja, vedenja in hkrati povečuje občutljivost za dogajanje v okolju.« (Internet 3)

Literatura

- Stojanović, I. (2012): Intervizija v vrtcu. Diplomsko delo. Fakulteta za socialno delo.
- Hawkins, Peter; Shohet, Robin (2006): Supervision in the helping professions. London. British Library.
- Kadushin, Alfred; Harkness, Daniel (2002): Supervision in Social Work. New York: Columbia University Press.
- Kobolt, Alenka (2004): Metode in tehnike supervizije. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Milošević Arnold, Vida (2007): Priročnik za intervizijo v socialnem delu (študijsko gradivo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Milošević Arnold, Vida; Vodeb Bonač, Marta; Erzar Metelko, Doris; Možina, Miran (1999): Supervizija – znanje za ravnanje: priročnik za supervizijo kot proces učenja za strokovno ravnanje in osebni razvoj. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
- Motik, Dragica; Veljič, Irma (2006): Spoznavam sebe, tebe, nas: priročnik za učitelje za delo z učenci in starši. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Pečnik Kranjec, Alenka; Rupar, Brigita; Ahčin, Andreja; Križan Lipnik, Andreja; Tancer, Bojana; Hederih, Branka; Tratnik, Cveta; Dekleva, Darinka; Vrhovec, Darinka; Čačinovič Vogrinčič, Gabi; Dominko Gabor, Marija et.al (2001): Zbornik študijskih skupin šolskih svetovalnih delavcev: šolsko leto 1999/2000: (delovno gradivo). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Spletni viri

Internet 1

Juul, Jesper; Jensen, Helle: Od poslušnosti do odgovornosti

<https://zastarse.si/knjizna-polica/od-poslusnosti-do-odgovornosti-jesper-juul-in-helle-jensen/> [30. 1. 2021]

Internet 2

Pelc, Julija: O kontinuumu supervizije, svetovanja in terapije

https://www.revija.zzsp.org/sp1997_3.htm#7 [15. 1. 2021]

Internet 3

Učenje za delo. Intervizija za voditeljice in voditelje skupin starih ljudi za samopomoč.

<file:///D:/Users/Uporabnik/Downloads/8-18.pdf> [15. 1. 2021]

KO TI SODELAVKA PONUDI TOPLO DLAN

Povzetek: V prispevku bom podelila svojo življenjsko izkušnjo, ko sem zbolela in se podala v težek boj. Spregovorila bom o medsebojnih odnosih na delovnem mestu, ki so zelo pomembni v našem življenju, s sodelavci pa jih skupaj gradimo ter soustvarjamo. V življenju je mnogo vrednot, a največja med njimi je zagotovo zdravje, saj vse, prav vse izvira ravno iz zdravega človeka. Kljub najtežjim trenutkom, ki mi jih je življenje namenilo, danes vem, da je na delovnem mestu, ob vseh priporočljivih metodah in programih, ki jih program promocije zdravja obsega, najpomembnejši ravno dober medsebojni odnos v kolektivu. Na poti zdravljenja sem spoznala nekaj mojih krasnih sodelavk, ki so mi nesebično stale ob strani in se zavedale, kako pomembne so bile zame »njihove dlani«. Sicer brez programa in posebnega načrta so v moj vsakdan prinašale ravno tisto, kar je potrebovala moja duša. Promocija duševnega zdravja na delovnem mestu je obojestransko koristna, saj vlaganje v duševno zdravje in dobro počutje zaposlenih prispeva k višji ustvarjalnosti, predvsem pa se izboljšuje in krepi medsebojni odnos.

Ključne besede: medsebojni odnosi, zdravje, sodelavci, promocija duševnega zdravja

Uvod

Medsebojni odnosi na delovnem mestu so zelo pomembni v našem življenju, saj s svojimi sodelavci preživimo veliko časa. Zelo pomembno je torej, da na delovnem mestu »gradimo« zdrave odnose med zaposlenimi in v službi vzdržujemo dobro počutje, kar je nujno potrebno za dobro delovanje ustanove. Seveda medsebojne odnose zgradimo in jih ustvarimo skupaj, zelo pomemben vidik pa je, da te odnose gojimo in ohranjamo naprej. Zato sta komunikacija in sodelovalen odnos na delovnem mestu še kako pomembna dejavnika. Zavedati se je potrebno, da smo ljudje unikatni, neponovljivi in zato tudi drugačni drug od drugega ter različno misleči. Dopustiti si moramo to drugačnost in jo spoštovati. Dober vodja v svojem kolektivu hitro zazna slabo komunikacijo in ustrezno odreagira ter se loti reševanja konfliktov konstruktivno in učinkovito. Pomembno je, da se konflikti rešujejo sproti. Medsebojni odnosi med zaposlenimi morajo temeljiti na medsebojnemu sprejemanju, dobri (spoštljivi) komunikaciji, strpnosti in zaupanju. Vse to privede do kvalitetnejšega in uspešnejšega odnosa med sodelavci. Tako se energija kolektiva usmeri v osebno rast in ustvarjalnost ter kreativnost. Dobra komunikacija med sodelavci predstavlja ključ do dobrih medsebojnih odnosov, kar pomeni, da smo zadovoljni na delovnem mestu. Janja Jurečič (Jurečič, 2012) iz Zavoda za zdravstveno varstvo Novo mesto v svojem prispevku navaja, da imata verbalna in neverbalna komunikacija med zaposlenimi veliko vlogo pri vzpostavljanju in ohranjanju odnosov v našem življenju. Za dobre medčloveške odnose mora biti tudi med zaposlenimi odprta, jasna in dvosmerna komunikacija – temeljiti mora na preverjanju podatkov, ne na ukazovanju in zapovedovanju. Hkrati mora biti ob tem upoštevana individualnost vsakega posameznika. Brez dialoga ni dobrega vodenja in timskega dela. S strani vodstva je pomembno, da le-to prepoznava potenciale, želje in zlasti resnične motive vsakega posamičnega sodelavca. Zdi se, kot da je zdravje naenkrat postalo pomembnejše, biti v fizični in psihični kondiciji pa temelj za uspešno kariero v vzgoji in izobraževanju. Medsebojni odnosi na delovnem mestu so izjemno pomembni, a se zastavlja vprašanje, ali je res dovolj narejeno in poskrbljeno za dobre medsebojne odnose in ali jih kolektivi oziroma sodelavci jemljejo dovolj resno.

Zdravje in osebna izpoved

Zdravje je zagotovo največja vrednota. Zanj se je treba potruditi, jo razvijati, utrjevati in negovati. Pogosto se tega niti ne zavedamo, dokler smo zdravi. V sodobni družbi je zdravo vedenje postalo zgled dobrega življenja. Crawford (Crawford, 1980) celo govori o »super zdravju«, ki zajema celo vrsto vrednot: »občutek sreče in smisla«, »dobro mnenje o sebi«, »zadovoljstvo z delom«, »občutek zaupanja v prihodnost«. Doktorica komunikoloških znanosti Tanja Kamin (Kamin, 2006) je v svoji knjigi Zdravje na barikadah s tega vidika zapisala, da je zdravje, kot ga razumemo danes, super vrednota ali nadvrednota. Je življenjski projekt, za katerega mora vsak brezpogojno in nenehno skrbeti. O svojem življenju bi morali bolj zavestno razmišljati, svojo energijo in čas pa ustrezno razporejati. S tem bi bistveno prispevali k večji kakovosti lastnega zdravja. Tako kot za zdravje tudi za njegovo promocijo velja, da njeni normativni okviri niso stabilni, temveč se spreminjajo. Deliti svojo življenjsko izkušnjo o zdravju ni tako preprosto, pa vendar sem se odločila, da jo podelim z vami. Morda bo komu dalo misliti, da se pravočasno ustavi, da si ne dovoli, da se ga določene negativne

okolščine »dotaknejo«, preden je prepozno. Pri meni se je na srečo, kljub zelo težki situaciji, dokaj ugodno izteklo. Vsaka menjava vodstva šole prinese v pedagoški kolektiv večji ali manjši nemir. Leta 2010 se je tudi na naši šoli menjalo vodstvo. Nova ravnateljica me je izbrala za svojo pomočnico. Novo delovno mesto sem sprejela po razmisleku, nekoliko sem bila v dvomih, če bom sploh znala oziroma zmogla opravljati obveznosti tega delovnega mesta, ki je pogosto povezano z velikimi obremenitvami za zaposlenega. Tudi v domačem okolju sem glede tovrstne odločitve zaznala rahel dvom, v službi pa me je veliko sodelavk podprlo in mi obljubilo pomoč. Takrat se nisem zavedala, na kakšno zahtevno pot se podajam. Sem učiteljica, ki poučuje v 1. triletju že dobri dve desetletji. Delovanje razrednega pouka sem poznala zelo dobro, organizacije predmetnega pouka pa ne toliko. Imela sem srečo, saj je bilo veliko sodelavk, ki so mi bile pripravljene pomagati, s predmetne stopnje. Med njimi je izstopala predmetna učiteljica, ki mi je nesebično pomagala, da sem se prvo leto »pretolkla« skozi šolski proces. Obe z ravnateljico sva bili spoštljivi in se prioritarno trudili tudi za dobre in enakopravne odnose v kolektivu. V večinoma usklajenem in zdravo usmerjenem kolektivu so se, žal, pojavile tudi izjeme, ki so le s težavo sprejele novo vodstvo, kar so pogosto kazale skozi iskanje napak in podajanje pripomb. Tovrstno ravnanje predstavlja precejšnjo dodatno obremenitev in jemlje energijo vodstvenega kadra, hkrati pa v celoten kolektiv vnaša nepotrebni nemir. Ti se trudiš sprejemati tudi drugače misleče, si odprt, pripravljen razumeti, pripravljen na kompromis – si pa v bistvu samo človek, ki ostane z bridkim spoznanjem, da so dobri odnosi v kolektivu ali družbi odvisni od vseh in od vsakogar. Naš kolektiv lahko označim za izjemno deloven in ustvarjalen, a tudi zahteven. V teh štirih letih se je moje življenje »obrnilo na glavo«. Pri svojem delu sem se srečevala z različnimi izzivi in posledično obremenitvami. Poskrbeti je bilo potrebno za pedagoško in tehnično osebje. V službi sem, glede na predhodno obdobje, ko sem poučevala, preživela zelo veliko časa. Ker se na delovno mesto vozim, sem, kadar so bili popoldan sestanki, konference in druge obveznosti, ostajala kar v šoli in se torej vračala domov pozno popoldan ali proti večeru. Največji stres pa mi je povzročala organizacija nadomeščanja učiteljev, predvsem v primerih, ko sem informacije o izostankih prejela v zadnjem hipu, nadomeščanje pa je moralo biti urejeno pravočasno. Pri tem je v bistvu največji »udarec« predstavljal reakcija nekaterih sodelavcev, ki so nujna nadomeščanja sprejemali z odporom ali jih celo zavračali. Trud v smeri enakopravnega in korektnega razporejanja nadomeščanja pri nujnem upoštevanju urnikov posameznih sodelavcev se je kljub temu velikokrat zaključil z nejevoljo in ne preveč prijaznim pogledom. Kljub temu da je šlo za redke izjeme, se taki pogledi precej »zažrejo« v človekovo dušo. Zaradi narave dela pomočnice sem bila velikokrat na voljo sodelavcem tudi izven svojega delovnega časa. Pri tem se pogosto obseg delovnih obveznosti pomočnice razširi tudi na morebitne (osebne) težave zaposlenih. Omeniti bi želela še komunikacijo in relacije s tehničnim osebjem, kar je pomenilo določen obseg dodatnih obremenitev in povsem nova področja glede na dotedanje opravljanje obveznosti učitelja. Tudi tukaj sem se, zraven ostalega, pogosto soočala z reševanjem prerazporeditev in nadomeščanja zaradi bolniške in drugih odsotnosti. Pisarniškega dela je bilo zelo veliko. Delo in skrb sem prenašala iz službenega (šolskega) okolja v domač prostor, zelo težko sem »preklopila« in se sprostila, zaspala sem s »polno glavo«. Vse dolžnosti sem vzela zelo resno in jih skušala opraviti čim bolj vestno. Z ravnateljico sva se podpirali in poskušali delovati čim bolj skladno, mirno in strokovno. Vsaka je skrbela za svoje področje. Prvo leto, ko sem nastopila novo delovno mesto, sem se z možem še pogovarjala o službenih stvareh, kasneje vedno manj. Verjetno je bila to napaka. Nikogar nisem hotela obremenjevati. Počasi sem se navadila na novo delovno mesto in sprejela nov – prehitel – ritem, ki me je prevzel in zaslepil v smislu skrbi za osebni obstoj. Danes se zavedam, da so pomočniki/-ce ravnateljev/-ic precej izpostavljeni stresu. Ko pomislim nazaj, nedvoumno vem, da bi si morala vzeti več časa zase, se posvetiti sprostitvenim tehnikam in ne dopustiti, da me službene obveznosti tako (pre)obremenijo. Dolgotrajen in slabo obvladan stres je že nekaj časa dokazljivo škodljiv za človeka in tudi pri meni je vodil v resno obolenje. Vemo, da se stresu v današnjem času ni mogoče izogniti, vendar se ga je potrebno zavedati, za njegovo obvladovanje pa veliko storiti – največ je na nas samih. Že kmalu sem ugotovila, da zelo pogrešam delo v razredu, čeprav sem polovico delovne obveznosti opravila v podaljšanem bivanju, in da je moje poslanstvo, da poučujem. Da je to delovno mesto prenaporno zame, mi je telo »sporočilo« po treh letih, ko sem pristala na urgenci. Opravila sem celostni zdravniški pregled, pri tem so me zdravniki opozorili na »pregorelost«. Slutila sem, da moram po končanem ravnateljčinem mandatu nazaj v razred in tako je bilo tudi dogovorjeno. Seveda pa sem svoj mandat želela izpeljati do konca, žal, z že ustaljeno zagnanostjo, prizadevnostjo in s premalo posluha zase. Najbrž je to vse skupaj botrovalo temu, da so

se težave čez približno leto ponovile in hudo sem zbolela. Bolezen je prehitela mojo zavestno odločitev. Morala sem se podati v skoraj dveletni boj. In kje naj črpam pozitivno energijo, sem se takrat spraševala, če pa sem ostala brez nje. Popolno podporo so mi nudili moji domači in nekaj mojih krasnih sodelavk. Rada bi izpostavila, kako pomembno je, da ko človek zboli, delovni kolektiv ne pozabi nanj. Dan pred mojo najbolj odločilno točko zdravljenja sem dobila telegram s spodbudnimi besedami, da so sodelavci z menoj in da mi želijo vse dobro. Orosile so se mi oči, zatresele so se dlani in v tistem trenutku mi je ta izkazana pozornost izjemno veliko pomenila in me ohrabrila, saj sem se težke operacije, ki me je čakala, zelo bala. Še danes hranim ta telegram. Morda se postavlja vprašanje: »Le kakšno vlogo ima lahko sodelavec ali sodelavka pri zdravljenju?«. Moj odgovor je: »Zelo veliko!« En sam kratek iskren klic s spodbudnimi besedami te lahko dvigne. Eno samo sporočilo po telefonu mi je velikokrat vlilo poguma in me spet poneslo proti »luči«. Že takrat sem si zadala, da vsa sporočila, prejeta preko telefona, prepisem v poseben zvezek. Ko pozvoni na vratih in pred tabo stoji sodelavka ter v naročju drži domačo potičko, ko ti dobre »dušice« košaro napolnijo z domačim kruhom, sadjem in zelenjavo in ko te na zasnežen decembrski dopoldan v bolniški sobi z obiskom preseneti spet druga nasmejana sodelavka, se zaveš, da so poleg tvoje družine še ljudje, ki ti sporočajo, da te imajo radi. In ne samo to – veš tudi, da si delal prav, da si pustil pečat. Niso bile samo sodelavke, ki so mi stale ob strani, tudi dva sodelavca sta me občasno poklicala ali mi napisala kakšno pozitivno misel po sms-sporočilu. Ena izmed sodelavk, s katero si sicer nisva tako blizu, mi je ves čas moje odsotnosti občasno pošiljala klasična pisma. S knjižico Moj Camino s posvetilom avtorja me je zelo presenetila. V nepozabnem spominu mi je ostalo, ko me je na moj zadnji zaključni del zdravljenja pospremila srčna sodelavka. Pripeljala se je od daleč in se za ta namen v službi dogovorila za zamenjavo. V takrat še starem delu bolnišnice ambulantnega zdravljenja sva skupaj mirno čakali na moj rezultat krvi, ki je bil pogoj za aplikacijo nadaljnjega zdravljenja. Sodelavka je bila kot nasmejan sonček v viharinem jutru, s svojimi žarki mi je vlivala pogum, da se bo vse dobro končalo. In res se je! Ko se je moje zdravljenje zaključilo in ko sem počasi okrevala, sem povabila svoje sodelavke na obisk, saj sem se jim želela zahvaliti za vse manjše in večje pozornosti, ki so mi jih namenile kljub svojim službenim in družinskim obveznostim. V težkem obdobju sem doživljala tudi lepe trenutke, ki sem jih nekaj omenila zgoraj. Za takšne trenutke sem takrat živela. Predstavljali so mi vzpone, zame so bili vir upanja, notranjega miru, pripadnosti, človečnosti in iskrenega prijateljstva. Še danes sem prepričana, da so ti trenutki bistveno pripomogli na moji poti ozdravitve in izjemno sem hvaležna, da mi je bilo na mojo življenjsko pot dano toliko dobrih ljudi, še posebej takrat, ko sem jih najbolj potrebovala. In nekaj od teh izjemnih ljudi predstavljajo ravno moje zlate sodelavke, s katerimi smo odnos gradile in zgradile v času, preden sem zbolela. Za vso dobroto, pozitiven pogled, neizmerno energijo, čas, ki so mi ga namenile, ter naklonjenost, ki sem jo takrat zelo potrebovala, sem jim izjemno hvaležna.

Promocija zdravja na naši šoli

O promociji zdravja na delovnem mestu se v zadnjih letih veliko govori in piše. Posledično je na tem področju že zaznati pozitivne spremembe. Tudi na naši šoli je po zaslugi nekaj aktivnejših sodelavcev na tem področju opaziti velik premik. Člani promocije zdravja na naši šoli v sodelovanju z ravnateljico skrbijo in promovirajo zdravje na različne načine: športni dan za učitelje v času počitnic, pohodi, brezplačna uporaba šolskih športnih površin, organizirana vadba (tek, zumba, badminton), športne igre učiteljev skupaj z učenci (med dvema ognjema, nogomet), test hoje, merjenje telesnega stanja s pomočjo Tanite. Prav tako, ali celo še bolj, so zelo pomembni skupni prostori za kratka druženja (na novo urejena zbornica, čajna kuhinja), saj se tam ob različnih priložnostih zbiramo prav vsi, tudi tisti, ki so nekoliko manj aktivni pri skupnih organiziranih dejavnostih. Tovrstna druženja nam dajejo priložnost v nekaj trenutkih stkati ali vzdrževati zdrave medsebojne odnose. K slednjemu pa pripomorejo tudi organizirane aktivnosti – v spominu mi je ostala delavnica o čuječnosti, ki je bila zelo kvalitetno izpeljana in je nudila zavedanje lastnega doživljanja. Sodelavki, ki sta pripravili to delavnico, sta v nas, udeleženkah, vzbudili proces zavedanja naših misli, čustev in telesnih občutkov. Tovrstna srečanja so namenjena ohranjanju duševnega zdravja, ki mu v današnjem tempu vsekakor posvečamo premalo pozornosti.

Promocija duševnega zdravja

Kot velja za osnovno opredelitev zdravja, tudi duševno zdravje pomeni mnogo več kot le odsotnost duševne bolezni, saj se nanaša na vse vidike našega življenja: od videza, vedenja, mišljenja, čustvovanja do tega, kakšen odnos imamo do samega sebe in do drugih ter kako se soočamo z izzivi

in zahtevami življenja. Duševno zdravje lahko razumemo kot preplet temperamenta, vedenjskih vzorcev in (prisotnih ali odsotnih) duševnih motenj različnih intenzitet in tipov (Marušič, 2003). Na duševno zdravje posameznika vplivajo različni dejavniki, osebni pa tudi dejavniki iz okolja: biološki in psihološki, sociološki, ekonomski, politični in kulturni – pomembna je tudi družinska struktura, medosebni odnosi v njej in seveda odnosi na delu, zaposlitvene možnosti, zdravstveni in socialni sistem. Ker so odnosi na delovnem mestu pomemben del, ki zaokrožuje tudi naše duševno zdravje, bi bilo smiselno temu področju posvetiti več časa oziroma ga promovirati. Hiter življenjski tempo in vedno več službenih obveznosti, ki jih želimo opravljati z vedno večjo kakovostjo, nas kaj hitro posrkajo v delovni vsakdan, pri katerem pa pozabimo na največjo vrednoto – zdravje, ki se začne pri dobrih medsebojnih odnosih. Izjemno moč pozitivnih odnosov s sodelavci sem doživela tudi sama in vredno bi bilo, da bi se v prihodnje dalo večji poudarek tistim »drugim« stvarem, ki so pogosto nevidne prostim očem, vendar pa za naše kakovostno sobivanje na delovnem mestu zelo pomembne. Zavedati se moramo bogastva, ki ga nosimo v sebi, sočutja do soljudi in da že majhne stvari, ki jih znamo deliti s soljudmi, lahko naredijo velike premike. S tem morda pomagamo nekomu v težki življenjski situaciji.

Zaključek

Na naši šoli je bilo v okviru promocije zdravja na delovnem mestu zelo veliko ponujenega, bi si pa morda želela več dejavnosti, ki bi zajele duševno in duhovno sfero človeka. Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja zaposlenih je po mojem mnenju zelo pomembna. Tako za posameznika, delovno okolje, kot tudi za družbo globalno. Če se omejimo zgolj na delovno okolje, so ustrezni delovni procesi in zdravi medsebojni odnosi na delovnem mestu pomemben varovalni dejavnik dobrega duševnega zdravja. Zaposleni, ki se v svojem kolektivu dobro počutijo in so sprejeti, doživljajo pozitiven občutek vključenosti in koristnosti, potrditev pri delu in nenazadnje tudi podporo sodelavcev. Promocija duševnega zdravja na delovnem mestu je obojestransko koristna, saj vlaganje v duševno zdravje in dobro počutje delavcev prispeva k višji predanosti, kreativnosti, uspešnosti, predvsem pa se ustvarjajo, izboljšujejo in krepijo medsebojni odnosi. Skozi svojo življenjsko izkušnjo sem ugotovila, kako zelo pomemben in morda celo ključen pri premagovanju bolezni je dober medsebojni odnos sodelavcev.

Literatura

- Kamin, T. (2006). Zdravje na barikadah. Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
https://www.gzdbk.si/media/pdf/projekti/zdrava_pozna_namig_meseca_2012_oktober.pdf
https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf

IZBOLJŠANJE ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA ZAPOSLENIH OŠ LIVADA

Povzetek: Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Osredotočila sem se na tri področja, in sicer gibanje, prehrano in medsebojne odnose. V prispevku sem predstavila idejo, kako izboljšati zdravje in dobro počutje zaposlenih. V želji po čim boljšem rezultatu, sem spodbudila sodelavce k skupnemu kreiranju promocije zdravja. Pregledali smo dosedanje stanje in si določili cilje za naprej.

Ključne besede: zdravje, rekreacija, zdrava prehrana, medsebojni odnosi.

Kaj določa zakon?

Pravne temelje podaja Zakon o varnosti in zdravju pri delu; v nadaljevanju: zakon, ki pravi, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja. To pa pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev. Delodajalec mora načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu tudi v Izjavi o varnosti z oceno tveganja (ZVZD-1, 2011, 76 člen, točka 27, str.22)

Na naši šoli je vpeljan sistem s promocijo zdravja na delovnem mestu (v nadaljevanju projekt) že nekaj let. Ravnatelj je izbral odgovorno osebo in določil skupino, ki skrbi za načrt promocije zdravja, ga spremlja in evalvira. Projekta smo se lotili bolj prostovoljno. Vsak je prispeval po svojih zmožnostih, v okviru svojih kompetenc.

Lotili smo se treh področij:

- gibanje,
- skrb za zdravo prehrano,
- izboljšanje klime na šoli.

Po nekaj letih izvajanja projekta, sem se odločila, da pristopim bolj temeljito. Zadala sem si nekaj aktivnosti za pripravo načrta:

1. Pregled dosedanjih dejavnosti.
2. Preveriti skladnost z zakonodajo.
3. Ocena stanja: vprašalnik zaposlenim.
4. Ocena stanja: pogovor z zdravnikom medicine dela, ki opravlja zdravniške preglede za našo šolo.
5. Priprava načrta in programa.
6. Opredelitev virov in opreme v organizaciji in v okolju.
7. Določiti način spremljanja in vrednotenja programa.

AD1) Pregled dosedanjih dejavnosti

Do sedaj smo izvajali: plesne vaje, pevski zbor, zvočno masažo, obiski gledališč in glasbenih prireditev, izleti v tujino, pikniki.

AD2) Preveriti skladnost z zakonodajo

Najprej sem pri ravnatelju preverila, če imamo izpolnjene vse zakonske zahteve v zvezi s projektom.

- Ugotovila sem, da delodajalec zagotavlja varnost in zdravje delavcev pri delu. Za to dejavnost imamo najetega zunanega izvajalca, ki redno vrši preglede pripomočkov za delo in delovnih strojev. Izvaja tudi usposabljanja delavcev za varnost pri delu.

- Izdelano in sprejeto imamo izjavo o varnosti in oceno tveganja v pisni obliki (medicina dela).

- Sprejeli smo ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnem mestu, ki lahko ogrozijo zdravje na delovnem mestu.

AD3) Ocena stanja: vprašalnik zaposlenim

1 2 3 4 5 (1 je slabo, 5 je zelo dobro)

1. Ocenite dosedanje izvajanje programa Promocija zdravja na delovnem mestu.

2. Ocenite dosedanje stanje po področjih:

- gibanje,
- skrb za zdravo prehrano,
- izboljšanje klime na šoli.

3. Izboljšave, ki jih predlagate na posameznem področju:

- gibanje,
- skrb za zdravo prehrano,
- izboljšanje klime na šoli.

Analiza vprašalnika

Na vprašalnik je odgovorila slaba polovica zaposlenih.

- Dosedanje stanje izvajanja programa so ocenili z oceno 3,1. Za cilj smo si postavili dvig ocene vsaj za eno točko.
 - Najbolje je bilo ocenjeno področje skrb za klimo na delovnem mestu. Zdrava prehrana in gibanje sta bila poravnana.
 - Predlagane izboljšave po področjih. Odgovori so bili zelo različni.
 - Pri gibanju so večinoma predlagali, da bi pri organiziranih izletih vključili več športnih dejavnosti in organizacijo skupinske vadbe na šoli.
 - Zdrava prehrana: promocija med zaposlenimi za prijavo na zdravo prehrano, urediti kotiček za prehranjevanje zaposlenih in prostor za shranjevanje hrane, priprava zdrave malice za zaposlene.
 - Klima na delovnem mestu: povečati število udeležencev na organiziranih druženjih (izleti, pikniki...), upoštevanje različnosti, več strpnosti, medsebojno sodelovanje in več neformalnega druženja.
- AD4) Ocena stanja: pogovor z zdravnikom medicine dela, ki opravlja zdravniške preglede za našo šolo.

Izvajalec medicine dela pripravlja poročila za delodajalce glede na ugotovitve iz analiz zdravstvenega stanja delavcev, ugotovljenega na zdravstvenih pregledih, analiz funkcionalnih okvar, nezgod pri delu, poklicnih bolezni, bolezni, povezanih z delom in delovne invalidnosti. Poročila morajo vsebovati tudi predloge izboljšav delovnega procesa z namenom dopolnitve ali nadgradnje ukrepov v zvezi z zdravjem pri delu. (ZVZD-1, 2011, 33 člen, točka 5, str.10)

Primer dopisa:

Spoštovani!

Na OŠ Livada smo se odločili, da bomo pristopili k Promociji zdravja na delovnem mestu bolj sistematično. Izvedli smo anketo med zaposlenimi in pripravili program za izboljšavo. Manjka nam še vaš del. Prosimo, da nam posredujete vaša opažanja o stanju zdravja zaposlenih v naši organizaciji in predloge izboljšav. Poročilo naj vsebuje tudi primerjavo z enako populacijo v Sloveniji in trende za naprej. Ko bomo dobili vaše poročilo, bomo lahko naredili končni načrt in program Promocije zdravja na delovnem mestu za OŠ Livada.

Zaradi dolgotrajne bolniške odsotnosti izbranega zdravnika medicine dela, poročila nismo prejeli. Takoj ko bo mogoče, bomo pridobili še ta dokument in prilagodili program priporočilom.

AD5): Priprava načrta in programa

Načrt je srednjeročni ali dolgoročni, ki temelji na oceni potreb in omogoča jasno usmeritev za pripravo programa/ov, s katerimi se ciljno določi naloge, ki jih bo delodajalec v sklopu promocije zdravja izvajal v določenem obdobju.

V fazi priprave načrta na podlagi prednostnih nalog, izhajajočih iz ocene potreb sem določila namen in cilj, kaj želimo doseči.

Na osnovi dosedanjega dela, analize vprašalnika in sredstev organizacije smo se odločili, da bo program temeljil na treh aktivnostih, ki jih spodaj opisujem. Namen projekta je izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih na šoli.

Aktivnosti za dosego ciljev:

- Spremeniti prehranjevalne navade: pripraviti jedilnik za dopoldansko malico v dogovoru s kuhinjo, preveriti prehranske navade zaposlenih, zagotoviti pestrost jedilnika (zdravi prigrizki, vegi, gluten free ...), urediti prostor za prehranjevanje in za shranjevanje hrane.
- »Lunch club« seznaniti zaposlene s sodelovanjem med zaposlenimi, ki se razvija tako v Sloveniji, kot tudi v tujih državah in spodbuja k bolj zdravemu prehranjevanju. Sodelavci, ki si na delovno mesto prinašajo obroke, se lahko medsebojno dogovorijo, da vsak izmed njih prinese en del obroka za vse in tako skupaj sestavijo zdrav obrok za skupino sodelujočih.
- Več organiziranega gibanja (v šoli, na izletih...). V šoli bomo organizirali rekreacijo. Poskusili bomo vključiti čim več notranjih izvajalcev (učitelj - učitelju), organizacija športnih tekmovanj, smučanje... Planirali bomo izlete na okoliške hribe.

Zanimiv je tudi predlog štetja korakov. Koliko korakov naredite v enem dnevu? Seveda ne gre za to,

da bi šteli korake. To opravi pedometer (števec korakov). Izkoristimo pa dobre učinke hoje na naše zdravje. Posebno prav pride, kadar nam obveznosti ne omogočajo veliko drugega gibanja. Aplikacijo za štetje korakov naložimo na telefon in s pomočjo števca korakov preverjamo svojo aktivnost. Število korakov kaže aktivnost po naslednjih merilih: manj kot 5. 000 - neaktivni, od 5. 000 do 7. 499 - nizko aktivni, od 7. 500 do 9. 999 - zmerno aktivni, 10. 000 - aktivni in več kot 10. 000 - zelo aktivni. Aplikacija nas motivira, ker nam omogoči spremljanje dnevne aktivnosti in je hkrati tudi lahko zabavno tekmovanje..

- Izboljšati medsebojne odnose, se kulturno udejestvovati, več neformalnega druženja.

- Pozitivna sporočila, ki jih enkrat mesečno pošljemo naključno izžrebanemu sodelavcu. Vsak delavec mora svojemu izžrebanecu nekje nalepiti samolepilni listek s pozitivnim sporočilom, šalo ali skupno anekdoto tipa »Se spomniš..?«

- Bralne čajanke so izvrsten način za spodbujanje branja. Raziskave dokazujejo, da branje spremeni način razmišljanja ljudi, njihov pogled na sebe in svet okoli njih. Večinoma vsi radi beremo. Na ta način povežemo to še z druženjem. Izberemo knjigo trimesečja in se o njej pogovarjamo na čajanki, izmenjamo mnenja in se zraven dotaknemo še tem, ki se navezujejo na prebrano knjigo.

- Delavnice in predavanja na temo spomin, strategije in tehnike učenja, za izboljšanje in ohranjanje spominskih zmožnosti.

- Delavnice in predavanja na temo komunikacije in medsebojnega sodelovanja, s katerimi bi pridobili večšine uspešnega komuniciranja, konstruktivne kritike in sodelovanja

Program je narejen za eno šolsko leto.

AD6): Opredelitev virov in opreme v organizaciji in v okolju.

Kompetence zaposlenih za izvajanje aktivnosti.

Zunanji ponudniki aktivnosti, ki sodelujejo s šolo.

Preveriti opremo na šoli za izvajanje programa.

Finančna konstrukcija (koliko sredstev organizacija namenja za izvedbo projekta).

AD7) Določiti način spremljanja in vrednotenja programa (PDCA krog)

Anketa zadovoljstva: Anketa se bo navezovala na anketo za ocenitev potreb.

Novosti bomo uvajali po sistemu PDCA kroga (planiranje, izvedba, preverjanje, ukrepanje).

Kazalniki spremljanja: procent udeležencev na aktivnostih, število odsotnih delavcev iz delovnega procesa zaradi bolezni.

Zaključek

Zdravje je osnova za dobro in uspešno življenje in delo. To velja tako za vsakega posameznika, kot tudi za organizacijo, oziroma celoten kolektiv. Pomembno je torej skrbeti za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih. Zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in vzpodbudnem delovnem okolju, so bolj produktivni in tudi bolj ustvarjalni. S svojim pozitivnim odnosom do dela pa vsekakor prispevajo tudi k ugledu izobraževalne ustanove v javnosti.

Literatura

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). (2011).Uradni list RS, št. 43/11

Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (verzija 1.0). (2015). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje

UČITELJSKA GLEDALIŠKA SKUPINA – TEAMBUILDING, POLN IZZIVOV

Povzetek: V prispevku predstavljam, kako in zakaj smo ustanovili gledališko skupino učiteljev, ki je pripravila gledališko predstavo, najstniško komedijo za učence Kok ti men zdaj dol visiš, ki so si jo ogledali vsi učenci šole in zunanji obiskovalci. V osrednjem delu prispevka pišem o tem, kako smo se učitelji povezali, gradili ekipni duh, se sproščali, predvsem pa, kako je iz prvotne ideje »Naredimo nekaj za učence!« nastal pravi teambuilding in kakšne posledice je imel na nas, sodelujoče. Kot vsak tim smo morali skozi pet faz nastajanja tima (oblikovanje tima, viharjenje, stabilizacija, izvrševanje, zaključevanje). Ker smo člani tima imeli različno gledališko predznanje, smo se najprej urili v impro disciplinah. Ob pridobivanju igralskega znanja smo gradili tesnejše odnose, se globlje spoznavali in gradili medsebojno zaupanje, kar je poleg doživljanja skupne izkušnje, navadno »polne adrenalina«, sestavljanka procesov teambuildinga. Prav zaradi impro disciplin smo nevede izpolnili vse kriterije tima. Hkrati pa so nam impro vaje pomagale do svojih lastnih rešitev v zvezi s problemi, ki so se nam porajali pri delu, in nam omogočale najučinkovitejše soočanje s stresnimi situacijami. Občasne preobremenitve zaradi službe smo lažje prenesli, saj so nam gledališke vaje pomenile sprostitev, še več, lahko smo si dovolili, da smo skozi impro discipline izživel svoje frustracije, jezo, razočaranje ... Ker smo bili dober tim, si nudi podpora, se poslušali, spodbujali in si stali ob strani, smo 30. 5. 2019 brez težav, a z veliko adrenalina in smeha izpeljali predpremiero za učence naše šole, ob 18. uri pa premiero za zunanje obiskovalce, ki je bila razprodana že teden prej. Odzivi obiskovalcev so bili neverjetni, bili so navdušeni. Čeprav je že več kot leto po zaključku projekta, smo znotraj kolektiva ostali tim, medsebojno povezan, ki si je v času pouka na daljavo nudil podporo. Ključne besede: tim, teambuilding, gledališče, improvizacija, učiteljska gledališka skupina

1 Uvod: »Naredimo nekaj za učence«, smo rekli ...

Poučujem na OŠ Marije Vere Kamnik, ki nosi ime po prvi slovenski akademsko izobraženi igralki Mariji Veri. Zavedamo se, kako pomembno je učencem ponuditi možnost gledaliških izkušenj, ki imajo pomembno vlogo pri pridobivanju kompetenc, predvsem socialnih. Zato na šoli že desetletje deluje šolska gledališka skupina Verine zvezdice in interesna dejavnost Mala impro šola (MIŠ).

Glavni cilj gledališke skupine in MIŠ je razvijanje socialno-emocionalnega in intelektualnega razvoja z dejavnostmi, ki pomagajo razumeti samega sebe, svoje čustvovanje, doživljanje, motive, vrednotenje in osmišljanje. Ker pa v MIŠ velja načelo »Vse je prav, če spoštuješ pravila impro discipline«, se učenec osvobodi nepotrebnih zavor, pritiska iskanja pravega odgovora, ki ga onemogoča spoznati sebe. V sodelovanju z Mladinskim centrom Kotlovnica in zunanjima mentorjema Goranom Završnikom in Anjo Bezlovo smo uprizorili že 5 plesno-gledaliških predstav, za predstavo MartinKpan.com smo na 23. državnem Kekčevem srečanju otroških gledaliških skupin prejeli zlato državno Kekčevo priznanje.

Tako učenci kot starši in sodelavci so bili nad predstavami navdušeni, sama pa sem vedno bolj razmišljala, da bi lahko učitelji pripravili predstavo za učence. Številne izkušnje z učenci so me opogumile, da sem se odločila, da ustanovim gledališko skupino učiteljev. Kot režiserja sem k »pilotnemu« projektu povabila Gorana Završnika (MC Kotlovnica) in Anjo Bezlovo, ki sta bila nad idejo navdušena. »Naredimo nekaj za učence«, smo rekli ...

2 Scenarij imamo, kaj pa sedaj?

Prva težava je bilo najti primerno besedilo. Odločila sem se za uspešno predstavo, najstniško komedijo Slovenskega mladinskega gledališča Kok ti men zdej dol visiš, ki jo je napisal Mark Ravenhill, prevedel pa Jakob J. Kenda. Slovensko mladinsko gledališče sem prosila za scenarij in uredila avtorske pravice. K sodelovanju sem povabila sodelavce. Za sodelovanje se je odločilo 8 učiteljic in hišnik. Glede na scenarij sem ugotovila, da nam manjkajo moški, zato so se nam pridružili še 3 partnerji učiteljic.



Učiteljska gledališka skupina

Z Goranom Završnikom sva se odločila, da se bomo prve vaje namenili spoznavanju, grajenju skupinskega duha in pridobivanju igralskih izkušenj, saj smo vsi sodelujoči imeli različno gledališko predznanje. Začeli smo se urediti v impro disciplinah.

Impro discipline so kratke gledališke družabne igre (gledališke vaje, »theatre games«), ki zahtevajo stalno zavzetost, koncentracijo in motivacijo, hkrati pa nudijo osebno svobodo. Tako lahko udeleženeec doživi neposredno gledališko izkušnjo s pomočjo intuitivnega vedenja, kjer domiselnost in iznajdljivost lahko rešita vsak problem. Sodelujoči smo se naučili pravil discipline, postopkov, tehnik in metod. Preigravanje in urjenje impro disciplin omogoča povečati osebne zmožnosti doživljanja na fizični, čustveni in intelektualni ravni, predvsem pa ga na intuitivni ravni, s pomočjo intuitivnega odziva, ki je lahko samo takojšen, vrača k spontanosti, kjer se sproščata osebna svoboda in lastni ustvarjalni izraz. Z zmožnostjo v domišljiji ustvariti situacijo in v njej igrati vlogo, kar je izredna izkušnja, ki jo lahko doživi vsak, se pridobivajo temeljne igralske izkušnje, spoznava se odrski prostor in zakonitosti igranja v njem, razširjajo se estetska, intelektualna obzorja, predvsem pa se učenci usposablajo za kritično-analitični odnos do sebe ter ustvarjajo tudi lastni gledališko-predstavitveni, idejni in estetski svet. Psihološka svoboda na impro delavnici ustvarja pogoje, v katerih sta prisila in konflikt odpravljena. Vsaka impro disciplina v sebi skriva neko odrsko nalogo in osnovne cilje dosežemo predvsem z reševanjem odrskih nalog. (Impro discipline 2017)

3 Gledališke vaje postanejo teambuilding

Ponedeljkove popoldanske gledališke vaje v šolski knjižnici, ki so bile načrtovane uro in pol, so se razvile v večurne. Gradili smo tesnejše odnose, se globlje spoznavali in gradili medsebojno zaupanje, kar je poleg doživljanja skupne izkušnje, navadno »polne adrenalina«, sestavljanka procesov teambuildinga (Lah 2017, str. 5). Postali smo dober tim, ki je vseboval: participativno vodenje, deljene odgovornosti (angl. shared responsibilities), definirano poslanstvo, visoko stopnjo komuniciranja, jasno prihodnost – definirana vizija, nadarjene člane (angl. creative talents) in sposobnost hitrega odzivanja (Lah 2017, str. 3).

Z urjenjem v improdisciplinah smo izpolnili kriterije tima:

- Skupen namen: je razlog zakaj tim obstaja.
- Sprejeti performančni cilj: vsi člani imajo ponotranjene skupne cilje, ki so hkrati tudi cilji vsakega posameznika.
- Dogovor o sodelovanju: usklajen pristop do dela in dogovorjeni načini sodelovanja.
- Potrebno znanje in veščine: Osebe v ekipi imajo potrebno znanje in veščine, ki se med seboj dopolnjujejo, kar omogoča sinergijo ekipe. Osebe so v ekipo izbrane zaradi svojih trenutnih in potencialnih kompetenc.
- Majhno število članov: najboljši timi so veliki od 6 do 12 ljudi.
- Skupna (in individualna) odgovornost za rezultate: pomeni, da je odgovornost za uspeh ali neuspeh deljena med vse člane – na koncu ne more biti grešnega kozla ali pa zmagovalca, ki si prilasti zasluge za delo celotne ekipe (Lipič 2015, str. 9).

Skozi improdiscipline smo se spoznavali, o svojih sodelavcih smo izvedeli marsikaj, kar bi sicer ostalo skrito. Vaje so nam služile tudi kot neke vrste supervizija. Konkretni dogodek v razredu smo preigravali na odru, vključevali različna čustva, razpoloženja. Impro vaje so nam pomagale do svojih lastnih rešitev v zvezi s problemi, ki so se nam porajali pri delu, in nam omogočale najučinkovitejše soočanje s stresnimi situacijami.

Šele po 3 mesecih gledaliških vaj smo se prvič srečali z originalnim besedilom. Zgodba najstniške komedije Kok ti men zdej dol visi govori o 4 dekletih, ki pustijo svoje fante, saj želijo postati slavne (fejmičke). Sprva obupani fantje s pomočjo gledališkega krožka, iz katerega se dekleta norčujejo, da so piflarji, dekletom vrnejo milo za drago. Dekleta ugotovijo, da sta več vredna ljubezen in prijateljstvo, kot pa lasten obraz na plakatu ali v rumenih revijah. Besedilo nastavlja ogledalo današnji družbi, kjer se prave vrednote preveč izgubljajo. S predstavo, ki karikirano prikaže današnje najstnike, smo mladim želeli pokazati, da le s sanjarjenjem o slavi in denarju brez dela ne bodo dosegli nič. Razen posmeha ... Predstava je posebna tudi zato, ker smo se v najstnike prelevili odrasli ljudje, večina njih smo delavci šole, uporabljali smo sleng, govorico mladih, in na odru uprizarjali, kar smo videli in slišali tudi v razredu. Kot dober tim smo poslušali vsako idejo članov brez predsodkov, jo preizkusili na odru, s skupnimi močmi prilagodili, nadgradili ali pa opustili, če smo ugotovili, da ne dosega željenega učinka. Ko smo prišli do težave, kako izpeljati kakšen dialog, da bo aktualiziran in blizu našim učenem, smo uporabili diskusijo oz. »brainstorming« in tako smo prišli do inovativnih

dialogov. Zanimiv je bil trenutek, ko je režiser postavil vprašanje, kdo bo igral katero vlogo. Skozi vaje smo se tako dobro spoznali, da smo brez težav prevzeli vsak svojo vlogo, ki ustreza našemu karakterju, ker smo poznali svoja močna in šibka področja. Tako je vsak dobil vlogo, ki mu je najbolj ustrezala. Sledile so vaje, na katerih smo začeli »postavljati in piliti« prizore. Na trenutke se je pri katerem od članu zbudil dvom, če bo zmožgal na odru odigrati, če si bo zapomnil besedilo. Ker smo imeli režiserja, ki smo mu zaupali, je hitro pregnal dvome in nas prepričal, da zmoremo.

Mesec pred premiero smo v lastnih omarah poiskali kostumografijo, skupaj smo oblikovali vabila in plakate. Največja preizkušnja se je začela z vajami na pravem odru, kjer nismo več bili v ob-jemu domačega okolja. Strah, dvom, trema ... A ker smo bili dober tim, smo si nudili podporo, se poslušali, spodbujali in si stali ob strani, smo 30. 5. 2019 brez težav, a z veliko adrenalina in smeha izpeljali predpremiero za učence naše šole, ob 18. uri pa premiero za zunanje obiskovalce, ki je bila razprodana že teden prej. Odzivi obiskovalcev so bili neverjetni, bili so navdušeni. O nas so pisali tudi lokalni mediji (Gorenjski glas, Kamnik.info, Šmarčan, Modre novice), pohvalili so angažiranost učiteljev, ki nastopajo, predvsem jih je fasciniralo to, da se je zdelo, da pred njimi stojijo pravi igralci. Učenci pa so naslednjega dne prihajali do učiteljev, ki smo nastopili v igri, nas pohvalili, spraševali o igri in tudi sami odigrali kakšen dialog. Zaradi velikega zanimanja smo predstavo odigrali še dvakrat v mesecu novembru 2019.

4 Od faze oblikovanja do faze zaključevanja

Kot vsak tim je tudi naš šel skozi več prepoznanih faz razvoja. Izkušnja našega tima je, da smo zelo hitro prišli v četrto fazo, fazo izvrševanja. Bruce Tuckman, psiholog z ameriške univerze Princeton, je razvil leta 1965 svoj model štirih faz razvoja timov, po tem ko je analiziral obnašanje majhnih skupin v različnih okoljih in ugotovil, da mora vsak tim skozi štiri faze, preden doseže svojo maksimalno učinkovitost. Faze so: oblikovanje, viharjenje, stabiliziranje in izvrševanje. Leta 1977 pa je dodal novo fazo, in sicer zadnjo fazo zaključevanja. Oblikovanje tima: je začetna faza, ko se člani tima spoznavajo med seboj in z nalogami. Člane tima vodi želja po sprejetosti s strani drugih članov, zato se izogibajo konfliktom. Tim se usklajuje glede ciljev projekta, organizira delo, izmenjuje si informacije, vsak član tima v tej fazi tudi zbira vtise in si ustvarja mnenja o drugih članih. Vodje želijo v tej fazi pridobiti avtoriteto, zato so nagnjeni k odrejanju nalog. (Lipič 2015, str. 16)

Naš tim se je oblikoval zelo hitro. Na moje povabilo in približnim opisom, kaj želimo doseči, so se timu pridružili ljudje, ki so poznali naše prejšnje gledališko delo in so mi zaupali. Večjih težav pri usklajevanju ciljev nismo imeli, saj smo imeli jasno vizijo – spomladi 2019 na odru Doma kulture Kamnik uprizoriti gledališko predstavo za učence. Skozi impro discipline smo se spoznavali še bolj, predvsem osebno, saj smo se kot sodelavci že poznali. Težav s pridobivanjem avtoritete nismo imeli, saj je bilo jasno, da gledališke vaje vodi režiser, jaz pa kot vodja projekta poskrbim za organizacijo vsega potrebnega.

Viharjenje: iz faze oblikovanja se razvije faza viharjenja, v kateri različni pogledi na timsko delo, vloge, procese, probleme, način dela in vodenja tekmujejo za pozornost. Člani tima v tej fazi soočijo svoje poglede in nekateri timi hitro preidejo v naslednjo fazo. Drugim pa se ta faza vleče skozi ves projekt.

Stabiliziranje: je tretja faza razvoja tima, ko so člani tima usklajeni glede cilja in imajo skupen načrt dela. Nekateri člani so opustili svoje zamisli in se prilagodili timu. Vsak član ima svojo odgovornost in deluje skladno s ciljem. (Lipič 2015, str. 16, 17)

Fazo viharjenja in stabiliziranja smo hitro prešli. V našem timu ni bilo tekmovalnosti, zaradi urjenja v impro disciplinah smo se naučili, da le skupinski duh in prilagajanje vodita do uspešnega prizora. Postalni smo tim učiteljev, ki se podpira in ima jasno vizijo. Našo povezanost so opažali tudi sodelavci, saj smo občasno v zbornici »padli« v vlogo, ki smo jo imeli v predstavi. Bilo je veliko smeha ...

Izvrševanje: tim je v tej fazi zelo produktiven, saj člani delujejo kot celota, delo poteka gladko, posamezniki so motivirani in kompetentni (Lipič 2015, str. 17). Faza izvrševanja je v našem timu trajala najdlje in bila je najbolj zabavna, a hkrati naporna. Občasno je bilo težko po šestih urah pouka in popoldanski konferenci še intenzivno delati na odru. Ko je imel kdo od nas slab dan, se je našel drugi, ki ga je intuitivno, pogosto s kakšnim delom besedila iz predstave spravil v boljše voljo, smeh. Večkrat so se vaje končale v lokalni kavni, kjer smo analizirali in evalvirali opravljeno delo. Zelo pomembno vlogo je imel Goran Završnik, režiser, ki je bil zelo subtilen. Zelo hitro je zaznal naše občutje in vaje temu prilagodil.

Zaključevanje: zaključevanje je zadnja faza v razvoju tima, ki vključuje zaključevanje naloge in raz-

pustitev tima ali dodelitev novega projekta (Lipič 2015, str. 17).

Faza zaključevanja je za nas pomenila premiero predstave in ponovitve, ki smo jih uspešno opravili. Tim se je po zadnji ponovitvi predstave novembra 2019 odločil, da bomo nadaljevali z delom, da v šolskem letu 2019/2020 nadaljujemo z novo predstavo. V zbornici se je oglasilo kar nekaj sodelavcev, ki so izrazili željo, da bi želeli sodelovati. Žal pa je naš nov projekt prekinila epidemija. Odločeni smo, da nadaljujemo, ko bodo to razmere dopuščale.

Zaključek

Iz prvotne ideje »Naredimo nekaj za učence!« je nastal pravi gledališki projekt in uspešna gledališka skupina učiteljev, polna entuziazma in motivacije.

Če sem popolnoma iskrena, nisem natančno vedela, v kaj se spuščamo. Najbolje to opišejo besede Frana Milčinskega v humoreski Butalski kovač: »Če bo špičasto, bodo vile, če široko, bo lopata.« (Milčinski 2012, str. 39) Vedela pa sem, da je glavni cilj na oder postaviti predstavo za učence.

Ko sem po zaključku projekta evalvirala naše delo, sem ugotovila, da je iz prvotne ideje nastal pravi teambuilding. Skupina učiteljev, ki smo na začetku bili le sodelavci, z nekaterimi se nismo videli tudi po več dni, saj smo imeli popolnoma različne urnike (predmetni, razredni pouk, podaljšano bivanje), smo postali uspešen tim. Imeli smo skupni cilj, razvili smo medsebojno spoštovanje, bili smo izredno motivirani. Zaradi gledaliških vaj oz. urjenja v impro disciplinah smo se medsebojno zelo dobro spoznali, (s)poznali smo svoja in močna ter šibkejša področja sodelavcev. Občasne preobremenitve zaradi službe smo lažje prenesli, saj so nam gledališke vaje pomenile sprostitve, še več, lahko smo si dovolili, da smo skozi impro discipline izživel svoje frustracije, jezo, razočaranje ...

Še dobro leto po zaključku projekta smo znotraj kolektiva tim, medsebojno povezan, ki si je v času pouka na daljavo nudil podporo. Če bi se morala odločiti, kaj mi pomeni več, ali uspešna gledališka predstava ali sodelavci, ki so postali moji prijatelji, odločitev ne bi bila težka ...

Literatura

Lipič, A. (2015). Izvajanje aktivnih timskih izobraževalnih programov v izbranih organizacijah v Sloveniji (Diplomsko delo). Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Pridobljeno s:

http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_lipic-ajda.pdf

Lah, T. (2017). Teambuilding: temeljni element (mladinskega) dela v svetu 4.0. Pridobljeno s:

https://inkubator40.si/wp-content/uploads/2017/01/TEAMBUILDING_LAH.pdf

Milčinski, F. (2012). Butalci. Pridobljeno s:

<http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-JFFEYIYG/ef4786f7-0a6b-4266-9e78-55fb93ee4c68/PDF>

Impro discipline (2017). Pridobljeno s: <http://www.ljudmila.org/~improklub/osili/impro.htm>

Slika 1: Učiteljska gledališka skupina (osebni arhiv)

NE POZABIMO NASE!

Povzetek: Učitelji imamo specifično delo. Vsakodnevno smo v stiku z množico ljudi, od nas se pričakuje strokovnost, zavzetost, dobra volja in takojšnje reševanje problemov. Novo delovno okolje, ki se je preselilo na računalnike in ostalo tehnologijo, nove okoliščine, pomanjkanje komunikacije in predvsem negotovost so pri učiteljih povzročali veliko dodatnega stresa in terjali veliko energije od vodstvenih delavcev, da so stres vsaj malo omilili. Vse skupaj je terjalo veliko moči, pa tudi znanja ter predvsem zaupanja v kolektiv, da smo izobraževanje na daljavo ne samo speljali, ampak poskrbeli tudi za sodelavce. V prispevku so predstavljeni načini, kako lahko vsaj malo zmanjšamo stres na delovnem mestu in kako opolnomočiti učitelje, da bodo živeli bolj zdravo in z manj stresa.

Ključne besede: komunikacija, delo na daljavo, stres, počutje, učitelj.

1 Kaj je stres?

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem) (Dernovšek, 2006). Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje. Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo (Dernovšek, 2006).

Stres določajo trije dejavniki: povzročitelj stresa, znaki oz. simptomi in sposobnosti. Povzročitelji stresa so lahko vsakodnevne dolžnosti, pomembni dogodki, spremembe, mlajši otroci, služba ... Znaki, ki kažejo na neobvladovanje stresa, so lahko telesni ali čustveni (motnje srca in ožilja: visok krvni tlak, motnje srčnega utripa; motnje imunskega sistema: revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, nekatera rakava obolenja, alergije; motnje mišičnega sistema: mišični krči, bolečine v vratu in hrbtu; motnje dihal: pogosti prehladi, astma; duševne motnje: zloraba psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresija).

Sposobnosti pa pomenijo lastnosti, s katerimi se spopadamo s stresom, lahko se jih naučimo in jih sproti razvijamo. Take sposobnosti so npr.: samozavest, racionalno razmišljanje, učinkovita organizacija življenja, kakovostni odnosi, veliko odnosov, skrb zase (Powell, 1999).

S stresom se pedagoški delavci srečujemo vsak dan. Med glavne stresorje spada zagotovo delo z ljudmi, hrup, pričakovanja učencev in staršev, pa tudi odnos družbe do učiteljev. Epidemija in šolanje na daljavo sta stresorje samo še dodala. Vodstvo šol in učitelji so se nenadoma znašli v popolnoma novem svetu. Delo v razredu je bilo zaradi virusa Covid-19 čez noč postavljeno v delo na daljavo. Komunikacija v zbornici je bila prekinjena in zamenjala jo je komunikacija preko sodobnih tehnologij, ki smo jih ali pa morda ne obvladali. Nihče nas ni pripravljaj na takšno delo, a vseeno smo pouk dobesedno čez noč začeli popolnoma drugače.

2 Učitelji in stres

Pedagoški delavci smo zagotovo izpostavljeni stresu, saj je že delo kot takšno – delo z ljudmi – označeno kot stresno. Biti učitelj, je poklic, ki je usmerjen navzven, v druge ljudi, s katerimi vs-topa v odnos (Jelenkovič, 1999). Velik del učiteljevega dela predstavljajo interakcije, ki potekajo z različnimi deležniki (učenci, sodelavci, starši, ravnateljem, inšpektorji). Ugotovitve kažejo, da učitelji doživljajo veliko stresa. Kot najpogostejši stresor navajajo odnose in pričakovanja staršev, neprimerno vedenje učencev, pretirana administracija in pričakovanja družbe ter staršev, nižanje družbenega statusa, veliko število učencev, gneča, hrup, številna nadomeščanja, slaba šolska klima, ocenjevanje ... Od učitelja se namreč pričakuje, da takoj reši praktične probleme, da bo razvil hitre in učinkovite metode znotraj in zunaj učilnice. Pozablja se, da vzgojno delo ni rutinirano in da vsaka ura lahko prinese popolno drugačno situacijo. Taki razlogi lahko omajajo učiteljevo zaupanje v lastno sposobnost in povzročijo stres. Nevarno je, da se zadovoljstvo učiteljev znižuje.

V času izobraževanja na daljavo pa so se poleg vsega zgoraj naštetega pojavili dodatni stresorji, kot so pomanjkljiva oprema, neznanje, popolnoma nove okoliščine ter občutek, da trud ni poplačan. Mnogo učiteljev je v skrbi za pouk, učence in na drugi strani tudi za svojo družino, lastne otroke, dobresedno izgorevalo. Čas poučevanja in priprav na delo ter dodatnega izobraževanja je terjal svoj davek. Učitelji so bili več ali manj prepuščeni lastni iznajdljivosti in iznajdljivosti vodstva šol. Delavnik se je tako mnogokrat potegnil pozno v noč in mnogo učiteljev je imelo vse znake stresa.

K temu so zagotovo pripomogla tudi nejasna navodila MIZŠ, ki bi morale razmisliti o tem, da podatke navodila posreduje najprej vodstvu šolam in ravnateljem, šele nato medijem. Previdni bi morali biti v izjavah, kdaj se bodo šole odprle, saj nenehno spreminjaje izjav povzroča negotovost, ki slabo vpliva na vse: ravnatelje, učitelje, starše in otroke.

3 Ne pozabimo nase in premagajmo stres

Učitelji so bili postavljeni pred popolnoma nove in neznane izzive. Mnogi izmed njih se je znašlo v veliki stiski. Kako pomagati učiteljem ne samo pri organizaciji pouka, marveč tudi pri pomoči pri premagovanju stresa, je bilo vprašanje, ki se je pojavljalo vodstvenim delavcem. Pomembno je namreč, da se o stresnih dogodkih in težavah pogovorimo (Dernovšek, 2006). Nekaj primerov, kako smo na naši šoli pomagali učiteljem, da so premagali težave in kaj jim je bilo v pomoč pri premagovanju stresa. Najpomembnejše so zagotovo relevantne informacije. Učitelji morajo biti obveščeni od uradne osebe in ne preko medijev, ki mnogokrat širijo vede ali nevede nepreverjene informacije. Torej učitelji so bili dnevno po elektronski pošti obveščeni o vsem dogajanju v šoli, okrožnicah MIZŠ, navodil NIJZ ... Zmenili smo se, da bomo enkrat tedensko oziroma na 14 dni imeli konferenco, kjer bomo rešili še kakšne dileme. Vseskozi sem bila učiteljem na voljo za pogovor in v pomoč z informacijami. Nato smo na šoli organizirali čas – strukturirali pouk – manj stresa zagotovo povzroča strukturirana oblika pouka npr. določene ure ZOOM-a, govornilne ure, dopolnilni pouk, konference. Tako učitelji niso bili vse dni za računalnikom in na voljo staršem ter učencem. Imeli so čas zase in za svojo družino, kar so si lahko prilagodili glede na svoj urnik. S tem smo dosegli, da mi obvladamo čas in ne čas nas. Dernovškova (2006) kot podporo spoprijemanju s stresom omenja tudi izobraževanje in učenje novih veščin. Z ravnateljem sva učiteljem omogočila, da se dodatno izobražujejo (e-seminarji, spletne učilnice, pomoč sodelavcev, ki so marsikaj znali ...). Učitelji so tako pridobili nova znanja in se računalniško opismenili, zato so bili samozavestnejši pri učnem procesu.

Misli za spodbudo – učiteljem sem dnevno ali pa vsaj tedensko pošiljali pozitivna sporočila – misli, pesmi, slike in jim dala vedeti, da so posebni, da dobro delajo. Poslala sem jim vse zahvale in vse pohvale, ki sem jih dobila. S tem sem jim zagotovo vsaj malo dvignila samozavest. Spodbuda je nujna za vsakega zaposlenega. Pohvale niso bile dane kar tako, učitelji so res delali – delali so odlično. Z vso zagnanostjo so se izobraževali, pomagali drug drugemu, se odzivali na dileme in sodelovali z učenci in starši. Ker je bilo druženje seveda prepovedano, sem organizirala srečanja po aktivih, ali manjših skupinah, kjer smo se pogovarjali tudi o drugačnih stvareh – ne samo o pouku in delu, temveč tudi o tem, kaj nas veseli, kaj počnemo v prostem času, kako so naši otroci. Menim, da je to izboljšalo našo šolsko klimo in povežalo sodelavce, čeprav smo bili daleč stran. Socialni stiki in druženje s prijatelji (tudi sodelavci) pozitivno vplivajo na naše počutje

Spodbuda učiteljem - vsak vikend dem jim napisala, da si vzamejo čas zase – poslal sem jim ideje za preživljanje prostega časa, jih spomnila na dobre knjige ... Opogumili so se potem tudi učitelji in tudi sami predlagali, kakšen film, izlet po občini, vrtnarjenje, nove recepte ...

Vseskozi so imeli učitelji možnost, da izrazijo svoje pomisleke, dileme, mnenja. Vsak mail je bil prebran, odgovorjen telefonski klic in učitelji so se čutili slišane. Menim, da smo s tem gradili pozitiven odnos med vodstvom in učitelji. Vsakega učitelja sem osebno poklicala vsaj na 14 dni, da sem ga povprašala, kako je, če kaj potrebuje ali pa samo zato, da smo se slišali, da so vedeli, da sem tam za njih. Pristno zanimanje za sodelavca zagotovo pozitivno vpliva na ljudi in zmanjšuje stres.

Učiteljica razrednega pouka je za kolektiv preko ZOOM-a organizirala vadbo enkrat tedensko, kar je pripomoglo k boljšemu počutju zaposlenih. Pogovori o zdravi prehrani in gibanju so zagotovo dejavniki, ki preprečijo stres. Dokazano je, da vsakodnevno gibanje pozitivno vpliva na človeško psiho in preprečuje izgorelost. Med moje osebne lastnosti sodi tudi pozitivna naravnost. To ne pomeni, da mi je vseeno in da me nič ne spravi v slabo voljo. A hitro najdem kaj pozitivnega in to skušam prenesti tudi na sodelavce. Čutila sem se dolžno, da skupaj z ravnateljem učitelje bodriva, iščeva rešitve, ne obupujeva. Vse to se prenaša tudi na kolektiv.

Zaključek

Učitelji se zavedajo, da živijo v stresu, ki pa ga je epidemija še poslabšala. Vsi se tudi zavedamo, da bi morali poskrbeti zase, a nam največkrat za to zmanjka časa. Menim, da bi morali poskrbeti za učitelji tudi z izobraževanji, kako premagajo stres in jih naučiti tehnike sproščanja. Tako bi zares lahko sami poskrbeli zase in potem to prenašali tudi na učence. Pomembno vlogo pri zmanjševanju stresa ima gotovo vodstvo šole, ki lahko omili stres s komunikacijo, spodbudo in organizacijo dela.

Literatura

- Dernovšek, M. Z. (2006). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Slivar, B. (2008). Ugotavljanje vzorca stresorjev pri delu učiteljev v povezavi z zadovoljstvom pri delu. Psihološka obzorja, 17(3), 93-112. Pridobljeno s http://psiholoskaobzorja.si/arhiv_clanki/2008_3/slivar.pdf
- Čosić, F. (2011). Zdravje razrednih učiteljev, ki poučujejo na osnovnih šolah v Zasavju. Diplomaska naloga. Ljubljana.
- Slivar, B. (2011). Poklicni stres pri učiteljih. Vzgoja in izobraževanje, 42 (4), 8–18.
- Glavni odbor SVIZ Slovenije. Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>, 5. 7. 2018

LAJŠANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA STRESA PO SLUŽBI

Povzetek: Vse bolj prihajajo v ospredje informacije o pogostosti pojava stresa med zaposlenimi v vzgoji in izobraževanju. Stres je normalno prisoten in do določene mere celo dober, dokler ga ne začnemo kopičiti v prevelikih odmerkih. Služba v vzgoji in izobraževanju zahteva stalno pripravljenost in popolno prisotnost pri vseh zadevah, saj zaposleni rokujemo z živimi osebami. Za dodatno popestritev poskrbijo ne samo otroci s svojimi mavričnimi željami, pač pa tudi njihovi starši ali skrbniki ter vse ostale odrasle osebe, ki posegajo v sistem vzgoje in izobraževanja. Stres je navadno precej težko izklopiti in ga pustiti v šolskih prostorih ob odhodu domov. Zaradi vsega zapisanega je pomembno, da se zaposleni v vzgoji in izobraževanju zavedamo, da lahko predvsem ali tudi z vadbo krepimo telesno in duševno zdravje ter s tem odpravljamo nakopičen stres.

Ključne besede: poklicni stres, vzgoja in izobraževanje, telesna vadba

1 Uvod

Stres je danes del vsakdana vsakega človeka. Vsi smo ga že občutili, a kaj pravzaprav vemo o njem – kaj je stres, kaj ga povzroča, kako odreagiramo nanj in kaj konec koncev lahko naredimo za zmanjšanje stresa? Pomen pojma stres je zelo širok, obstaja veliko različnih definicij stresa. Stres je telesna, fizična, duševna in kemična reakcija na okoliščine, ki povzročijo zmedenost, nejevoljnost in vznurjenost. Te reakcije ne izhajajo samo iz stresnih dejavnikov, temveč tudi iz naše zaznave dogodka in iz naše reakcije nanj. Tako lahko ima stres ali pozitivni ali negativni naboj. Ali podano z drugimi besedami: sami lahko nadziramo svoje doživljanje stresa. Če stresorjev ne obvladujemo, lahko postanejo naši sovražniki, ker nas izčrpavajo. Če pa znamo stres obvladati, lahko postane celo naš prijatelj, saj povzroči, da možgani oskrbijo naše telo z energijo (Youngs, 2001, str. 11). Slivar (2013) pravi, da so dejavniki, ki povzročajo stres in jih lahko imenujemo tudi stresorji, univerzalni (kot so bolezen, vojna, potres ipd.) ali individualni, ki so specifično škodljivi samo za posameznika. Slednje pomeni, da ima vsaka oseba svoje psihične (notranje) in socialne (zunanje) stresorje, na katere se odziva različno. Ali bo stres spodbudil osebnostno rast ali pa povzročil travme in bolezni, je odvisno od številnih dejavnikov; nekateri med njimi so: vztrajnost stresnih dogodkov in prežetost z njimi; čas pojavljanja stresnega dogodka; narava ožjega okolja posameznika, predvsem medosebni odnosi s pomembnimi osebami zanj; priložnosti za poseganje v svoje okolje; pomen, ki ga dajemo izkušnjam; druge značilnosti posameznika (npr. starost, spol, vedenja o stresu, osebne značilnosti).

2 Poklicni stres pri učiteljih

O poklicnem stresu govorimo, kadar stres nastane zaradi negativnih dejavnikov, ki so značilni za določen poklic. Poklic učitelja velja za stresen poklic in številne raziskave s tega področja dokazujejo, da gre pri opravljanju tega poklica za stresno dejavnost. Nekateri raziskovalci uvrščajo učiteljski poklic celo med tri najbolj stresne poklice (Gold in Ruth, 1993). Zakaj je temu tako, pojasnjuje Strugar (1993), ki pravi, da je učitelj strokovnjak, ki organizira vzgojno-izobraževalni proces in s svojo splošno izobrazbo, poznavanjem pedagoških, didaktičnih in metodičnih osnov v skupnem delu z učenci uresničuje cilje in naloge vzgoje in izobraževanja. Resman (1990) temu dodaja, da je učitelj v šolskem sistemu ujet v tri različne relacije, ki določajo njegov položaj in vlogo. Slednje so učitelj kot uslužbenec, učitelj kot strokovnjak in učitelj kot oseba, osebnost. Vse tri ravni so pri učitelju vedno prisotne, se medsebojno prepletajo in nobene ni mogoče izključiti.

Omenjeni vidiki učiteljevega položaja v šolskem sistemu in lastnosti, ki jih pričakujejo od njega, kažejo na zapletenost in težavnost učiteljevega dela. Komisija za izobraževalne standarde je celo opredelila dvanajst kompetenc, ki naj bi jih imel uspešen učitelj: preverjanje in ocenjevanje znanja, komunikacija, profesionalna rast, razvijanje kritičnega mišljenja, sprejemanje in spodbujanje različnosti, etičnost, poznavanje učenčevega razvoja in njegovega načina mišljenja, znanje o predmetu, ustvarjanje spodbudnega učnega okolja, načrtovanje, pedagoška vloga učitelja in uporaba tehnologije.

Da bi lahko izpolnil tako visoka pričakovanja, mora učitelj delovati na visoki profesionalni ravni in ustrezno uporabljati svoje pedagoško znanje (Slivar, 2013).

2.1 Vzroki stresa pri učiteljskem poklicu

Za učiteljski poklic so značilne psihofizične obremenitve, kot so na primer: aktivno angažiranje celotne osebnosti pri pouku, visoka stopnja koncentracije med poukom, visoka čustvena obremen-

jenost in hkrati čustvene reakcije, ki jih učitelj ne more izraziti povsem sproščeno, hrupno okolje. Poleg naštetega pa je za učiteljski poklic značilen specifičen odnos učitelj – učenec, ki je precej zapleten. Včasih si učitelj namreč ne zna razložiti, zakaj ga določeno vedenje učenca zelo razburi, včasih se tudi zgodi, da učitelj kakšnega učenca ne mara, čeprav se zelo trudi, da tega ne bi opazili drugi učenci. Ob vseh teh primerih se gotovo tudi učitelj počuti nelagodno in ga vse skupaj psihično bremeni (Slivar, 2013). Samo poučevanje prav tako ponuja vsakodnevne priložnosti oz. okoliščine, ki so stresne. Učitelj preživi v enem letu tisoče ur v okolju, ki od njega pričakuje nadzor, uresničevanje učnih zahtev in spoprijemanje z učenčevim veseljem ob uspehu in razočaranjem ob neuspehu. Pritiski se še povečajo zaradi prevelikega števila učencev v razredu, dodatnih šolskih kurikularnih obveznosti in nenehnega občutka, da ne glede na vložen trud nisi naredil, kar bi lahko. K temu lahko prištejemo še napade javnosti na šolski sistem kot celoto. Skoraj ne mine teden brez pripomb o tem, kako je treba učiti, kako učitelji ne vzgajajo, kako so nepravilni, kako so prezahtevni ipd. Stres je neizbežen, ko mora učitelj igrati različne vloge, upoštevati različna pričakovanja in delati v okolju, v katerem nova tehnologija nenehno zahteva spremembe in akcijo (Slivar, 2013).

Dewe (1986) je izvedel raziskavo in odkril šest temeljnih dejavnikov stresa pri učiteljih:

1. šibek nadzor nad različnimi šolskimi dogodki (prilagajanje zahtevam drugih – sodelavcem, vodstvu; pritiski starejših sodelavcev, kako učiti; pomanjkanje sodelovanja in podpore; neprimerna tekmovalnost s sodelavci; pomanjkanje učinkovitih nasvetov; neustrezna podpora pri uvajanju kurikularnih sprememb ipd.),
2. pričakovanja staršev (pričakovanja o otrokovih sposobnostih, o učiteljih, o vlogi poučevanja ipd.),
3. odnosi v razredu (poučevanje motečih učencev, delo z zahtevnimi učenci, poučevanje nemotiviranih učencev ipd.),
4. starši, ki ne sodelujejo, in njihovi otroci (starši ne pomagajo svojim otrokom, nasilno vedenje teh otrok ipd.),
5. preobremenjenost z delom (narediti veliko stvari v omejenem času, opravljanje dodatnih nalog, prevelika količina administrativnega dela ipd.),
6. fizične zahteve poučevanja (hrup, pomanjkanje čistoče, neprekinjeno delo brez odmorov, preveč učencev v razredu ipd.).

2.2 Simptomi stresa

Youngs (2013) povzema slednje najpogostejše znake ali simptome stresa: stalni občutki vznemirjenosti in razdraženosti, nizek energijski nivo ali izbruh energije, ki mu sledi depresija, izbruhi nekontrolirane jeze, bolečine v spodnjem delu hrbta, v vratu ali ramenih, pogosta otožnost, hitro bitje srca, občutki manjvrednosti, bolečine v prsni ali pri srcu, občutje, da ste žrtev in da iz stiske ni izhoda, zmanjšan ali povečan tek, pomanjkanje interesa za dejavnosti, ki so vas nekoč razveseljevale, preprestan strah, vzponi in padci samospoštovanja, telesna slabotnost.

2.3 Zmanjševanje stresa in vzpostavljanje dobrega počutja

Vsaka šola lahko pripravi svoj model obvladovanja stresa in pri tem seveda upošteva svoje posebnosti. Ravnatelj je poleg vodenja šole odgovoren tudi za vzdrževanje razumnega ravnotežja med delovnimi zahtevami in zasebnim življenjem (npr. razumni roki, zaradi katerih učiteljem ni treba delati doma ipd.). Skrb za to ravnotežje že omogoča preventivno zmanjševanje stresa pri učiteljih. Ukrepanje ravnateljev bi moralo biti usmerjeno tudi v zagotavljanje in spodbujanje ustreznih dejavnikov delovnega okolja, s katerimi lahko prav tako zmanjšajo možnost, da se učitelji (in vsi zaposleni) soočajo s stresom. Ravnatelj bi pri svojem delu moral skrbeti za področja, ki so neposredno povezana s pojavljanjem stresa pri učiteljih. To so zahteve delovnega okolja (da je zagotovljenih dovolj resursov za naloge, ki morajo biti opravljene), nadzor (pri čemer gre za to, da ravnatelj učiteljem omogoči nadzor nad načrtovanjem njihovega dela, nad sprejemanjem odločitev), podpora (da se učitelji zavejo, da lahko pri ravnatelju dobijo vse potrebne informacije o delu in podporo; pri čemer je pomembno, da imajo učitelji možnost dostopa do ravnatelja in da so jim omogočeni stiki s sodelavci oz. te stike spodbujamo z organizacijo dela) in medsebojni odnosi (pri katerih mora ravnatelj spodbujati takšne odnose, da je zmanjšana možnost pojavljanja nesprejemljivega vedenja med učitelji ter pojavljanja konfliktov med njimi in sodelavci ter samimi učitelji) (Slivar, 2013).

3 Telesna vadba na delovnem mestu

Delovno okolje je eno izmed pomembnejših življenjskih okolij, v katerem bi morala biti skrb za zdravje skupen interes tako delodajalcem kot delavcem. V preteklih letih je bila aktualna promocija

zdravja na delovnem mestu in preko omenjenega programa je mnogo podjetij in ustanov začelo s spodbujanjem telesne aktivnosti pri zaposlenih. Telesno gibanje je zelo učinkovito v boju proti stresu. Mnogi od nas si ne vzamemo časa za gibanje, ki pa je tako pomembno za naše zdravje. Prepogosto nam naši urniki ne dovoljujejo ustrezne telesne vadbe, ki bi nam pomagala pri vzdrževanju dobrega zdravja. Prispevek je napisan v času karantene zaradi razglašene epidemije virusa Covid-19 in učitelji zaradi ukrepov vlade poučujejo od doma že skoraj 10 tednov. V tem času je vse več prispevkov, kako so učenci opustili telesno gibanje, prav tako pa učitelji vse bolj tožijo, kako obsedijo cele dneve za računalniškimi ekrani. V preteklih letih smo imeli na OŠ Šmarje pri Jelšah organizirano telesno vadbo v okviru SVIZ-a (Sindikata vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije). Vadba je bila organizirana v šolski telovadnici, enkrat tedensko. Učitelji, ki so člani SVIZ-a, so vadbo obiskovali brezplačno. Ker navadno ob natrpanem urniku zanemarimo ravno telesno aktivnost, je bila učiteljem vzpodbuda za reden obisk vadbe to, da so na hodniku, med svojo vrsto mislečih, srečevali inštruktorico vadbe. V času, ko smo pod stresom, bi morali fizično aktivnost ravno povečati, da bi se okrepljeni soočali s slednjim. Youngs (2001) navaja naslednje koristi in prednosti telesne vadbe: izboljšana pretok krvi, krepitev srca, več kisika v telesu, izboljšana prebava, sproščenost, uravnoteženo čustvovanje, povečana odpornost na bolezen, zmanjšana utrujenost, okrepljene mišice, kosti in vezi, lepša postava in izostrene duševne moči.

Učitelj pri svojem poklicu in delu, ki ga opravlja, svoje telo sili v individualno prisilno stoječo držo ali pa v večini opravi svoje delo sede. Pri vadbi je tako potrebno dati poudarek na razbremenitev ramenskega obroča in hrbtenice v celoti, povečanje moči mišic stabilizatorjev trupa ter kolčnega sklepa. Šolska vadba je bila tako vedno usmerjena v povečanje moči, vzdržljivosti in gibljivosti; z zdravimi motoričnimi vzorci pa smo vsekakor izboljševali tudi telesno držo. Telesna vadba za učitelje je bila izmenično programirana na osnovi pilatesa, intervalnih treningov, miofascialnih raztegih idr. Primeri treh vaj so podani v obliki slik v prilogi. Povzete po Miklič Milek idr. (2019) prikazujejo slednje vaje: slika 1 - korakanje s hkratnim kroženjem rok, slika 2 - sveča (z rokami) in slika 3 - predklon z dotikom stopal. Vsekakor ne moremo mimo dejstva, da telesna vadba prinese s seboj enega ključnih dejavnikov, ki nam pomaga pri sproščanju ter razbremenitvi telesa ob napadih stresa, to je dihanje. Globoko dihanje, ki ga sproži telesna dejavnost, sprosti mišice telesa. Tudi Youngs (2001) je mnenja, da se lahko s pravilnim dihanjem sprostimo in lažje obvladamo stres. Ko vdihnemo, se naša trebušna prepona napne in razširi. Ko izdihnemo, se sprosti. Z dihanjem s trebušno prepono, t. i. globokim, preponskim dihanjem izkoristimo ves dihalni potencial. Dandanes večina prebivalstva diha precej plitvo in hitro, s prsnim košem. Ta vrsta dihanja je posledica nezavednih napetosti. Ker se zrak predolgo zadržuje v pljučih, tako dihanje ni najbolj zdravo. Telesna vadba na delovnem mestu ima poleg vseh že omenjenih telesnih pozitivnih učinkov, še gotovo vsaj enega emocionalnega. Odnos med sodelavci se med telesno vadbo sprosti, vidimo se v drugačni luči. Posledično se odnos, s komunikacijo na čelu, izboljša tudi na šolskih hodnikih, kabinetih in v zbornici.

Zaključek

Gotovo se vsi zavedamo vseh prednosti telesne vadbe, samo začeti je potrebno z aktivnostjo. Ob zavedanju, da telesna vadba blaži tudi stres, je gotovo ne bo težko vključiti v svoj življenjski vsakdan. Vsak sam namreč nosi odgovornost do sebe in le sebe lahko uredimo po svoje ... Vsak sam najbolj vpliva na pozitivno dožemanje svojega počutja in sveta okoli sebe.

Literatura

- Dewe, P. (1986). An investigation into causes and consequences of teacher stress. *New Zealand Journal of Educational Studies*, 21, 145–157.
- Gold, Y. in Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout*. London, Washington, D. C: The Falmer Press.
- Miklič Milek, D., Zorko, M., Hribar, P., Kaučič, S., Urdih Lazar, T., Dodoič Fikfak, M. (2019). *Promocija zdravja pri delu*. Ljubljana: UKC, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Resman, M. (1990). Učitelj – uslužbenec, strokovnjak, oseba in osebnost. V M. Velikonja, M. Plestenjak, C. Razdevšek Pučko, M. Resman, V. Troha, (str. 31–36). Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Strugar, V. (1993). *Biti učitelj*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.
- Youngs, B. (2001). *Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Educy.

GOZD, LE KAJ BI BREZ TEBE

Povzetek: V današnjem tempu življenja smo vsi preobremenjeni in tako tudi nenehno v stresu. Čeprav je koronavirus dodobra upočasnil naša življenja, pa je prinesel v vsakdan negotovost, strah in posledično tudi stres. Vsak posameznik stres doživlja na svoj način in prav tako išče različne rešitve, kako se s stresom spopadati, ga obvladovati ali vsaj zmanjšati. V našem kolektivu smo iskali različne strategije obvladovanja stresa na delovnem mestu in ena izmed njih so tudi redni odhodi v gozd oziroma naravo. Ker se zavedamo, da je nabolj pomembno zdravje in je lahko le zdrav človek, poln energije in učinkovit pri svojem delu, se redno sestajamo, hodimo v naravo, se pogovarjamo, izobražujemo, predvsem pa skrbimo za dobro in sproščeno počutje ter rekreacijo. V prispevku želim predstaviti, kako smo se spopadli s stresom in učinkovite metode obvladovanja le-tega. Ključne besede: stres, gozd, srečanja v naravi, igre

Uvod

Naš kolektiv je tesno povezan z gozdom že dalj časa. Vse skupaj se je začelo z inovacijskim projektom Gozdna potepanja in vpeljevanjem gozdne pedagogike v naše delo. Strokovne delavke smo se sestajale v delovnih skupinah in načrtovale ter evalvirale odhode in igre v gozdu z otroki. Gozd in igre v njem smo tako še bolj vzljubili in postal je del našega vsakdana. Ob odhodih v gozd z otroki smo bili polni energije, zadovoljni in sproščeni. Kaj pa skrb zase? Ali kdaj pomislimo, kako se počutimo ali le skrbimo za dobro počutje otrok? Zadnja leta je vse več sodelavk začelo tarnati, da so preobremenjene in utrujene. Na ravni vrtca smo se tako odločili za spremembe in se priključili Mreži učečih se vrtcev in šol ter raziskovali, kako se spopadati s stresom. Želeli smo razumeti, kaj je stres, katere situacije nam ga povzročajo in razmisliti, kaj lahko naredimo sami, da se učinkovito spopademo z njim.

Stres

Stres in njegove dejavnike ne doživljamo vsi enako. Na to, kako se spopadamo s stresom imajo vpliv različni dejavniki, in sicer osebnost in energija posameznika, njegove izkušnje, okoliščine ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Nenazadnje pa je pomembna tudi življenska naravnost posameznika, njegova trdnost in kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. »Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.« Stres lahko na nas vpliva negativno in je tako škodljiv in uničevalen, lahko pa ga obvladujemo in nas napeljuje ali celo spodbudi k dejanjem; takrat govorimo o pozitivnem stresu. Lahko rečemo, da je za življenje nekaj stresa nujno potrebnega, težava pa nastane takrat, ko ga je preveč, ko so stresne dejavnosti zgoščene, premočne in trajajo predolgo. Takrat lahko stres vodi v različne motnje; kot so motnje srca in ožilja, prebavne motnje, motnje imunskega sistema, motnje dihal, mišičnega sistema in duševne motnje. (Drenovšek, 2006) Ob pripravi različnih delavnic in tematskih konferenc smo se seznanili z različnimi načini spoprijemanja s stresom in tako pripravili akcijski načrt obvladovanja stresa na delovnem mestu. Cilj akcijskega načrta je pogostejša uporaba učinkovitih strategij obvladovanja stresa na delovnem mestu. Dejavnosti, ki so nastale ob pobudi sodelavcev za učinkovito obvladovanje stresa na delovnem mestu so: skupni odmori, ples, plavanje, pozitivne misli, strokovne ekskurzije, različni kuharski in šivalni tečaji ter druženja v naravi. Izbrali smo vodje dejavnosti in opredelili časovni potek le-teh. Vsak posameznik se je lahko priključil kateri koli dejavnosti.

Zakaj v gozd?

Ko pomislimo na gozd, pomislimo na drevesa, mehki mah, šelestenje listja, mir in spokojnost, na živali in rastline. Gozd je prostor, ki že stoletja nudi človeku zavetje, les in hrano. Ima veliko ekološko, proizvodno in socialno vlogo. Človeku ne nudi le gozdnih sadežev temveč ima veliko vlogo tudi v našem vsakdanjem življenju. Gozd je prostor, ki nam nudi stik z naravo, sproščenost, umirjenost in rekreacijo (Gozd in gozdarstvo, splet 2021). Nudi nam naravne spominke, ima izobraževalno ali poučno funkcijo ter raziskovalno vlogo. Znanstveno dokazano pa je, da obiski gozda krepijo imunski sistem, znižujejo krvni tlak in srčni utrip, zmanjšujejo stres, izboljšujejo razpoloženje, spanec in še bi lahko naštevali (Garcia, 2020).

Gozdna potepanja

Skupini Gozdna potepanja se je priključilo 15 strokovnih delavk. Skupaj smo preživljale aktivne popoldneve v naravi in raziskovale bližnjo okolico Ilirske Bistrice. Ob hoji, prijetnem kramljanju in uživanju v razgledu smo izvedle kar nekaj dejavnosti, ki so prebudile čutila, hkrati pa nas umirile in napolnile z energijo. Glavna dejavnost vsakega srečanja je bila rekreacija v naravi, hoja v hrib ali pa le sprehod po gozdu. Da pa so srečanja še bolj aktivna in napolnjena s pozitivno energijo, jih vsakič popestrimo še s kakšno dodatno dejavnostjo ali igro. Največkrat izvajamo različne igre iz gozdne pedagogike, poizkušamo gozdne dobrote in pripravljamo letni načrt dela naše skupine, nemalokrat pa se porodijo tudi izvrstne ideje za delo z otroki. V nadaljevanju prispevka je opisanih nekaj dejavnosti gozdnih srečanj.

Gradnja kamnitih možicev

Na prvem srečanju smo se prepustile objemu narave in želele postaviti dobre temelje za zaupanje in delovanje skupine. Ker nam je narava ponudila veliko možnosti za gradnjo kamnitih možicev, smo izpeljale delavnico gradnje. Vse udeleženske smo se prepustile toku dogajanja in z veseljem skupno postavljale možice. Po končani gradnji smo opisovale svoje občutke in doživetja, vse pa je prevzela lepota neokrnjene narave.

Prebujanje čutil

Na eni izmed delavnic smo izpeljale prav posebno igro, ki smo jo uporabile kot igro za delitev v skupine. V košari so se nahajale vatirane blazinice, ki so bile prepojene z različnimi eteričnimi olji (sivka, smreka, pomaranča ...). Vsaka udeleženka je izbrala eno izmed vatiranih blazinic, jo povohala in nato poiskala ostale udeleženske z istim vonjem blazinice. Med igro je najprej zavladala tišina in šele nato, ko je vsaka prepoznala vonj, je začela iskati, kdo enako diši. Nastalo je prijetno vzdušje, ki nas je vodilo v raziskovalno popoldne. Med hojo je veliko udeleženk vonjalo svojo vatirano blazinico in iskalo podoben vonj oziroma asociacije ob tem vonju.

Gozdna pantomima

Igra, ki poskrbi za smeh in dobro voljo, je zagotovo pantomima. Izpeljale smo skupinsko pantomimo gozdnih živali. Vsaka skupina je izžrebala eno žival in skupaj so jo morali ponazoriti tako, da je vsak udeleženec sestavil celoto.

Dotik

Igra Dotik zahteva umiritev in koncentracijo. Udeleženci se postavijo v krog, eden izmed udeležencev pa gre na sredino kroga. Na znak se vsi udeleženci izbranca dotaknejo z eno ali obema rokama. Igra se zaključí, ko izbranec pove, koliko dlani se ga dotika.

Želodova kava

V vsako srečanje pa sta nas popeljala tudi vonj in okus želodove kave. Želodovo kavo pripravimo iz želoda, ki mora biti suh in nepoškodovan. Suh želod olupimo, ga zrežemo na manjše koščke in prepražimo. Prepražen želod zmeljemo in tako je kava pripravljena za kuhanje. Kavo lahko kuhamo samo ali v kombinaciji z ječmenovo kavo. Takšna želodova kava krepi organizem in deluje razkuževalno, uravnava delovanje ščitnice, uravnava krvni sladkor, pomaga pri vnetju mehurja in še bi lahko naštevali.

Obisk Partizanske bolnice Zalesje

V jesenskih mesecih smo se podale na pohod iz vasi Ostrožno Brdo do Partizanske bolnice Zalesje. Ob nabiranju jesenskih plodov smo si tako ogledale več objektov, ki so bili zaradi varnosti postavljeni daleč narazen eden od drugega. V zaprtem, neprehodnem brkinskem gozdu so obnovili barako za ranjence, zemljanko in partizansko kuhinjo.

Piknik v naravi

Konec šolskega leta smo zaključile ob ognju. Po pohodu smo pripravile ognjišče in tako poskrbele za prijetno toplino. Na kup smo prinesle kamenje in izkopalne travo. Postavile smo piramido in se tako seznanile z različnimi vrstami ognja. Nabrale smo drva in si priskrbele tanke leskove palice, s pomočjo katerih smo se preizkusile v peki sira in hrenovk.

Zaključek

»Če po gozdu hodimo čisto potihoma, odprtih oči in ušes, veliko bolje zaznavamo okolico. Vsak zvok, naj bo to šumenje listja ali trkanje po deblu, nas vabi k raziskovanju. In vsakokrat izkusimo nekaj novega, kar nas obogati (Oftring, B.2012).«

Lahko zaključim, da je gozd resnično terapevt, ki je zastonj in nam je na razpolago, kadar to potrebujemo. Strokovne delavke, ki obiskujemo Gozdna potepanja, se družimo v naravi, poskrbimo za rekreacijo in sproščen medsebojni stik. Kljub resnejšim temam, načrtovanju in pripravi programa za delo z otroki, smo veliko bolj produktivne in inovativne v naravi kot v vrtcu. Druženja nam dajo novih moči in spletejo nerazdružljive vezi. Spoznamo se na drugačen način, si prisluhnemo in se tako »hahljamo« še kakšen teden po našem srečanju, kar prinese tudi v naše delovno okolje sproščenost in povezanost. Načrtov za nadalnje delo je veliko, zato upamo, da se bodo ukrepi kmalu sprostili in nam tako omogočili nadaljnja druženja v naravi.

Vtisi in mnenja udeleženk Gozdnih potepanj

»Skupna popoldanska potepanja s sodelavkami mi v prvi vrsti pomenijo kakovostno preživet popoldne v dobri družbi na prelepih lokacijah. So nova odkritja, novi razgledi. Tam se rojevajo nove ideje in tam je vedno dovoljeno sanjarjenje o velikih projektih za delo z otroki. Vse to obogatimo vedno z dobrotami, takšnimi in drugačnimi. Prvič poskusimo želodovo kavo, pijemo topel čaj v objemu snežniških gozdov.«

Polona

»Gozdna potepanja me vsakokrat razveselijo in napolnejo z novo izkušnjo. Vsako srečanje je polno doživetij, radovednosti in raziskovanja krajev v okolici ter občutkov sproščenosti.« Lucija

»Na naših gozdnih srečanjih se pretaka pozitivna, sproščena, zelena, radovedna, ustvarjalna, raziskovalna in zelo prijetna energija. Srečanja so naš navdih, umirjenost in nova spoznanja hkrati. Ne zamenjamo jih za nič na svetu!« Damijana, Petra in Milojka

»Naša gozdna potepanja so sproščena druženja v naravi, kjer združimo prijetno s koristnim. Sproščenost in veselje pa prineseta zanimive ideje za nadaljnje delo z otroki v gozdu.« Mojca

»Na gozdnih potepanjih sem bila samo enkrat in mi je bilo zelo všeč. Bila sem na novem kraju, dobila sem idejo, kam lahko odpeljem naslednjič svojo družino na izlet ali pa otroke iz vrtca. V objemu dreves in narave se mi zdijo tudi sestanki in službeni dogovori prijetnejši. Tudi sicer sem rada v naravi, tokrat prvič s svojimi sodelavkami, v naravi jih spoznavam v drugačni luči; sproščeni pogovori, umirjenost nas še bolj povežejo med sabo. Zdi se mi zelo pomembno, da smo strokovni delavci v vrtcih (sploh v teh časih) notranje pomirjeni s samim seboj, saj smo le takšni lahko kos vsem izzivom, ki nam jih prinaša naše delo.«

Cilka

»Narava mi pomaga »polniti baterije«, ki se iztrošijo zaradi hitrega in viharnega tempa življenja. Hvaležna sem, da se lahko udeležujem srečanj Gozdnih potepanj, saj me okrepijo, preženejo skrbi ter dajo nov zagon in ideje, kaj lahko počnem v naravi sama ali z otroki.« Helena

»Narava? Predavanje sončnim žarkom, ki zlato pronicajo skozi listje na drevesih. Dih jemajoči pogledi in razgledi. Tišina, ki nežno boža ušesa, s prijetnim pridihom žvrgolenja ptic.

Kaj mi da narava? Da mi vse, kar potrebujem. Zatočišče, avanturo, svobodo.« Barbara

Literatura

Dernovšek, M. Z. (2006). Ko te stresa stres. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Oftring, B. (2012). Gremo v gozd! 88 namigov za odkrivanje in doživljanje gozda. Olševček: Narava, 2012.

Garcia, H. (2020). Šinrin-joku. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2020.

Gozd in gozdarstvo. Socialne vloge gozda. Pridobljeno na <https://www.gozd-les.com/slovenski-gozdovi/vloge-gozda/socialne-vloge>, 2. 2. 2020.

PES KOT MOTIVATOR PRI GIBANJU

Povzetek: V današnjem času vse več ljudi živi skupaj s psi in jim izkazuje veliko naklonjenost. Pes je veliko ljudem postal socialna potreba, prijatelj in več kot vemo o njih, bolj jih vključujemo v naše vsakodnevno življenje, torej v ljubiteljske, delovne, vsakodnevne in športne dejavnosti. Življenje v sožitju s psom ima vedno večjo vrednost in pes ima izjemen vpliv na človeka ter na njegovo življenje. Pes, ki človeku zaupa, postane lastnikov najboljši prijatelj in mu nudi brezpogojno ljubezen in toplino. Pes ima velik vpliv na vse komponente človekovega razvoja in zdravja, tako na psihološke, duševne in telesne, zato je prav, da jih vključimo v svoje življenje in jih obravnavamo kot enakovredne spremljevalce našega življenja. Pes ima pozitiven vpliv tako na našo večjo gibalno aktivnost kot na boljše psihično počutje. Vsekakor predstavlja našo motivacijo za gibanje, če jo znamo izkoristiti.

Ključne besede: Motivacija za gibanje, hoja, tek, agility, vpliv psa.

Uvod

Za začetek mojega zbornika z naslovom Pes kot motivator pri gibanju, bi izpostavila citat avtorja Jima Fiebiga: "Če tvoj pes misli, da si najboljši človek na svetu, ne potrebuješ mnenja nikogar drugega." (Jim F., 2021, stran 5), ki dobro ponazarja kako močna je lahko vez med človekom in psom. Pri pisanju zbornika se bom osredotočila najprej na odnos med človekom in psom, nato pa bom izpostavila na kakšen način pes lahko vsem nam predstavlja motivacijo za gibanje. Dotaknila se bom tudi najrazličnejših dejavnosti oz. športov, ki jih lahko izvajamo skupaj z našimi štirinožnimi prijatelji. Svojo pozornost bom namenila tudi pisanju o tem, na kakšen način lahko pes vpliva na naše zdravje.

Človek in pes

Psi že od nekdaj veljajo za vrsto živali, ki so si z ljudmi najbližje. Ljudje smo pse sprejeli za svoje hišne ljubljence, jim ponudili topel dom, zavetje medtem ko nam psi v zameno vračajo brezpogojno ljubezen in občutek varnosti (Anžur po Wand idr., 2020). Ljudje smo pse začeli udomačevati kar pred 15 tisoč leti. Psi izvirajo iz vrste sivih volkov. Ta pasma psov je zelo sodelovalna in družabna, zato se tako dobro ujame s človekom in je primerna za sobivanje z ljudmi. Ljudje so se nato začeli načrtno ukvarjati z vzrejo, zaradi česa so psi postali najbolj raznolika vrsta živih bitij na našem planetu (Anžur po Jesen idr., 2020). Tudi sama sem mlada vzrediteljica srednjih črnih šnavcerjev in hkrati ustanoviteljica psarne Magnificent beard – schnauzer kennel in imam kar nekaj izkušenj s tem, kako je živeti s psom, saj me šnavcerji spremljajo že od mojega tretjega leta. Ravno tako sta danes moji šnavcerki Iša in Line moji motivatorki za vsakodnevno gibanje ter pozitivno vplivata tudi na moje duševno zdravje.

Pes in gibanje

Človek največkrat za izvajanje gibalne dejavnosti potrebuje motivacijo. Motivacija lahko izhaja iz nas samih ali pa iz okolja ki nas obdaja. Človek se lahko giblje zaradi želje po ohranjanju telesne kondicije, izgube telesne teže, ipd. ali pa ga v to spodbudi nek zunanji dejavnik. V mojem primeru se moram vsak dan ne glede na vreme, moje razpoloženje odpraviti ven na sprehod zaradi sebe ter mojih dveh psic. Pes nas v gibanje prisili, ne glede na to ali se nam ljubil ali ne. Psa je potrebno peljati ven, vsaj trikrat na dan, tudi v dežju, snegu, vetru ali megli. Zavedati se moramo, da tudi če peljemo psa samo na dva pol urna sprehoda v dnevu, to pomeni sedem ur gibanja na teden, kar pa ni malo. Sprva pes predstavlja eksterznično (zunanjo) motivacijo za gibanje, a se moramo zavzemati, da bo zunanja motivacija prešla v intrinzično (notranjo) motivacijo. Človek se s tem prične zavedati koristnosti gibanja za njegovo fizično (telesno) pripravljenost ter izboljšanje duševno-telesnih sposobnosti (Kranjc in Berčič, 2008).

Gibanje s psom pa lahko preraste tudi v šport. Pes je sposoben premagovati najrazličnejše ovire, skakati čez kolebnico, človek lahko psa nauči celo surfanja, akrobatike, nekateri ljudje s svojim psom celo skačejo s padalom. Določeni ljudje si za partnerja pri izvajanju športnih dejavnosti raje izberejo svojega štirinožnega prijatelja, kot človeka. Pes je vedno pripravljen za aktivnost ter v nas vliva pozitivizem. Pes se tudi lažje prilagodi našemu gibanju, kot pa človek (Stundance, 2011).

Sama kot vzrediteljica imam izkušnjo kako pes kot zunanji motivator za gibanje spodbudi človeka za vsakodnevno aktivnost. Ko peljem psi na sprehod se zavedam, da naredim nekaj dobrega za njiju

kot tudi za sebe. Vsakodnevni sprehod z njima me sprosti in v tej uri odmislim na vse probleme ter rutinske dejavnosti vsakodnevnega življenja. Sama sem mnenja, da če naše gibanje s psom preraste v šport, je potrebno tu upoštevati tudi pasmo psa. Nekatere pasme so delovne, druge športne, medtem ko se nekateri psi najboljše znajdejo na domačem kavču.

Pravilna izbira psa glede na gibanje človeka

Obstaja skoraj 400 priznanih pasem psov, ki se med seboj zelo razlikujejo po navadah, obnašanju in morfonoloških značilnostih. Pomembno je., da pri izbiri psa upoštevamo naš življenjski slog ter potrebe psa. Če smo sami zelo aktivni si izberimo aktivnega psa, saj nam v nasprotnem primeru pes predstavlja breme, namesto veselja. V primeru, da smo veliko od doma, zaposleni in gibanje ni ravno naša strast, si izberemo psa, ki potrebuje manj gibanja ter aktivnosti v svojem življenju.

Zavedati se moramo, da je psu potrebno nuditi tudi nego. Nekatere pse je potrebno vsakodnevno krtačiti, trimati. S tem se izognemo izpadanju dlake po stanovanju, krepimo pa tudi svoje ročne mišice (Kranjc in Berčič, 2008).

Sama sem si skladno z mojim življenjskim slogom izbrala srednjega črnega šnavcerja. Šnavcerji so psi, ki potrebujejo veliko gibanja, predvsem pa zaradi svoje inteligentnosti ter želje po sodelovanju skupaj z lastnikom potrebujejo zaposlitev. Potrebujejo odločnega in aktivnega trenerja, saj se pričnejo ob ponavljanju vaj zlahka dolgočasiti. Šnavcer je aktiven pes, kateremu ustreza aktiven lastnik. Odlično se znajdejo tudi v pasjih športih, kot je npr. agility (Pasma, Srednji šnavcer, 2021). V nadaljevanju vam bom predstavila aktivnosti, ki jih lahko počnemo skupaj s psom.

Gibalne aktivnosti s psom

Klasično šolanje psov

Šolanje psa je pogoj za prijetno življenje z njim. S šolanjem se krepi medsebojna navezanost med vodnikom in psom. Vodnik s pomočjo inštruktorja posreduje psu določena povelja. Pri tem mora biti čim bolj aktiven ter povelja morajo biti posredovana čim bolj živahno, s temperamentom. Čim bolj bomo mi aktivni in bomo v šolanje vložili vso svojo energijo, bo pes imel večjo motivacijo za učenje, saj nam bo želel ustreči. Poleg klasičnega šolanja poznamo tudi šolanje obrambnih psov, ki tako od lastnika kot od psa zahteva veliko vložene truda (Domanjko, idr., 1992).

Pri šolanju psa je potrebno psa tudi sprostiti. Sprostimo ga z aktivno igro. Igra s psom predstavlja tako nam kot psu gibanje in smo po njej lahko zelo razmigani (Kranjc in Berčič, 2008).

Hoja in tek s psom

Hoja je ena najpogostejših dejavnosti, ki jih ljudje izvajajo skupaj s psi. Hodijo lahko vsi ljudje, ne glede na starost in za hojo niso potrebne nadpovprečne telesne zmogljivosti. Pri hoji s psom se krepi dihalni, srčno-žilni sistem in tudi maščobe ter kalorije se z redno, vsakodnevno dejavnostjo hitreje porabljajo. Hoja s psom vsekakor pozitivno vpliva na naše zdravje, saj se pri tem krepi tudi mišična moč, vzdržljivost ter po tem lažje opravljamo vsakodnevne aktivnosti. Poleg motoričnih koristi, pa hoja ter na splošno vse gibalne dejavnosti pri človeku vplivajo na samozavest, psihično stabilnost, zmanjšujejo stopnjo depresije, itd. (Kranjc in Berčič, 2008).

Poleg vsakodnevnih sprehodov, so psi lahko tudi odlični spremljevalci pri hoji v gore. Hoja v gore je zelo priljubljena dejavnost, vendar mora biti tako pes kot človek primerno psihično pripravljen (Kranjc in Berčič, 2008).

Kros s psom (canicross)

V sodobnem času ljudje s psom veliko tečejo. Zelo priljubljena je dejavnost imenovana Canicross, kar dobesedno pomeni kros s psom. Pri tem športu pes teče pred lastnikom in ga vleče. Pes z vlečenjem tekaču pomaga do boljših rezultatov. Pri tem je pomembno, da je pes primerno vzgojen ter da ima veselje do vlečenja. Canicross tako za človeka kot za psa ne sme predstavljati muke. Lastniki se lahko skupaj s psi odpravijo na tekmovanje. Tekmovalne proge so speljane na razgibanem terenu, kot so gozdovi, travniki, polja, itd. (Kranjc in Berčič, 2008).

Rolanje in kolesarjenje s psom

Omenjena dejavnost je primerna za popestritev našega športnega udejstvovanja s psom, sploh v dneh, ko želimo na hitro narediti nekaj zase in za svojega psa. S tem tako mi kot pes sprostimo svojo odvečno energijo. Med rolanjem in kolesarjenjem se še najbolj razvija koordinacija gibanja, saj nam

pes predstavlja neko novo gibalno nalogo, ki jo moramo uskladiti z našim gibanjem. Če pes ni vzgojen nam takšno gibanje lahko predstavlja problem. Avtorja Kranjc in Berčič (2008) navajata, da psom bolj ustreza hitrejša gibanja kot tempo naše naravne oblike gibanja – hoje (Kranjc in Berčič, 2008).

Agility

V tej dejavnosti sta človek in pes med seboj zelo povezana, delujeta v timu. Agility je idealna dejavnost za vse lastnike in njihove štirinožne prijatelje, ki imajo veselje do gibanja. V tej športni igri pes premaguje različne ovire, da dokaže svoje spretnosti, hitrost gibanja ter poslušnost lastnika. Pri treniranju agility discipline mora biti poleg psa spreten tudi lastnik, ki potrebuje primerno fizično pripravljenost. Agility je disciplina, ki predstavlja tako lastniku kot psu odličen trening ter sprostitvev. S psom se lahko gibamo na ogromno različnih načinov. Ljudem manj znana oblika gibanja je ples s psom. Ples je primeren za tiste vodnike, ki imajo radi glasbo. Ples s psom je mešanica zabave, učenja trikov, vaj iz poslušnosti, kjer morata tako kot pri agility disciplini lastnik in pes med seboj zelo sodelovati (Studance, 2011).

Sama sem mnenja, da je pes vsekakor velik motivator pri našem gibanju ter da zelo vpliva na zdravje ljudi. Ko prideš domov te je vedno vesel in komaj čaka, da ga odpelješ na sprehod. Sama pri gibanju z mojimi psicami zelo uživam in me vsekakor spodbujata za vsakodnevno gibanje. Z obema sem naredila malo šolo ter tečaj iz poslušnosti BBH. Veliko skupaj hodimo v hribe, ko pa se situacija s COVID-19 umiri pa se bomo priklučile agility disciplini.

Zaključek

V svojem zborniku z naslovom Pes kot motivator gibanja sem želela predstaviti kako nas pes motivira v gibanje ter kako to vpliva na naše zdravje. Danes obstajajo najrazličnejše aktivnosti in športi za gibanje s psom, od hoje pa vse do plesa. Kako se bomo gibalni ter kolikokrat pa je vse odvisno od nas samih. Zavzemati se moramo, da pes kot naša zunanja motivacija za gibanje preraste v notranjo motivacijo, ki izhaja iz nas samih. Ko se gibate skupaj s psom imejte v mislih citat avtorja Simona Lamena, ki pravi: "Čas, ki ga preživite s psom, vas bo pomladil in osrečil. Med tekanjem (gibanjem) s psi sem rešil marsikateri problem. To ni samo sprehod – je prečiščevanje uma in duha" (Sundance, 2011, str. 51).

Literatura

- Fiebig, J. v Pes moj prijatelj. Pridobljeno dne, 9. 2. 2021 <https://www.pesmojprijatelj.si/zanimivosti/misli-in-citati-o-psih/>
- Anžur, I. (2020). 24. obča psihologija: Pes, človekov najboljši prijatelj. Revija Panika. Revija društva študentov psihologije Slovenije. Pridobljeno, dne 9. 2. 2021 s: <http://revijapanika.si/2020/05/04/pes-clovekov-najboljsi-prijatelj/>
- Kranjc, R. in Berčič, H. (2008). Sožitje človeka in psa v športu. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Studance, K. (2011). Način za več aktivnosti z vašim psom. Ljubljana: Debora.
- Pasma: Srednji šnavcer. (2021). Pridobljeno, dne 11. 2. 2021 s: <https://www.mrpet.si/pasma-srednji-snavcer-p-16375.aspx>

LES – UMETNOST IN TERAPIJA

Povzetek: Les v našem vsakdanjiku ne predstavlja le gradbenega materiala ampak veliko več. Predstavlja element s katerim sobivamo. Predstavlja substance, energijo v kateri živimo. Drevo kot simbol življenja človeka tudi zdravi, osvobaja in soustvarja naš temelj življenja. Pomembno je le, da si vzamemo nekaj časa in naravi pustimo, da nam pomaga. Da najdemo, predvsem pa dopustimo odpreti vrata darovom, ki so nam tako rekoč položeni v roke. Kot strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju težimo k temu, da naši otroci pridobijo možnost rokovanja z naravnimi materiali. Da redno skrbimo za obiskovanje in pedagoško delo v gozdovih, da tipamo, vonjamo, občutimo kaj nam narava lahko ponuja.

Ključne besede: les, terapija, umetnost lesa, pedagogika, simbolika lesa

1 Uvod

Predelava v lesni industriji ne pomeni zgolj umetniškega, estetskega in materialnega dela v našem življenju. Vedno bolj se vse korenine vračajo nazaj k naravi. Les vse bolj predstavlja tudi pomembne vidike v združevnem pomenu (izpodbija uporabo plastičnih in drugih umetnih mas v vsakodnevni rabi, tako pri pohištvu, dekoraciji kot tudi v zdravstvenem sistemu). Poleg komunikacije z drevesi je znanost pričela raziskovati tudi energijsko delovanje posameznih vrst lesa. Ker se tudi sama ukvarja z izdelavo lesenih izdelkov lahko iz prve vrste povem nekaj besed o dobrem uplivu lesa na naše počutje.

2 Lesna terapija

Na povezanost človekovega zdravja in dreves kaže že etimološki izvor besed zdrav in drevo. Praslovanska beseda s-dórv- 'zdrav' se je razvila iz indoevropske (ide.) besede *h₁sudōru- 'iz dobrega lesa', zloženke iz ide. *h₁su- 'dober' in izpeljanke iz *deru- 'les, drevo'. V sodobni medicini se je tako pojavila celo posebna smer, imenovana dendroterapija, ki pri zdravljenju uporablja energijo dreves oz. človekovo komunikacijo z drevesi. Za veliko ljudi je drevo v zgodovini pomenilo ogromno stvari. Po mitologiji je energija, ki teče skozi njih, psiho-duhovno potovanje človeka. Gre namreč za tako imenovano posredovanje med nebom s svojimi krošnjami in zemljo s koreninami, deblo pa povezuje prostor vmes. Vse to simbolizira tudi potovanje duše skozi svetne in posvetne vidike. Drevo življenja je v središču in pomeni regeneracijo, vrnitev k prvobitnemu stanju popolnosti. Drevo znanja pa dualistično in biblično povezano s padcem človeštva od nedolžnega do krivega.

- Budino drevo, predstavlja sveto središče
- v kabali ima drevo desni in levi stolpec in je sinonim dvojnosti, osrednji stolpec uravnava oba in obnavlja stanje enotnosti
- v Islamu drevo blagoslova, ne predstavlja vzhoda niti zahoda, temveč centralnost in ima tako pomen blagoslova in razsvetljenstva
- v skandinavskem mitu predstavlja drevo življenja Yggdrasil ali redko pepel
- v grški mitologiji oljka, ki je drevo boginje Atene, simbolizira intelektualno življenje duševne moči in modrosti
- breza, šamansko drevo življenja, s sedmimi vejami predstavljajo sedem planetov in nebesa

2.1 Simbolika

Psiho-duhovno potovanje se tako začne in konča na drevesu. Vsaka drevesna vrsta ima tudi svoj simbolni pomen:

- hrast - predstavlja dostojanstvo, moč in hrabrost
- češnja - v času cvetenja predstavlja srečo, pa tudi ljubezen in romantičnost, krepi srčno čakro in stik z našim notranjim otrokom
- breza - ima pomen ponovnega začetka, pomaga pri nižanju telesne temperature in razstruplja telo
- brest - predstavlja intuicijo in notranjo moč, umirja duha in krepi želodec
- bezeg - varuje pred zli duhovi
- bukev - prinaša samozavest, umirjenost, razumevanje, modrost, krepi odpornost proti stresu in zbranosti
- jelka - simbol poštenja, upanja in preporoda, če raste več jelk skupaj simbolizirajo močno prijateljstvo, pomaga pri absorpciji modric, zmanjšuje znojenje
- jelša - ognjena simbolika, preporod
- leska - simbol modrosti in plodnosti

- macesen - simbol nepokvarljivosti in odpornosti, v nekaterih kulturah tudi simbol plodnosti
- topol - simbol minljivosti, spominov in preteklosti
- vrba - simbol ljubezni do življenja in nesmrtnosti, odvaja odvečno vodo iz telesa, niža krvni tlak, krepi sečila
- cedra - simbol očiščenja in zdravljenja
- javor - predstavlja boljši občutek za ravnotežje in obljube, manjša občutek bolečine, sprošča blokade, ki izvirajo iz občutkov, da nismo dovolj dobri
- sliva – hrani vranico, želodec in trebušno slinovko ter umirja duha
- bor – čisti pljuča, izboljšuje krvni obtok
- hruška – predvsem pomirja, krepi človekovo sposobnost za občutenje telesa
- jablana – oddaja občutek vedrine, pomaga opustiti staro in se odpreti novemu
- lipa – pomirja nemire, odpira srčne čakre
- oljka – daje energijo, pomaga pri splošni izčrpanosti
- oreh – njegovo poslanstvo je sprejemanje odgovornosti, krepi jasnos in voljo.

V Herderjev slovarju je zapiano: "Psihoanaliza vidi v drevesu simbolično sklicevanje na mater, na duhovni in intelektualni razvoj, ali pa na smrt in ponovno rojstvo." Hkrati ugotavlja, da so sadje, senca, in zaščitna funkcija dreves, povzročili, da drevesa simbolno obravnavamo kot žensko oziroma kot mater; hkrati pa je pokončno deblo, falični simbol. Carl Jung drevo simbolizira kot androgenost (integracijo in enakost med moškimi in ženskimi načeli) in individualizacijo.

Taoistični mojstri so prepričani, da drevesna življenjska energija poleg pretvarjanja plinov oziroma oskrbljanja sveta s kisikom v zraku tudi spreminja negativno energijo v pozitivno. Meditacija ob vznožju drevesa je stara skoraj toliko kot človeštvo. Dejstvo je, da različna drevesa učinkujejo različno. Vsako drevo je živo bitje zase in z drugimi bitji vzpostavlja unikatne odnose. Potrebno je najti drevo, ob katerem se dobro počutimo, ob katerem smo mi lahko mi. Tako lažje odpremo svojo energijo in tudi sprejememo energijo drevesa. Načinov za energijsko izmenjavo je več: meditacija stoje ob drevesu, objem drevesa z dlanmi ali sedeča meditacija, v kateri se s hrbtom dotikamo drevesa. Pomembno je, da energija kroži. Taoisti so verjeli, da drevesa vsrkajo negativne energije in jih zamenjajo s pozitivnimi. Zanje so drevesa vir emocionalnega in psihičnega zdravja.

2.2 Dendroterapija

Dendroterapija je posebna vrsta zdravljenja, zdravljenja z drevesi in njegovo posebno vejo, gemoterapijo, zdravljenje z drevesnimi mladikami in brstiči. Dendro v prevodu pomeni drevo, dendroterapija pa je tako imenovana drevesna terapija, ki pa je postala del naravne, ljudske medicine in način vibracijskega zdravljenja. Dendroterapija se je razvila kot posebna veja fitoterapije, vede, ki za lajšanje zdravstvenih težav ali za preventivo pred določenimi obolenji uporablja dele zdravilnih rastlin oz. njihove izvlečke. Dendroterapija deluje tako, da vas dendroterapevt kot vodič pelje skozi gozd in vam pomaga izbrati za vas in vaše zdravstveno stanje primerno drevo. S pomočjo enostavne tehnike lahko izberete primerno drevo, potrebujete le tanek papir ali celofan širine 2–5mm in dolžine 10–12mm. Med palcem in kazalcem primite za konec papirja in se postavite pred drevo, oddaljeni nekje pol metra. Da drevo iz človeka energijo črpa, se bo pokazalo, če se bo papir nagibal proti drevesu, če pa se papir nagiba od drevesa, je to drevo, ki bo človeka polnilo s svojo energijo. Komunikacija z drevesom naj ne bi trajala dlje kot nekaj minut.

Življenje je raziskovanju zdravilnega vpliva dreves posvetil tudi ruski znanstvenik Mihail Semjonovič Vinogradov. Z izsledki svojih raziskav je potrdil, da drevesa človeka res lahko zdravijo, pomirijo in napolnijo z energijo. Niso pa vse drevesne vrste enako sposobne zbirati kozmične energije. Največ je lahko zberejo hrast, breza, bor, cedra, akacija in javor. Dobri zbiralniki so tudi oljka, jerebika, jablana in sliva. Najboljši drevesni vrsti za odvzem energije pa sta topol in vrba. Z vidika terapije je to koristno predvsem takrat, ko se mora človek znebiti nakopičene negativne energije.

Ljudje, ki ne morejo biti pogosto v stiku z izbranim drevesom, si lahko pomagajo s ploščicami iz zaželenih drevesnih vrst. Hrast, breza in bor ustrezajo prav vsakemu človeku in s takšnimi ploščicami ne bi smelo biti težav. Bolj zdravilni so kosi iz zgornjega dela drevesa kakor iz spodnjega. V Rusiji so od nekdaj zdravili zobobol, angino, gastritis ali glavobol tako, da so od 5 do 7 minut držali deščico iz zdravilnega drevesa na obolelem mestu. Takšna metoda zdravljenja ne more škoditi, priporočljiva pa je zlasti za boleznin srca in žilja ter bolnike z možganskimi težavami.

Lesna energija je izjemno aktivna. Uči nas živeti harmonično, povezano z naravo. Obdobje povezano z lesno energijo je pomlad, čas dneva pa zora, ko se rojeva nov dan.

Les je živ material s katerim gradimo in oblikujemo. Izhaja iz zemlje, živi, diha in deluje. Ima latentno toploto, ki izhaja iz njega samega. Ima svoj vonj, teksturo in celo živa bitja, parazite. Je material z močno identiteto. Zato je smiselno stremeti k uporabi naravnih materialov tudi na področju vzgoje predšolskih otrok. Ponuditi igrače in izdelke iz neobdelanega lesa. V bivanjskih prostorih postavljati leseno okolje, dnevno rokovati in izobraževati z naravnimi materiali. Če ga ustvarimo nenaravnega (barve, laki...) učinkovine izginejo. Stresni hormon se veliko hitreje znižuje in stabilizira v prostorih z naravnimi materiali. V tej smeri se po svetu tudi razvija tako imenovana gozdna pedagoika, ki pa v veliki meri razen imena žal ne izpolnjuje svojega poslanstva. V sloveniji 60% površine pokriva gozd. Resnično škoda je, da se na področju tovrstnega razvoja ne naredi veliko.

Zdravilna učinkovina bele jelke, ki je specifika slovenskega področja, so polifenolne spojine lignanskega tipa. Fenoli so rastlinske aromatske spojine. V rastlinah so velikokrat obarvani, barvo dajejo temnemu sadju, najdemo jih v vinu ali jabolkah. Znani so po antioksidativnem učinku. Najbolj znani so flavonoidi, ki so koristni za zdravje, v lesu jelke pa gre za lignane, ki so redkejši, so ustrezno majhni, da prehajajo iz prebavil v kri in naprej v celice, ter so ustrezno vodotopni, da vstopajo skozi celice. V jelki gre za skupek spojin, kateri lignan je najbolj zaslužen za učinke pri posamezni bolezni. Obstajajo pa že znanstveni dokazi, da pripravki iz bele jelke pomagajo sladkornim bolnikom. Znižujejo sladkor, ki se v krvi poveča takoj po obroku, hkrati pa povečujejo delovanje insulina, ki ga je telo še sposobno samo tvoriti, kar po njegovih besedah potrjujejo tudi klinične študije. Pozitivno vplivajo tudi na kožo zaradi antioksidativnega učinka, prav tako na žile, uporabljajo se lahko za hitrejšo regeneracijo po športnih aktivnostih in za dvigovanje imunske odpornosti.

Zaključek

Ljudje imamo kot načrtovalci bivalnega okolja možnost vnesti v naše bivalne razmere mnogo prvinskih elementov življenja. Poenostavljeno se moramo samo ozreti, kaj nam ponuja naša okolica (Kajfež, 1988). Les pa ni v uporabi le kot gradbeni in tehnološki material, ampak predstavlja tudi široko spekter na področju umetnosti. Od unikatnega pohištva, rezbarjenja skulptur, nakita, uporabnih izdelkov za vsakodnevno rabo... Pri tej vsti umetnostne zvrsti gre resnično za interakcijo med izdelovalcem in materialom. Le tako nastanejo izdelki resnično izdelki. Gre za smisel izbire lesa, tehnike obdelave, znanje, občutek, potrpljenje in predvsem ljubezen. Pod pojmom masiva razumemo, da gre za les ki je bil predhodno obdelan na način, ki ni spremenil njegove osnovne zgradbe in izgleda. Ponavadi gre tukaj za žagarske izdelke. Njegova prednost je, da les ohrani primarni videz, torej glavne tri anatomske poglede (L, R, T). S tem dobi uporabnik celovito informacijo o načinu rasti lesa in o njegovem naravnem izgledu. Tudi sama se že vrsto let posvečam umetnosti z lesom, tehniki struženja. Gre za dolgotrajen postopek, ko govorimo o celotnem procesu izdelave. Najprej izbira lesa, sušenje, groba izdelava, dokončno sušenje, fina izdelava končnega izdelka, brušenje in poliranje. Pri tem je zelo pomembno občutiti les med prsti. Čutila zazajo vsako nepravilnost, vsak trenutek nepredanosti. Biti tam, prepustiti se čarom in lepoti, pustiti materilau da vodi tvoje srce – ostalo naredi roka. Ko si resnično predan trenutku nastane umetnost. In hkrati tudi terapija, telesa in duha. Ko misli pobegnejo med lesne strukture, grče, vonj, lesni sok, takrat veš, da resnično živiš. Da si del žive narave, da bivaš v harmoniji in sozvočju. Veš, da bo vsak trenutek, boleč ali topel na nek način zapisan v tovojem izdelku. Povsem spontano. Pri pregledu svojih del hitro ločim izdelke, katerih vpliv je preplavljal tok stresa. So veliko bolj robustni. A to je umetnost, to je terapija. In trudim se, da vse to prenašam tudi v elemente svoje poklicne poti v vgoji in izobraževanju.

Literatura

Trees are seen as a source of emotional and physical healing, and themselves as meditators, absorbing universal energies, 2. 3. 2019.

Williams, F. Narava zdravi in popravi, 2018.

Pearson D. 1994. Eko-bio hiša. Ljubljana, DZS : 278 str.

Organska hiša (Simon Dale) <http://tinagajsek.blogspot.com/2007/03/organsko-zgrajena-hia.html> (18. dec 2007).

VERJEMI VASE

Povzetek: Kako najti sebe v tem stresnem času? Oceni se, kje si. Zastavi si cilje. Razmišljaj pozitivno. Izboljšaj svojo samopodobo. Dovolj si čutiti. Skrbi za zdravje in telo. Bodi v tem trenutku in sedaj. Poišči najboljšo verzijo sebe. Verjemi vase.

Ključne besede: cilji, pozitivnost, samopodoba, čustva, osebna rast

1 Uvod

Kako najti zadovoljstvo v svojem življenju, v svojem poklicu, oblikovati pozitivno samopodobo in samozavest, narediti svoje življenje čim bolj bogato, polno, zadovoljno, kako najti sebe?

2 Kako najti sebe

Kako najti sebe v tem stresnem svetu, polnem negativnega razmišljanja, zmede, iskanja? Preprosto, stopi ven iz takega kroga razmišljanja in začni razmišljati drugače.

2.1 Kolo življenja

Najprej se oceni, kje pravzaprav si. Kolo življenja je samoocena lastnega zadovoljstva, področij, ki prispevajo k temu. Od samopodobe, pozitivnega mišljenja, obvladovanja stresa, odnosov z bližnjimi, osebne rasti, uresničevanja ciljev, skrbi za telo, športa, konjičkov in zabave. Je merilni instrument, ki ti pomaga ugotoviti, kje pravzaprav si, da si lahko zastaviš cilje in napreduješ. Po nekem določenem času ponovno oceni stanje in ga primerjaj. Po samooceni se vprašaj, katero področje izstopa, kaj bi bilo potrebno izboljšati, česa si želiš na posameznem področju, kaj lahko narediš in kdaj, da boš to dosegel, kaj ti trenutno predstavlja največji izziv, kako ga lahko premagaš.

2.2 Cilji

Na podlagi samoocene, si zastavi cilje, ki bi jih rad dosegel. Cilji naj bodo čimbolj konkretni. Model, ki ti lahko pomaga oblikovati cilje, je SMART model:

- Specifičen, enostaven.
- Merljiv.
- Ambiciozen, v sedanjiku.
- Realističen, uresničljiv.
- Time, časovno določen.

Znamo pohvaliti druge, ne skoparimo s pohvalami učencev, a redko pohvalimo sebe.

Primer konkretnega cilja : Rada bi se nehala kritizirati, namesto tega si bom vsak dan dala 3 pohvale.

2.3 Iz pozitivnega v negativno

Bodi v tem trenutku in sedaj, saj veš, preteklosti ni več, prihodnosti še ni. Poišči načine, kako se pozitivno odzvati v stresnih situacijah. Razvijaj navade, ki te bodo podpirale v dobrem počutju in optimizmu, življenje uživaj z vsemi čuti. Prepoznaj negativno mišljenje in ga takoj prekini. Pojdi v naravo, na svež zrak, pij veliko vode, jej zdravo. Pravijo, če ne veš, kaj bi sam s sabo, če iščeš odgovore, pojdi v naravo. Prav ti imaš moč, da se v vsakem trenutku odločiš za pozitivno razmišljanje. Opazuj sebe, zaustavi negativne misli, spremeni jih v nove, bolj pozitivne.

2.4 Najpogostejše miselne napake, ki vodijo v negativnost:

- Načelo vse ali nič, poskušaj najti srednjo pot.
- Katastrofiziranje, spremeni slona nazaj v muho, nekateri strahovi so pretirani, ni vse tako črno.
- Prerokovanje, lahko spremeniš izid situacij, pojdi stran od kristalne krogle.
- Branje misli, kaj si nekdo misli o tebi, po navadi so projekcije sebe.
- Sklepanje iz čustev: Slabo se počutim, bo že res, da nisem vredu. Vendar jaz nisem svoj občutek.
- Personaliziranje, nisi središče vesolja, ne vse vzeti osebno.
- Nizka frustracijska toleranca, lahko zdržiš marsikaj, vsak izziv je toliko zahteven kot ti zmores.
- Pretirano posploševanje, če ti nekdo reče kaj negativnega, vzameš za sveto, ne posplošuj.
- Označevanje oz ocenjevanje, dajanje nalepk: Ta je tak in tak... Vrne se kot bumerang nazaj.
- Miselno filtriranje, bodi odprt tudi za druge poglede, ne samo za svojega.

2.5 Kako gradimo pozitivno naravnost

- Pričakuj najboljše, ne najslabše: Kaj pa, če se bo zgodilo nekaj najboljšega, ne najslabšega, fokus na svojo moč, potenciale, ne na nekaj, kar ti ne gre.
- Ne beži pred izzivi, ne išči izgovorov, ne prelagaj na kasneje, rešuj, kar je v tvoji moči.
- Prepoznavaj negativne misli in čustva, zbrisi jih, spremeni jih v pozitivne.
- Usmeri se v cilje in bodi proaktiven, strah se premaga v akciji.
- Spremeni + - v - +, Primer: Zunaj je sonce, ampak kmalu bo sigurno spet deževalo. Dežuje, ampak kmalu bo spet sonce.
- Delamo stvari v katerih uživamo, s tem si polnimo energijo.
- Poskrbimo za VAKOG (naših 5 čutov), vzamemo si čas zase,
- Treniramo čuječnost, zavedanje svojih občutkov v trenutku.

2.6 Izboljšaj svojo samopodobo

Česa ne delaj:

- Ne primerjaj se z drugimi. Vedno je nekaj, kjer si več dosegel kot nekdo drug.
- Ne poskušaj brati misli. Če nisi telepat, potem samo ugibaš ali je to tvoja projekcija.
- Spusti preteklost in bodi tukaj in zdaj.
- Razmišljaj celostno, ne razmišljaj samo o svojih slabostih in ne ignoriraj svojih dobrih strani.
- Ne kritiziraj drugih, predvsem pa ne sebe. Če ti nekaj ne gre najbolje, se iz tega kaj nauči in če uspeš, si zmagal.
- Če nekaj narobe narediš, še nisi slab, je le dejanje, ki ga lahko naslednjič narediš bolje.
- Ne obljublaj nekaj, česar ne moreš izpolniti, ker s tem izdaš sebe, skrhaš zaupanje vase, se izdaš.

Delaj:

- Primerjaj se s samim seboj, kje si napredoval, na katerem področju, kaj ti še manjka za doseg cilja, kako boš to storil.
- Sprejmi neuspeh kot učno izkušnjo, naredi iz nje zgodbo o uspehu, kako boš naslednjič ravnal, kaj si se naučil, kdo si danes zaradi te izkušnje.
- Nauči se pohvaliti predvsem sebe, kritika naj bo konstruktivna, nanaša naj se na vedenje, usmerjena v vzpodbudo.
- Bodí hvaležen za vse, kar imaš in za vse kar si.
- Dobro načrtuj, bodi proaktiven, ne odlašaj z nalogami.
- Bodí odprt, fleksibilen v svojem razmišljanju, premagaj svoja omejujoča prepričanja.
- Vzemi življenje v svoje roke, nisi žrtev, postani odgovoren za svoj rezultat.
- Skrbi za svoje telo, gibanje, zrak, vodo, prehrano, počitek, urejenost.
- Neguj svoje odnose z družino, prijatelji.
- Ne očitaj si stvari, odpusti si.
- Uživaj v trenutku, dovoli si..

2.7 Najboljša verzija sebe

Najboljša verzija sebe ne obstaja, nenehno se spreminjaš, danes nisi več to kot si bil včeraj. Vedno več znaš, zmoreš, dobivaš nova spoznanja. So pa trenutki, ko res zablestiš, vendar velikokrat spet dobiš novo življenjsko lekcijo in padeš. Pa se spet pobereš. Pravijo, da se učiš na svojih napakah, zakaj se ne bi učil na tujih oz še boljše, da se učiš predvsem na svojih uspehih. Vsak trenutek daj od sebe najboljše kar zmoreš.

- Definiraj svojo najboljšo verzijo sebe.
 - Poglej, kako jo že živiš, to je dejanska verzija tebe.
 - Primerjaj obe, poišči razlike, spremeni jih v cilje.
 - Bodí proaktiven in jih uresničuj v praksi. Ne čakaj, sprememba ne bo prišla sama od sebe.
- Uživaj v tem, kar si. Odkrivaj, kdo si lahko. In bodí to, kar te osrečuje.

3 Moja čustva

Naša čustva so tista, zaradi katerih se počutimo žive. Dovolí si jih, ne bori se proti njim. Začuti, pre-dihaj, spusti. Ko se počutiš praznega, pomeni, da si potlačil čustva. Začnejo se kopičiti, počasi začneš imeti težave z zdravjem. Sprosti potlačena čustva. Ni dobrih in slabih čustev, so samo uporabna in neuporabna. Samo gnus in sovražnost sta neuporabni čustvi. Jeza ima veliko energetskega potenciala in če jo spremeniš v aktivnost, je lahko zelo koristno čustvo. Vsako čustvo prinaša neko informacijo

kot poštar, ki nam prinese pismo. Če uspemo prisluhnuti čustvu, lahko marsikaj rešimo. Če ga prezremo, se začnemo obračati navzven, druge sprašujemo za mnenje. So pa stvari, ki jih lahko vemo samo mi o sebi, nihče drug. Če hočeš v življenju več miru ali pa energije, je pomembno, da si dovoliš čutiti. In to je edina pot do sebe. Čustva so kot kompas, povejo ti, kam si želiš, kam se usmeriš. Pomembno pa je, da se ne zatakneš v nekem čustvenem stanju in greš naprej. In v tem trenutku si gradiš svoje življenje. In čutiš življenje. In ko čutiš, si.

3.1 Tehnike, ki pomagajo prepoznati in izraziti čustva:

- Avtomatsko pisanje, piši, kar čutiš, kar bi rad nekemu povedal, vrzi list v reko... , kaos spremeni v red.
- Naredi seznam vsega, česar te je strah, prečrtaj tisto, kar je strašenje na rezervo.
- Tehnika pisma občutkov.

3.2 Dvig pozitivnega razpoloženja

Pomisli in napiši, kaj te spravi v dobro voljo. kaj vidiš, slišiš, vonjaš, okušaš, delaš, da postaneš boljše volje. Ta seznam so tvoji SOS pripomočki za hitro intervencijo.

3.3 Sprožilci dobrega počutja

Kaj te trenutno v življenju osrečuje, navdušuje, na kaj si ponosen, za kaj si hvaležen, pri čem najbolj uživaš, koga imaš rad, kdo ima tebe, za kaj se zavzemaš. Pozitivne afirmacije so močni stavki, ki te spodbujajo.

4 Skrb za zdravje in telo

Sprejmi svoje telo. Glej nase kot na celoto. Ne primerjaj se z drugimi. Uživaj skozi svojih 5 čutov v tem trenutku. Privošči si, kar te napolni z energijo. Naredi si svoj plan, kdaj in kje boš poskrbel za svoje telo Lahko je to sprehod in gibanje v naravi, šport, savnanje, masaže, kopeli, umetniško ustvarjanje, druženje s prijatelji, meditacija, gongi, glasba...

Vzpostavi dobre navade in vztrajaj. Lahko si pomagaš s tabelo, kjer vpisuješ napredek. Lahko se nagradiš.

Zaključek

Kako najdeš srečo v sebi in spet verjameš vase:

- Izberi pozitivno afirmacijo dneva.
- V vsaki situaciji poišči nekaj dobrega, tudi v trenutni.
- Stvari, na katere nimaš vpliva, spusti. In prevzemi odgovornost za tiste, na katere lahko vplivaš.
- Razmišljaj o stvareh, ki ti sprožijo dobro počutje.
- Negative misli, ki se ti ponavljajo, ustavi s telesno aktivnostjo,
- Vsak večer poišči 3 stvari, za katere si hvaležen.
- Delaj enostavne stvari, ki te delajo srečnega in te sproščajo.
- Pohvali se oz si daj 3 komplimente vsak dan.

Happiness is not one big thing, it is all the little things put together!

Literatura

- Branch, R. in Willson, R. (2010). Kognitivno - vedenjska terapija. Ljubljana, Pasadena.
Hanh, T.N. (2004). Mir v vsakem koraku. Ljubljana, Iskanja.
Penman, D. (2016). Čuječnost za ustvarjalnost. Tržič, Učila international.

SKRB ZA ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: V današnji družbi, družbi nenehnih sprememb, je zmožnost posameznika uspešno soočati se s številnimi spremembami na različnih področjih življenja izjemnega pomena. Z razglasitvijo izrednih razmer Svetovne zdravstvene organizacije za zdravje se je skrb za zdravje na svetovni ravni dvignila na najvišjo raven. Čas epidemije je od nas tako zahteval skrb za zdravje na vseh področjih – na telesni, duševni, osebnostni in čustveni ravni. V času popolnega zaprtja je za vsakega od nas postala skrb za zdravje pomembna v tolikšni meri, kot ji je posameznik namenjal pozornost pred epidemijo.

Ključne besede: zdravje, epidemija, posameznik.

Uvod

Zdrav človek ima tisoč želja, bolan samo eno. Stavek, ki smo ga že večkrat slišali in v katerem se nedvomno skriva resnica. Zdravje ni samo po sebi umevno. Nanj vpliva več dejavnikov: genetika, spol, starost, okolica, življenjski slog in človek sam. Na dedni zapis človek ne more vplivati, veliko pa je odvisno od njegovega načina življenja, v katerem življenjskem obdobju je in v kolikšni meri skrbi za svoje zdravje. Kakšen pomen nekdo pripisuje zdravju, je odvisno od vsakega posameznika. Neizpodbitno pa ostaja dejstvo, da ima prav vsak izmed nas velik vpliv na skrb za svoje zdravje.

Leto 2020 – in z njim čas izrednih razmer zaradi prisotnosti novega koronavirusa – je v naša življenja prineslo spremembe in veliko novosti, ki se jim je bilo treba prilagoditi. V tem času je bila skrb za zdravje še toliko bolj postavljena v ospredje. V nadaljevanju prispevka bom opisala, kako sem v tem času sama poskrbela za svoje zdravje.

Kaj je zdravje?

Zdravje je med mojimi vrednotami na najvišji točki. Brez zdravja ne moremo kakovostno živeti in opravljati vseh dejavnosti, ki jih počnemo. V strokovni literaturi lahko zasledimo različne definicije zdravja. Slovar slovenskega knjižnega jezika (1998, str. 1654) definira zdravje kot »stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma«.

Svetovna zdravstvena organizacija SZO – (WHO – World Health Organization, 1984) ne definira zdravja le kot odsotnost bolezni ali invalidnosti, temveč kot stanje telesne, duševne in socialne blaginje. Je meja do katere lahko posameznik ali skupina realizirata svoje želje in zadovoljujeta svoje potrebe ter spreminjata okolje ali se spopadata z njim. Zdravje je dobrina za vsakodnevno življenje in ne njegov cilj. Je pozitiven koncept, ki podarja socialne in osebne dobrine ter fizične sposobnosti. Ali je zdravje le odsotnost bolezni ali pomeni resnično srečo bivanja in doživljanja življenja brez vseh telesnih omejitev, pa se sprašuje avtorica Helen (2012, str. 3). Zdravje definira kot »dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin« (prav tam).

Različni programi bodisi na državni bodisi na ravni posameznih institucij bodrijo ljudi, da stremijo k zdravju in preventivi, a dejstvo je, da je skrb za lastno zdravje odgovornost vsakega posameznika. Koliko pa se tega zavedamo sami, smo lahko ugotovili prav v času epidemije.

Razglasitev epidemije

Svetovna zdravstvena organizacija je zaradi hitrega širjenja novega koronavirusa spomladi leta 2020 po svetu razglasila izredne zdravstvene razmere. Slovenija je 12. 3. 2020 zaradi naraščajajočih števil okužb s koronavirusom razglasila epidemijo. Virus je spremenil naša življenja. Utečeno življenje se je hitro spremenilo in postalo drugačno od tistega, ki smo ga bili navajeni. Sprva smo bili vsi mnenja, da bo to obdobje trajalo kratek čas. Tudi sama sem bila takšnega mnenja. Toda izkazalo se je drugače. Postavljala so se mi vprašanja, kako izkoristiti in preživeti čas do konca epidemije. Informacije s strani medijev so name vplivale po korakih. Sprva situacije nisem čisto dojemala. Spremljanje poročil, v katerih izvemo bolj ali manj samo slabe informacije, in opazovanje celotne situacije sta počasi začela v meni povzročati nelagodje. Zavedala sem se, da mi ostane samo eno. Lahko bi dopustila, da me trenutna situacija še naprej spravlja v slabo voljo, ali pa bi se z njo sprijaznila in nekaj naredila za to – kar sem tudi storila. Sem človek, ki se zaveda, da slabo počutje izvira iz posameznika in smo sami tisti, ki vplivamo na to, kako se počutimo.

Skrb za zdravje v času epidemije

Kot sem že v uvodu povedala, se zavedam, da je vsak posameznik odgovoren za lastno zdravje. Zdravje mi predstavlja visoko vrednoto, zato sem se mu v času epidemije še toliko bolj posvetila. Svojemu zdravju sem posvečala čas tudi pred epidemijo, vendar sem morala način za njegovo skrb tokrat prilagoditi situaciji. Obiskovanje vodenih gibalnih dejavnosti pod vodstvom strokovnjakov se je prek videoposnetkov preneslo v domači prostor. Večino gibalnih dejavnosti pred epidemijo sem izvajala v družbi, tokratna situacija pa me je privedla v izvajanje gibalne dejavnosti na individualni ravni. Ob lepem vremenu sem se večkrat odpravila na sprehod na bližnje sprehajalne poti ali na vrhove v občini, v kateri živim. Ni skrivnost in tudi vse več raziskav potrjuje, da lahko tudi lahkoten trening, kot je hoja, ublaži slabo počutje in stres. Razgibanje na svežem zraku in sprostiteljni učinki hoje so zelo učinkoviti (Bös, 2006, str. 11).

Posamezni ukrepi so omejili socialna druženja in to smo občutili vsi. Na tiste, ki smo bolj družabne narave, je to veliko bolj vplivalo. Sama sem to reševala s telefonskimi in videoklici s prijatelji. Nela-godje, ki ga je povzročila epidemija, sem reševala z dejavnostmi, ki me sproščajo (npr. branje knjig, poslušanje glasbe, meditacije ipd.). Na svoje počutje pa sem vplivala tudi z lastno aktivnostjo na področju svoje stroke. Seminarji, na katere sem se predhodno vpisala, so bili zaradi celotne situacije žal odpovedani. Kljub temu sem brala različno literaturo, ki jo imam doma ali pa sem jo našla na spletu. Udeležila sem se tudi seminarjev, ki so jih strokovni izvajalci omogočali prek spleta. Na takšen način sem skrbela tudi za svoj profesionalni razvoj. Kot vemo, delo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah zahteva od nas neprestano učenje. Na to opozarjajo tudi strokovnjaki. Hiter razvoj zahteva nenehno posodabljanje znanj, zato danes ne more nihče več pričakovati, da bo v mladosti pridobil znanje za vse življenje (Valenčič Zuljan idr. 2011, str. 10). Sodobna družba potrebuje posameznika, ki se bo sposoben prilagajati nenehnim spremembam in zahtevam ter ob tem obogatiti in razširiti svoje (strokovno) znanje. Izobraževanje vzgojiteljev je tako proces, ki traja vse življenje in se bogati ob delu (Hmelak in Lepičnik Vodopivec, 2013, str. 64–65). Poleg vsega naštetega pa je bilo treba skrbeti tudi za zdrav način prehranjevanja. V času hitrega tempa življenja si težko privoščimo vse pomembne obroke, med epidemijo pa izgovorov zanje ni moglo biti.

Zaključek

Skrb za zdravje je izjemnega pomena. Človek ne sme zanemariti vseh elementov, ki se povezujejo v zdravje: skrb za telesno aktivnost, duševno zdravje, zdrava prehrana, sprostitvev, socialni odnosi in marsikaj drugega, čemur pripisujemo pomen. Prioritetna področja, ki jim bo posameznik namenil pozornost, pa so odvisna od vsakega posebej. Zdrav življenjski slog zagotovo pripomore, da se lažje soočamo s stresnimi situacijami. Novi koronavirus je nedvomno s seboj prinesel veliko stresnih situacij, s katerimi smo se in se še moramo spopadati. Zagotovo pa je prinesel tudi obdobje, v katerem se je za nekaj časa vse ustavilo in v katerem izgovori nimajo mesta. Za svoje zdravje nam namreč nikoli ne sme zmanjkati časa.

Literatura

- Bös, K. (2006). Hoja in lahkoten tek. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Helen, Z. (2012). Enačba za zdravje. Brežice: Primus.
- Hmelak, M. in Lepičnik Vodopivec, J. (2013). Pričakovanja vzgojiteljev predšolskih otrok, vezana na njihov profesionalni razvoj. Revija za elementarno izobraževanje, 6, 63–77.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. (1998). Ljubljana: DZS.
- Valenčič Zuljan, M., Vogrinc, J., Cotič, M., Fošnarič, S. in Peklaj, C. (2011). Sistemski vidiki izobraževanja pedagoških delavcev. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Definitions: emergencies (2021). World Health Organization. Pridobljeno: 2. 2. 2021. <https://www.who.int/hac/about/definitions/en/>

POHOD NA KRVAVICO – ZAJEMAT ZDRAVJE Z VELIKO ŽLICO

Povzetek: Nenavadno leto zaradi stanja s Covidom-19 je pred nas postavilo veliko ovir, stisk, ob tem pa ponudilo več časa, da smo poskrbeli za svoje zdravje, gibanje, uravnoteženo prehrano in veliko časa, ki smo ga lahko preživeli z družino. Zaposleni v vrtcu smo dejavni v okviru Krožka za kakovost, kjer načrtujemo različne naloge, kako poskrbeti za svoje zdravje. Tokratna naloga v času pandemije nove korona virusne bolezni je bila Gibanje za zdravje. Vsaka vzgojiteljica je izvedla aktivnost v zvezi s snežnimi radostmi: na domačem dvorišču, zasneženem hribu, v gozdu ali kjerkoli, kjer je varno krepila svoje zdravje in svojo aktivnost fotografirala. Sama sem se odločila, da se z družino odpravim na pohod. S hojo v hrib smo krepili in razvijali telesne in intelektualne sposobnosti, usvajali gibalne spretnosti ter imeli priložnost razvijati družabnost. Pripravili smo si nahrbtnik, se z ogrevalnimi vajami ogreli, zaplesali bans »Če si slabe volje« in dobro ogreti odšli na pot. Na poti smo zasledili in opazovali sledi živali ter jih ob počitku posnemali. Upoštevali smo pravila varne hoje in spoznali legendo o izvoru imena hriba Kravica. Na vrhu smo uživali v razgledu, nato smo se varno in polni lepih vtisov vrnili v dolino, kjer smo naredili raztezne vaje in zaplesali bans »O, banana« še na zaključku našega pohoda.

Ključne besede: gibanje, zdravje, družinski pohod, družabnost

1 Uvod

Tudi danes ima gora za človeka še veliko neodkritih čarov, toda drugače kakor nekdanj, ko se ji iz spoštljivosti niti približati ni smel. Danes to ni več kraj mistike, temveč pomeni gora za človeka predvsem kraj, kjer se sreča z naravo in njenimi skrivnostmi. Moderen človek hoče sam raziskati skrivnost, ki mu jo je nekdanj gora odevala v meglo. Gorska narava postaja za današnjega človeka zdravilo, saj se s hojo po hribih poistoveti z naravo, kar ga naredi pristnejšega in mirnejšega tudi za odnose v dolini. (Zalokar, 1998)

1.1 Ven iz vsakdana

Doživljajska pedagogika nudi mnogo kontrastov, ki spodbujajo razmišljanje in posredujejo izkušnje:

- ven iz poplave dražljajev v življenju brez medijev, prometa in vrveža;
- relativno preprost način življenja namesto vsakdanje tehnike v prometu, kuhinji;
- narava namesto betona;
- veter in vreme namesto klimatskih naprav;
- naravni življenjski ritem namesto prilaganja hišnemu redu, šolskemu zvoncu in čakanju, kdaj nastopi vzgojitelj svoj turnus. (Krajncan, 1995)

Vsako naj bi hodil v naravo, vendar svoji zmogljivosti ustrezno. Potrebna je preudarna postopnost: najprej krajši izleti po lažjem svetu, nato izleti v hribe, visoke 500 m, 800 m ... nato šele v gore in tisočake. V gore ne hodimo, da bi pošiljali prijateljem razglednice z žigom najvišjih alpskih vrhov, marveč predvsem, ker vse bolj radi beremo iz nikoli prebrane knjige narave, ker si želimo novih moči, telesnih in duševnih. Hodimo, ker v tem uživamo, ker nas bivanje v prvobitni naravi osrečuje. (Uлага, 1980)

1.2 Hoja

Hoja je osnovna oblika gibanja. Z njo vplivamo na izpopolnjevanje življenjsko uporabnega gibanja, ki omogoča večjo mobilnost človeka v prostoru in mu zagotavlja neovirano opravljanje dejavnosti. S hojo navkreber in navzdol po strminah lahko vplivamo na krepitev nog in spodbudimo telo k delovanju krvožilnega in dihalnega sistema (Pistotnik, 2002).

Hoja je zdravilo za daljše življenje, močnejše kosti, sklepe, boj proti odvečnim kilogramom in srčnim boleznim.

1.3 Kaj govori narava?

Živa in neživa narava sta prepojeni z življenjsko energijo, ki zelo ugodno vpliva na zdravje in dobro počutje. Na nekaterih območjih narave se je nahaja več, drugod je je manj. Je precej neenakomerno razporejena. Dobro je vedeti, kateri predeli narave so z življenjsko energijo bolj bogati, da lahko izbiramo sprehode in izlete v ugodne kraje, kjer se je čim bolj načrpamo. (Darman, 2001)

Ena izmed vrednot je tudi pobeg na bližnji hrib, v naravo, ki nam pomaga spoznavati lepote življenja, nas sprošča in utrjuje zdravje. Če bi povprašali ljudi, koliko jih gre vsak dan vsaj za eno uro v nar-

avo, bi jih bilo verjetno zelo malo. Veliko ljudi misli, da so pomembnejša družbena omrežja, kjer je potrebno biti z vsem na tekočem, imeti čim več materialnih dobrin, neprestano nekaj delati in na koncu od dela utrujeno leči na kavč pred televizijo ali druge zaslonske naprave. Zaradi vsega naštetega ljudje obolevajo, zanemarjajo svoje partnerje, otroke, prijatelje in ne nazadnje sami sebe. Dejavnosti, kot so gibanje, prosti čas, druženje, je potrebno negovati, da ne zbolimo in ne pregorimo. Kadar smo utrujeni, lahko izbiramo med dvema možnostma: lahko gremo počivat pred zaslonske naprave ali na sprehod v naravo oz. bližnji hrib in prav slednje nam bo najbolj pregneto utrujenost in nas utrdilo v zdravju.

2 Pohod na Krvavico

Dejavnost: Pohod na Krvavico.

Cilji pohoda:

- razvijanje motoričnih sposobnosti;
- zavedanje lastnega telesa in uživanje v gibanju;
- krepiti vzdržljivost in pridobivati telesno zmogljivost;
- doživljanje lepih trenutkov naravi in razvijati ljubezen do nje;
- razvijanje, vzdrževanje in uživanje v družinskih odnosih, kar vključuje reševanje morebitnih problemov, razumevanja stališč drugih ter vljudnost v medsebojnem komuniciranju.

2.1 Organizacija in izvedba pohoda

Dober izlet mora biti vsebinsko bogat, na njem ne sme biti prostora za dolgčas. Izlet je vsebinsko bogat, če je fiziološko učinkovit, poučen, prijeten, zabaven. Izkoristiti je smiselno dane okoliščine, da se kaj novega naučimo. (Kristan, 1997)

Pred nami je bil lep zimski dan, ki je kar klical po dejavnostih v naravi in pravem zimskem pohodu. Doma smo si pripravili zdrav zajtrk, sledila je priprava nahrbtnika, v katerega smo dali rezervna oblačila (nogavice, kapo, rokavice, majico), hrano (sadje, sirovo štručko), pijačo (nesladkan čaj), manjši komplet prve pomoči, vrečko za odpadke, Dnevnik mladega planinca. Dobro smo se obuli. Začetek pohoda smo začeli z družabnim bansom »Če si slabe volje«. Bansi so posebna zvrst družabnih pesmi. Njihov namen je spodbuditi, popestriti in ustvariti ozračje. Uspelo nam je doseči prijeten začetek pohoda. Pod vznožjem hriba smo si z informacijske table prebrali zanimivosti o naravnem spomeniku Krvavica.

Ogreti smo se z razteznimi dinamičnimi vajami, da smo telo pripravili na napor. Tako smo dvignili raven mišičnega, srčno-žilnega, dihalnega in živčnega sistema, ki je potreben telesu za intenzivnejše delovanje na pohodu.

Pomembno je, da so v ogrevanje vključene takšne dinamične vaje, kjer so aktivirane mišične skupine, ki so na pohodu najbolj obremenjene – mišice nog, trupa. (Pori, 2016)

Vaje za ogrevanje: kroženje v ramenskem obroču, kroženje z boki, s koleno, zamahi z rokami, počepi. Vsako vajo smo ponovili 8-krat. Dobro ogreti smo začeli pohod. Na začetku je bila hoja počasnejša, postopno smo jo prilagodili našim sposobnostim in kondiciji. Po približno petnajstih minutah smo slekli vrhna oblačila in spili nekaj požirkov tople pijače. Med vzponom smo bili pozorni, kako smo hodili zaradi možnosti zdrsa v snegu. V zgornjem strmejšem delu smo si pomagali tudi z rokami.

Naša hoja je bila zmerno hitra. Krepili smo predvsem mišice spodnjega dela telesa, da bodo postale bolj vzdržljive, krepili smo tudi vezi in kite.

Pravilna hoja navzgor: stopamo s celim podplatom na površino tal, kajti večja, kot je površina, manjša je možnost zdrsa. Telo je nagnjeno naprej. Razdalja od našega predhodnika naj bo večja od enega metra. Opazovali smo sledi v snegu in z gibanjem posnemali živali, ki živijo v tem delu Krvavice. Otroka sem spodbujala: »Koliko ovinkov je še do vrha? V kaj je obuta planinka, ki smo jo srečali na poti? Kaj vse vidimo z vrha?«

Na vrhu Krvavice (909m) se nam je odprl lep razgled na Savinjsko dolino in okoliške hribe.

Otrokoma sem povedala legendo o nastanku imenu hriba Krvavica. Nad zaselkom Loke, v občini Tabor, je stal grad Ojstrica oz. Stari grad, ki je bil nekoč v lasti Žovneških gospodov. V grajskih prostorih je bila zaprta Veronika Deseniška. Poleg gradu Ojstrica je vrh Krvavica. Njeno južno ostenje se dviga več sto metrov visoko. S teh skal naj bi Veroniko pahnili v smrt in zato so skale obarvane z rdečo. Še danes naj bi ob mesečnih nočeh hodila sedet na te skale. Po njeni tragični usodi se hrib zaradi rdeče obarvanih skal imenuje Krvavica.

Žigosali smo dnevnike, se vpisali v vpisno knjigo, pomalicali, popili čaj in se previdno odpravili v

dolino.

Pravilna hoja navzdol: čim večja je strmina, krajši so koraki, stopamo po sredi poti, na večjih strminah se držimo notranje strani poti. Na poti smo opazovali okolico, da bi morda uzrli sokola selca, ki je značilen za ta predel ali pa kakšnega gamsa. Varno in brez poškodb smo se vrnili v dolino, kjer smo naredili nekaj razteznih vaj za mečne, stegenske mišice in mišice trupa in rok. Pohod smo pričeli z bansom in ga tako tudi zaključili, tokrat z bansom »O, banana«.

Zaključek

Ritem in tempo časa, ki ga živimo, nas velikokrat oddaljujeta od stika z naravo. Bolj kot hitimo, bolj življenje drsi mimo nas, zato je zelo pomembno, da se ustavimo, si vzamemo čas in gremo v naravo, na sprehod, bližnji hrib, proč od razvad sodobnega časa in zaslonske tehnologije. Vzeli smo si čas in skupaj preživeli lep in poučen dan v objemu zasnežene narave. Hkrati sem izpolnila nalogo Krožka za kakovost–Gibanje za zdravje–kamor sem vključila tudi družino.

Zmerna telesna aktivnost, kot je 30 minut hoje na dan, nam lahko podaljša življenje in vpliva na zdravje, tako da nimamo težav s srcem in z ožiljem. Lepo je hoditi v družbi ali pa sam, hoja je zastoj, od nas zahteva le dobro voljo in nekaj znanja osnov gibanja, če se odpravimo na pohod v planinski svet. Je koristna, ker topi maščobo, znižuje krvni tlak, pospešuje presnovo in pozitivno vpliva v boju proti stresu. S hojo pridobimo več energije, kondicijo in izboljšamo spanec. Hoja, premagana strmina in vrh pa v nas vedno znova prebudijo doživljanje veselja in zadovoljstva. Vse omenjeno pozitivno vpliva na naše telo, če hoja postane del našega življenja.

Literatura

- Darman, N. (2001). Blaženost bivanja. Ljubljana: Maribor: Satjam.
- Lisec, M. (1995). Pesem, igra, ples, zbirka bansov. Ljubljana: Zbirka animator, Salve.
- Krajncan, M. (1995). Doživljajska pedagogika. Glasilo društva defektologov Slovenije, letnik 34, str. 33–43.
- Kristan, S. (1997). Športni program Zlati sonček priročnik: Ljubljana: MZŠŠ, Zavod za šport Slovenije.
- Kurikulum za vrtce. (2004). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Murphy, S. (2010). Hoja. 1. izd. Tržič: Učila International, (Zdravi in aktivni).
- Pistotnik, B. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Planinska šola: učbenik. (2005). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Pori, P. (2016). 251 vaj moči za radovedne. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Uлага, D. (1980). Telesna vzgoja. Šport. Rekreacija. Ljubljana: MK.
- Zalokar-Divjak, Z. (1998). Vzgoja za smisel življenja. Ljubljana: Educy.

S HOJO DO SPROSTITVE

Povzetek: Hoja je najpreprostejši način gibanja. Je varna, preprosta, poceni in koristi celemu telesu. Povečuje vzdržljivost, topi telesno maščobo, znižuje krvni tlak, pospešuje presnovo, izboljšuje spanec, pozitivno vpliva na lažje primere depresije ter pomaga v boju proti stresu. Enostavno jo lahko vključimo v vsakdanja opravila, kot so hoja do službe, šole, trgovine, hoja po stopnicah... Hodimo lahko sami ali pa v družbi. Nikoli nismo prestari, da v svoje življenje ne bi mogli vključiti hoje ali povečati njenega obsega.

Ključne besede: hoja, gibanje, zdravje sprostitvev

Uvod

Hoja je najbolj naravno in najbolj enostavno gibanje, ki poskrbi za zdravje celega telesa. Izvajamo jo lahko kjerkoli in kadarkoli. Zanj ne potrebujemo drage opreme in jo enostavno vključimo v vsakdanje življenje. Redna hoja izboljšuje tako telesno kot duševno zdravje. Prilagodimo jo lahko svojim možnostim in sposobnostim. Izvajamo jo lahko od najzgodnejših let pa praktično do smrti.

Vpliv hoje na fizično in psihično zdravje

Srčne bolezni

Murphy (2010) razlaga, da že trideset minut hoje na dan zdravilno vpliva na zdravje srca. S tem, ko hodimo, se poveča cirkulacija krvi, posledično pa se krepi imunski sistem. Ženske, ki živahno hodijo vsaj tri ure na teden, naj bi za 30–40% zmanjšale tveganje za nastanek srčne bolezni. Raziskava je bila opravljena tudi pri moških. Pokazala je, da tisti, ki se vsak dan sprehaja živahno vsaj pol ure, za 18% zmanjša možnost za srčne bolezni. Bird (2002) svari, da je nedejavnost zelo tvegano početje. Na naše srce vpliva enako, kot če bi pokadili 20 cigaret na dan, saj zvišuje krvni tlak in holesterol.

Prekomerna teža

Veliko ljudi se nenehno bori s kilogrami. Na žalost je med njimi vedno več otrok. Prekomerna teža zelo vpliva na naše zdravje in ima pomembno vlogo pri razvoju različnih bolezenskih stanj. Preveč kilogramov nas ovira pri vsakdanjem življenju in negativno vpliva na našo samopodobo in samozavest. Pri izgubi kilogramov nam je hoja lahko v veliko pomoč. Je preprosta, dostopna, poceni in nenazadnje učinkovita. Murphy (2010) navaja, da 70-kilogramska oseba med enourno hojo pri 6,5 km na uro porabi skoraj 300 kalorij. Če jo ponovimo vsak dan, lahko ta izvrstna navada uniči 3900kalorij – okrog pol kilograma maščobe v dveh tednih (Hoja za zdravje in moč, 1991).

Skeletni sistem

Hoja je vadba pri kateri prenašamo svojo težo, kar je dobro za kosti in hkrati tudi za sklepe, ki so kljub temu malo obremenjeni. Podobno kot mišice, se tudi kosti odzivajo na količino pritiska, s katerim jih obremenimo. Bolj kot jih obremenimo, bolj bodo močne. Murphy (2010) navaja, da se kakovost kosti začne slabšati že pri 30. letu, pri ženskah pa se kosti začnejo hitro krhati po koncu menopavze. S hojo bomo torej upočasnili proces redčenja kosti in osteoporoze.

Duševno zdravje

Bird (2002) navaja, da nas hoja odvrne od vsakodnevnih skrbi in omogoči našemu razumu potreben počitek. Že po petminutnem sprehodu naj bi naše telo začelo sproščati endorfine, ki so naravno sredstvo proti depresiji. Nedavne raziskave so pokazale, da je telesna vadba izjemno učinkovita proti depresiji, zlasti v povezavi z običajno terapijo. Endorfini, ki se sproščajo v možganih in hrbtenjači, delujejo na živčni sistem tako, da zmanjšujejo bolečine in izboljšujejo razpoloženje. Ker je hoja dejavnost, ki sprošča velike količine endorfinov je zagotovljeno takojšnje naravno izboljšanje počutja. Pokazalo se je, da je hitra polurna hoja pet dni na teden, idealna količina vadbe za vse, ki jih ogrožata depresija in psihična napetost. Koristi postanejo očitne po štirih tednih in ohranjanje te ravni dejavnosti pomaga preprečevati vnovičen pojav bolezenskih znamenj. Murphy (2010) razlaga, da je hoja odličen način, da se znebimo potlačenege stresa. Čeprav je stres s svojimi fiziološkimi znaki potreben in pomemben, nam po njegovem mnenju življenjski slog 21. stoletja ne dovoljuje, da bi se s stresnimi situacijami borili ali jim ubežali. Hormoni, kot sta kortizol in adrenalin, ki se sproščajo ob stresu, ne morejo izginiti, zato preprosto krožijo po telesu, krvni tlak in srčni pritisk pa strmo

naraščata. Tako se hitro poveča tveganje za srčni napad ali kap. Rezultati raziskave teksaške univerze A & M so pokazali, da so se telesno pripravljene ljudje lažje spoprijeli z nepričakovanimi telesnimi in duševnimi izzivi kot tisti, ki so bili telesno nedejavni.

Kako začeti?

Zavedati se morate, da nikoli niste prestari, da v svoje življenje ne bi mogli vključiti hoje ali povečati njenega obsega. Od trenutka, ko se naučite hoditi, pa do pozne starosti je hoja znamenje neodvisnosti in energije. Če želite biti čili in polni življenja tudi po 80. letu, morate v svoj vsakdan vključiti tudi telesno vadbo. Če ostanete telesno aktivni še na stara leta, ohranite kakovost in radost življenja. Ne pozabite pa, da hoja res prinaša dolgoročne koristi, vendar pa morate redno vaditi, da jih požanjete (Bird, Reynolds, 2002, str.11). Za začetek je potrebna odločitev in par športnih copat. Hojo je potrebno v začetku prilagoditi svojim sposobnostim. Postopno podaljšujemo čas in razdaljo ter tempo hoje. Pred začetkom je priporočljivo ogrevanje in na koncu ohlajanje.

Kdaj najti čas za hojo?

Tempo, ki ga danes narekuje družba je neusmiljen. Nепrestano nekam hitimo in izgovor, da ni časa se ponudi sam od sebe. Vprašati se moramo, kaj so moje prioritete. Želim narediti nekaj zase, za svoje zdravje, svoje počutje. Glede na vse pozitivne učinke, ki jih ima hoja, to ne bi smelo biti vprašanje. Najti pol ure na dan je le vprašanje organizacije in postavljanja prioritete. Kje lahko najdem kakšno minuto? Se odpovem nekaj minutam brskanja po telefonu, bom malo manj natančno pospravila stanovanje, se bom odpovedala kavi s prijateljico ali pa jo povabila s sabo... Hojo lahko vključimo v veliko dnevnih dejavnosti, kot so odhod na delo, spremljanje otrok v šolo, pot v trgovino...

Da ne obupam

Začeti ni težko, težko je vztrajati. Kje torej najti motivacijo, da ne bomo prehitro obupali. Vsakodnevna hoja na enak način in po istih poteh lahko sčasoma postane dolgočasna, zato moramo stalno iskati načine za vzdrževanje motivacije. Priporočljivo je, da si zastavljamo nove izzive, da v istem času prehodimo daljšo razdaljo ali da isto razdaljo prehodimo v krajšem času. Pri tem si lahko pomagamo z merilniki srčnega utripa, korakov, časa in razdalje. Zavedati pa se moramo, da nas pri vadbi mora bolj kot izmerjeni rezultat voditi obilica užitkov in dobrega počutja, ki si jo prislužimo z vadbo (Plavec, 2012). Naši cilji morajo biti realni. Narediti si moramo načrt, kdaj in koliko bomo hodili ter se ga tudi držati. Vadba bo bolj zanimiva, če bomo izbirali različne poti in različne terene. Nič ne bo narobe, če bomo svojo redno vadbo občasno tudi nagradili s kakšnim novim kosom športnega oblačila ali opreme. Veliko lažje bomo vztrajali, če bomo hodili skupaj s prijateljem in se medsebojno spodbujali.

Zaključek

Sama rada hodim. Pa sploh nisem športni tip, kar se tudi lepo vidi. V bistvu sem vedno sovražila šport. V šoli je bila zame športna vzgoja nočna mora. V najstniških letih, pa sem dobila družbo, ki je veliko hodila. Tako, za zabavo, so rekli. In sem začela hoditi z njimi. In uživala sem. Hodili smo po mestu, pa ven iz mesta, do sosednjih vasi in še dlje. Imeli smo prave potovalne tabore. Z nahrbtnikom na rami, teden dni po lepi naši Sloveniji. V hoji sem uživala kar nekaj let, dokler niso privekali otroci. Dokler je bil eden v vozičku je še šlo, ko se je rodil drugi je bilo že teže, po tretjem pa ni bilo več časa. Nešteto opraskov in izgovorov. Do prihoda epidemije COVID-a. Kar naenkrat smo bili vsi pod isto streho. V majhnem stanovanju. Jaz z delom na daljavo, dva osnovnošolca ter triletnica. Mož je bil večino časa službeno odsoten. In smo začeli z učenjem na daljavo, pa videokonferencami in usklajevanjem, kdaj bo kdo na računalniku oziroma kdo bo na telefonu... Tedni in meseci so tekli in bili smo vedno glasnejši, vedno bolj nestrpni, razdražljivi in potem je počilo. Tako ne gre več. Rabim odklop. In sem šla. Hodit. In je bilo res tako, kot sem prej opisovala. Že po nekaj minutah je tesnoba popustila. Lažje sem zadihala in misli so se zbistrile. Sedaj spet hodim vsak dan. In sem boljša učiteljica, manj tečna in vzkipljiva mama, nasmejana sosedka, ustrezljiva in sproščena hčerka, razumevajoča partnerka... Hoja me pomiri, sprosti in napolni z energijo.

Literatura

Bird, W. (2002). Hoja za zdravje – Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost. Tržič: Učila International
Hoja za zdravje in moč. (1991). Ljubljana: Državna založba Slovenije
Murphy, S. (2010). Tržič: Učila Internacional

ANALIZA TELESNE AKTIVNOSTI ZAPOSLENIH NA OŠ JURIJDA DALMATINA KRŠKO V ČASU POUKA NA DALJAVO

Povzetek: Namen raziskave je bil ugotoviti razlike v pogostosti, vrsti in motivaciji za redno telesno aktivnost pred in med prvim/spomladanskim delom epidemije med zaposlenimi na OŠ Jurija Dalmatina Krško. V vzorec je bilo zajetih 52 učiteljev omenjene šole, od tega 43 žensk in 9 moških. Odgovarjali so na anketni vprašalnik, ki vsebuje 18 vprašanj, na podlagi katerih sem opravila analizo telesne aktivnosti zaposlenih v času pouka na daljavo. Rezultati so pokazali, da so zaposleni na OŠ Jurija Dalmatina Krško v času pouka na daljavo enako dobro poskrbeli za redno telesno aktivnost kot pred pojavom epidemije. Večina jih je vadila trikrat tedensko od 30 do 60 minut, kar dokazuje, da se zavedajo pomena redne telesne aktivnosti za njihovo zdravje. Glavna razlika se kaže v obisku vodenih vadb, ki jih med epidemijo ni bilo mogoče obiskovati. Kljub temu da je vodeno vadbo pred epidemijo obiskovalo 42 % vprašanih, jih je le 19 % le-to nadomestilo z video vadbami. Druga velika razlika med obema obdobjema pa je bila stalen urnik vadbe, ki ga je v času pouka na daljavo obdržalo le 9 % anketiranih, ostali so vadili, ko so imeli čas.

Ključne besede: zdravje, zdrav življenjski slog, prosti čas, športna rekreacija, motivacija.

1 Uvod

Epidemija je močno vplivala in spremenila delo učiteljev, ki smo morali tako rekoč čez noč uvesti nove načine in metode poučevanja. Od vsakega od nas je to zahtevalo veliko truda in časa ter nenehno učenje novih veščin. Primorani smo se bili znajti v domačem delovnem okolju in nenadoma je bilo težko ločiti delovni in prosti čas, saj so se obveznosti ves čas prepletale. Raziskave kažejo, da je za zagotavljanje visoke ravni zdravja ter posledično visoke kvalitete življenja potrebno vzpostaviti ravnovesje med delovnimi obveznostmi in prostim časom. Med sodelavci želim raziskati, v kolikšni meri jim je to uspelo in kako jim je v svoj prosti čas uspelo umestiti telesno aktivnost ter s tem poskrbeti za svoje zdravje.

2 Opredelitev zdravja

Ustanovna listina Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1946 zdravje opredeljuje kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le kot odsotnost bolezni. Nekateri povezujejo zdravje s sposobnostjo, ki določa, kako učinkovito se nekdo sooča z zahtevami vsakdanjega življenja. Drugi povezujejo zdravje z osebnim počutjem, kjer je merilo subjektivna stopnja zadovoljstva in notranjega miru. Tretji govorijo, da zdravje ni le odsotnost bolezni in invalidnosti, temveč pomeni stanje čim boljše telesne in duševne učinkovitosti. Prepričanja in teorije številnih strokovnjakov lahko združimo in govorimo o več vidikih zdravja (Pori idr., 2013, str. 11). V grobem lahko zdravje delimo na telesno in duševno. Pri tem duševno zdravje zajema vidike, kot so intelektualno, čustveno, socialno, duhovno zdravje ter zdravje na delovnem mestu. Telesno zdravje je vsekakor najbolj vidno zdravje, saj se odraža na delovanju našega telesa (takoj vidimo in občutimo, če pride do motenj v delovanju) in zajema ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Intelektualno zdravje kaže na sposobnost učenja in sprejemanja ter uporabljanja informacij za učinkovite odločitve v privatnem in poslovnem življenju. Pomemben vidik zdravja je tudi čustveno zdravje. Če se neprijetna čustva pogosto pojavljajo, zastrupljajo našo duševnost in medsebojne odnose. Posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, so npr. trikrat bolj dovzetni za srčni napad kot ostali. Čustveno zdravje odraža prisotnost stresa. Duhovno zdravje odraža pozitivno samopodobo. Le-ta se začne razvijati že zelo zgodaj in nas vodi pri oblikovanju vrednot, stališč in norm. Ker sta samopodoba in samozavest zelo povezani, lahko z dobro samopodobo vplivamo na razvoj višje stopnje samozavesti, s tem pa na notranje zadovoljstvo in notranji mir. Z zadovoljstvom na delovnem mestu pa lahko pripomoremo k delovni uspešnosti in k zdravju na delovnem mestu (Pori idr., 2013, str. 12). V Sloveniji postaja celovito zdravje vse pomembnejša dobrina in za mnoge ljudi tudi vrednota ter pomembna sestavina kakovostnega življenja. Leta 2002 smo v Sloveniji sprejeli deklaracijo, ki opredeljuje zdravje kot način življenja, razvojni vir in investicijo. V deklaraciji je zapisano: »V kontekstu preprečevanja nastanka danes prevladujočih, nalezljivih, civilizacijskih bolezni ter globalnega premika od izključne skrbi za bolezni in bolne k večji skrbi in odgovornosti posameznika, družbene skupnosti in države za zdravje, je slednje postalo temeljna vrednota, sredstvo in cilj razvoja ter pomemben individualni in družbeno razvojni vir ter investicija.« (Kajtna in Tušak, 2005, str. 27).

3 Zdrav življenjski slog

Ko govorimo o zdravem življenjskem slogu, imamo v mislih način življenja, ki je usmerjen k doseganju optimalnega zdravja v vseh njegovih vidikih. Z izrazom zdrav življenjski slog opisujemo tudi dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom čim boljšega vsesplošnega počutja oziroma kvalitete življenja. Izraz kvaliteta življenja pa izraža subjektivno zaznavanje lastnega zdravja in življenjskega sloga (tudi oseba s kronično boleznijo ima lahko visoko kvaliteto življenja) (Pori idr., 2013, str. 15). Zdrav življenjski slog torej vključuje telesno dejavnost, zdravo prehranjevanje, protistresno aktivnost, vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov, ravnovesje med delom in počitkom. Strokovnjaki predvidevajo obstoj sedmih komponent zdravega življenjskega sloga: telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in dimenzije okolja. Posamezne komponente so zelo odvisne druga od druge in vsako neravnovesje v eni vpliva na ravnovesje ostalih komponent (Pori idr., 2013, str.15).

4 Športna rekreacija kot sestavina zdravega življenjskega sloga

Zdrav življenjski slog zajema tudi redno telesno dejavnost ali športno rekreacijo. Bistvo je v sreči, veselju in zadovoljstvu, ki ga prinaša gibanje. Z redno telesno dejavnostjo vplivamo na večje zadovoljstvo s samim seboj, vzrokov za zadovoljstvo pa je lahko več: boljša telesna pripravljenost, dobro počutje, boljša samopodoba, skladno razvito telo, lepša zunanost ... Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto. Poleg omenjenega pa gre tudi za omilitev različnih negativnih posledic sodobnega življenjskega sloga (slabe drža zaradi prisilnega sedečega ali stoječega položaja, prevelike obremenitve posameznih organskih sistemov, različne zasvojenosti oziroma odvisnosti. (povzeto po Kajtna in Tušak, 2005, str. 17). Med epidemijo pa je pomen redne telesne dejavnosti še toliko večji, saj ravno z rednim gibanjem spodbudimo učinkovitejši odziv imunskega sistema, pred boleznijo pa imamo večjo »gibalno rezervo«, kar pomeni, da smo dovolj zmogljivi, da bolezen manj vpliva na naše telo in počutje (<https://www.delo.si/polet/koliko-gibanja-v-karantni-je-dovolj/>).

5 Prosti čas

Prosti čas obstaja in je obstajal v vsaki družbi, njegove definicije pa se lahko zelo razlikujejo. Dejavnosti delovnega in prostega časa se pogosto med seboj prepletajo in jih je težko dosledno ločiti in natančno definirati. Obstajajo poklici, kjer je ločnica med delovnim in prostim časom zabrisana (umetniki, poklicni športniki ...) (Pori idr., 2013, str. 7). V literaturi so navedene številne definicije, ki poudarjajo določene značilnosti prostega časa. Večinoma se omenjajo tri značilnosti prostega časa, ki so vse potrebne, nobena pa sama po sebi ni zadostna. Prva značilnost se nanaša na čas, ki naj bi bil svobodno izbran in neodvisen od vsakršnih obveznosti. Druga se nanaša na vsebino, torej na številne dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo. Tretja pa na subjektivno občutenje prostega časa. Upoštevanje vsega skupaj daje popolnejšo sliko o prostem času, kakršen naj bi bil v odnosu do zdravja in zdravega življenjskega sloga (Pori idr., 2013, str. 8). Najstarejše razlage so bile usmerjene na opis prostega časa samo na podlagi odnosa med delovnim časom in drugimi področji življenja. V tem pogledu delovni čas zajema plačano delo in druge »naložene obveznosti«, po drugi strani pa se piše tudi o prostem času, ki je tisti čas, ki nam ostane, ko izpolnimo sledeče obveznosti: delo na delovnem mestu, delovne obveznosti kot je npr. vožnja na delo, nedelovne obveznosti (npr. gospodinjstva opravila) in fiziološke potrebe, kot je npr. spanje. Kasnejši raziskovalci so zagovarjali, da mora biti temeljna značilnost prostega časa svobodna izbira in da je to čas, ko nas ne veže nobena nujna ali obveznost. Nekatere študije kažejo, da imajo danes ljudje več prostega časa kot pred 30-timi leti, nekatere pa ravno obratno. Predpostavlja se, da je največji problem občutka pomanjkanja prostega časa v tem, da ga poskušamo zapolniti s številnimi dejavnostmi (povzeto po Pori idr., 2013, str. 8). Prosti čas je velikokrat definiran v luči različnih dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo. Sem sodijo športna dejavnost, ustvarjanje glasbe, obisk gledališča, kina, potovanja, zabava, igra ... Ista dejavnost ima lahko za nekoga bolj značilnosti dela, za drugega pa je prostočasna dejavnost. Ne glede na to, katere dejavnosti vključujemo v svoj prosti čas, je pomembno le to, da gre za čas, ki si ga organiziramo sami na podlagi svojih motivov, želja in potreb. V raziskavi leta 2006 smo Slovenci pomembnost prostega časa na lestvici od 1 do 10 ocenili z oceno 8.18, kar kaže, da se zavedamo, da je za zagotavljanje visoke ravni zdravja ter visoke kvalitete življenja potrebno vzpostaviti ravnovesje med delovnimi obveznostmi in prostim časom (Pori idr., 2013, str. 9).

Hočevar in Mesec delita prosti čas na dejavnosti namenjene počitku, zabavi in razvijanju osebnosti. Z dejavnostmi, namenjenim počitku, naj bi se predvsem sprostil. Način počitka pa je dobro določiti

tako, da predstavlja protiutež delovnim obveznostim. Če človek na delovnem mestu opravlja bolj fizična dela, potem si je smiselno za čas počitka načrtovati bolj pasivne dejavnosti (mirovanje ali spanje), če pa je delo telesno manj obremenjujoče ali bolj umskega značaja, potem naj bi si prosti čas organizirali bolj aktivno. Dejavnosti, ki se nanašajo na zabavo, dvigujejo naše razpoloženje. Dejavnosti, ki se nanašajo na razvijanje osebnosti, zajemajo dejavnosti različnih področij (izobraževalnega, zdravstvenega, moralnega, znanstvenega, estetskega, kulturnega ...). Le-ta omogočajo čustveno, umsko, socialno, ekonomsko, spolno in moralno razvijanje osebnosti (povzeto po Pori idr., 2013, str. 9). V okviru številnih prostočasnih dejavnosti ima zaradi širokega vpliva na človekovo zdravje in dobro počutje pomembno vlogo telesna dejavnost (Pori idr., 2013, str. 11). V prostem času naj bi se človek umaknil od vsakodnevnih skrbi in obveznosti. Zato se ukvarjamo z dejavnostmi, ki so svobodno izbrane, za katere obstajajo notranji motivi in katere nas navdihujejo, navdušujejo ter zadovoljujejo. Pomembno je, da izbiramo dejavnosti v skladu s svojimi sposobnostmi, da dejavnost ni prelahka ali pretežka, saj bi v tem primeru občutili dolgočasenje ali stres in ne vznesenosti, užitka ...

6 Motivacija za športno-rekreativno aktivnost

Današnji življenjski slog nam nenehno nalaga odgovornosti in skrbi; posledično smo pod vse večjim stresom. Delovnih in družinskih obveznosti je vse več, prostega časa, ki bi ga izkoristili za sprostitve in užitek, pa vse manj. Zaradi napornega tempa tekom dne smo pogosto preutrujeni in izčrpani, da bi prosti čas preživeli aktivno, zato ta čas največkrat preživimo pasivno in ga izkoristimo za počitek in umiritev. »Nedejaven« način življenja se začne hitro odražati preko slabe telesne kondicije, zmanjšane imunske odpornosti, slabe prilagodljivosti na stresne situacije, porušenega ravnotežja vegetativnih funkcij pri delovanju srca, ožilja, prebavil in drugih organskih sistemov ter razvoju številnih bolezni našega časa. Takšen način življenja ni škodljiv le za telo, ampak pomeni nasilje tudi nad dinamiko človekove duševnosti« (Trnkoczy, 2009, str. 19).

Da se začnemo ukvarjati z neko dejavnostjo, potrebujemo motivacijo. To velja tudi za športno rekreativno dejavnost, še posebej v začetni fazi treningov. Redna vadba prinese svoje pozitivne učinke (boljše počutje, večja učinkovitost telesa, boljši izgled ...) in posledično se tudi poveča motivacija za nadaljnjo vadbo.

Kajtna in Tušak ugotavljata, da je pomanjkanje motivacije glavni dejavnik, da se ljudje ne ukvarjajo s športno rekreacijo. Motivacija največkrat manjka, ker si oseba ne izbere primerne športne aktivnosti. Pri izbiri aktivnosti ne posluša sebe in je namesto lastnih motivov in želja pod vplivom nekaterih trendov. Ker aktivnosti nima pod nadzorom, sistematično, s postavitvijo nekaterih ciljev, izvaja dejavnost preveč 'na pamet'. Posledica takega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja z določeno aktivnostjo. Motivacija je energija, gibanje, ki nas vodi in žene k cilju. Motivacija je dinamičen proces, ki vedenje usmerja k cilju, povečuje njegovo vztrajnost in intenzivnost ter človeka »opremlja« z energijo, ki je potrebna za doseganje cilja. Hkrati je dinamičen proces, ki se spreminja in se ga da razvijati in spodbujati (<https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/o-motivaciji-za-rekreacijo/>). Najpogostejše motive zaradi katerih ljudje vztrajajo pri redni telesni aktivnosti, lahko razdelimo na tri sklope. Prvi sklop so telesni motivi, kamor uvrščamo posameznikove želje in potrebe po zdravju, ohranjanju ali zmanjšanju telesne teže, kondicije in vzdrževanju forme.

Drugi sklop so psihološki motivi. Gre za izrazito željo po tem, da o sebi mislimo dobro in se kot dobre doživljamo. Zelo pomemben motiv, ki ga ne smemo pozabiti, je zadovoljevanje potrebe po druženju in pripadnosti, torej socialni motiv. Skupek naštetih motivov prispeva k posameznikovi odločitvi za telesno aktivnost, pri kateri bo vztrajal in mu bo v veselje in sprostitve (<https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/o-motivaciji-za-rekreacijo/>).

Pri rekreativni telesni aktivnosti je izrazita notranja motivacija. Ljudje so aktivni zaradi zanimivosti dejavnosti in so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih pri tem učijo in naučijo in zaradi zadovoljstva ob tem, da neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in znanje. O zunanji motivaciji pa govorimo, kadar človeka k cilju ženejo zunanji razlogi za ukvarjanje s športom (materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, popularnost in težnjo po zmagovanju) (Kajtna in Tušak, 2005, str. 270).

7 Intenzivnost vadbe

Intenzivnost vadbe je izražena kot prizadevanje posameznika, koliko energije vloži v posamezno vadbo in vajo. Intenzivnost vadbe, ki je potrebna za vsakega posameznika, je različna. Nekaterim je enaka vadba premalo intenzivna, spet za druge preveč. Intenzivnost vadbe merimo s pomočjo merjenja srčnega utripa. Večji kot je srčni utrip, večja je intenzivnost vadbe. Svoj maksimalni srčni

utrip (SUm_{ax}) izračunamo tako, da od 220 odštejemo svoja leta (220 - starost v letih). Med vadbo moramo biti pozorni na to, da ne dosežemo maksimalnega srčnega utripa, saj to lahko izzove kontraindikacije.

Za začetnike, starejše in tiste, s prekomerno telesno težo, se priporoča vadba v območju od 50 do 60 % maksimalnega srčnega utripa. Vadba srednje intenzivnosti se nahaja v območju od 60 do 70 % maksimalnega srčnega utripa in je najbolj primerna za tiste, ki vadijo z namenom izgube telesne teže. Vadba v območju visoke intenzivnosti se nahaja med 70 in 80 % maksimalnega srčnega utripa in je namenjena predvsem že športno izkušenim posameznikom. V tem območju vadbe krepimo naše srce, izboljšujemo vzdržljivost in pripravljamo telo na večje napore (<https://www.razgibaj-se.eu/pravilna-vadba-in-vpliv-na-nase-telo/>).

Za vadeče je pomembno, da postopoma povečujejo intenzivnost vadbe. S tem preprečimo nastanek marsikaterih poškodb, vadba je prijetnejša, a kljub temu učinkovita.

8 Analiza ankete

Strokovnim delavcem na OŠ Jurija Dalmatina Krško sem v anketi postavila 18 vprašanj. Namen ankete je bil ugotoviti razlike glede telesne aktivnosti pred spomladanskim delom epidemije in med epidemijo. Spraševala sem jih o pogostosti vadbe in vrsti vadbe, intenzivnosti in dolžini vadbe, o motivaciji za telesno aktivnost. Rezultati so pokazali, da se pogostost vadbe pred in med epidemijo ni bistveno spremenila, največ anketiranih je v obeh obdobjih vadilo trikrat tedensko. Enako velja tudi za dolžino telesne aktivnosti. Tudi ta je tako pred kot med epidemijo največkrat trajala od 30 do 60 minut. Najpogostejša vrsta telesne aktivnosti pred in med epidemijo je bila hoja, druga najpogostejša aktivnost pred epidemijo so bile vodene vadbe (zumba, program Fit mami, pilates, aerobika, ples, WTS, joga), med epidemijo pa vaje doma (vaje za hrbtenico, vaje za gibljivost in moč, za mobilnost in stabilnost). Intenzivnost vadbe med epidemijo je bila pri dobri tretjini vprašanih enaka kot pred epidemijo, pri drugi tretjini manjša kot pred epidemijo, pri tretji pa večja kot pred epidemijo. Rezultati ankete kažejo, da je bilo 40 % anketiranih med epidemijo manj motiviranih za telesno aktivnost kot pred epidemijo (kot razlog navajajo veliko dela, veliko dela skozi ves dan, pomanjkanje časa, delo za službo in delo s svojimi otroki, stres, ukinitve vadb, utrujenost). 38 % anketiranih pa je bilo bolj motiviranih kot pred epidemijo (kot razlog navajajo več sedečega dela in posledično več težav s hrbtenico, več časa za rekreacijo, lepo vreme ...), pri ostalih pa se motivacija ni spremenila. 43 % vprašanih je imelo pred epidemijo vnaprej določen dan in uro vadbe oziroma stalen urnik vadbe, med epidemijo pa le 9 % anketiranih. Večina vprašanih, 89 %, je med epidemijo vadilo, ko so imeli čas. 94 % anketiranih meni, da redna telesna aktivnost pozitivno vpliva na učinkovitost pri delu. Med epidemijo je bilo zaznati porast pri ponudnikih video vadb, ki se jih je v našem kolektivu posluževalo le 19 % zaposlenih.

Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da so zaposleni na OŠ Jurija Dalmatina Krško v času pouka na daljavo enako dobro poskrbeli za redno telesno aktivnost kot pred epidemijo, saj jih je večina v obeh obdobjih vadila trikrat tedensko od 30 do 60 minut. Najpogostejša vrsta aktivnosti v obeh obdobjih je bila hoja. Očitna razlika med obdobjema pred in med epidemijo pa se kaže v obisku vodenih vadb. Le-te je med epidemijo nadomestila vadba doma (vadba za hrbtenico, za mobilnost in stabilizacijo, vaje za gibljivost in moč ipd.). Druga bistvena razlika pa se kaže v stalnem urniku vadb, ki je bil pred epidemijo pogostejši (43 % vprašanih), med epidemijo pa ga je uspelo ohraniti le 9 % vprašanih.

Zaključek

Kljub temu da je bilo med epidemijo težko ločiti delovni in prosti čas ter da so se za nekatere zaposlene v primerjavi s časom pred epidemijo pojavile nove obveznosti (šolanje svojih otrok, pripravlanje novih gradiv, dodatna gospodinjska opravila ...), so v povprečju svoj prosti čas redno telesno aktivnost vključili enako pogosto kot v času pred epidemijo. To dokazuje, da se zavedajo pomena redne telesne aktivnosti za njihovo zdravje in počutje. Nekateri omenjajo, da so kljub vsem obveznostim in novim izzivom med epidemijo lažje našli čas za rekreacijo, spet drugi pa, da so bili zaradi številnih obveznosti in posledične utrujenosti manj motivirani za vadbo. Povsem pričakovano je, da se ljudje na spremembe odzovemo različno in da se ob tem počutimo različno obremenjene. Pomembno je, da nam pri vsem tem uspe strmeti k zagotavljanju željene kvalitete življenja, zdravega življenjskega sloga in zdravja nasploh, pri čemer pa ima v sodobnem načinu življenja redna telesna aktivnost vse večjo vlogo. Tudi zaposleni na OŠ Jurija Dalmatina Krško se dobro zavedajo negativnih vplivov

sodobnega načina življenja, saj je bila druga najpogostejša oblika telesne aktivnosti med epidemijo vadba za hrbtenico, za gibljivost in moč, za mobilnost in stabilizacijo. Glede na to, da redna telesna aktivnost pozitivno vpliva tudi na učinkovitost na delovnem mestu, se ni bati, da zaposleni na OŠ Jurija Dalmatina ne bi bili kos izzivom, pred katere nas postavlja trenutna situacija.

Literatura

Trnkoczy, A. (2009). Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk. Pridobljeno iz <http://dk.fdv.unilj.si/diplomska/pdfs/trnkoczy-ana.pdf>, 29. 12. 2020.

O motivaciji za rekreacijo. Pridobljeno iz <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/o-motivaciji-za-rekreacijo/>, 5. 1. 2021.

Koliko gibanja v karanteni je dovolj? Pridobljeno iz <https://www.delo.si/polet/koliko-gibanja-v-karanteni-je-dovolj/>, 16. 2. 2021.

Kajtna T. in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pori idr. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

SPROŠČANJE KRONIČNO ZAKRČENIH MIŠIČ

Povzetek: V prispevku predstavljam vzroke za nastanek kroničnih bolečin. Razložil bom kaj je to senzo-motorna amnezija in zakaj pride do nje. Predstavil bom tri tipe refleksov, ki jih poznamo pri klinični somatiki. To so refleksi rdeče in zelene luči ter trauma refleks. Za zaključek prilagam vajo sedeči lok hrbta, za namen sproščanja ledvenega dela telesa in spodnjega dela trebuha.

Ključne besede: senzo-motorna amnezija, refleksi rdeče luči, refleksi zelene luči, trauma refleksi

1 Uvod

Namen članka je predstaviti razloge za kronično zakrčene mišice v telesu, ki povzročajo telesne asimetrije in posledično kronične bolečine. Holistični pristop klinične somatike nam omogoča odpraviti vzroke za nepravilno in neučinkovito delovanje telesa. Uradna medicina in fizioterapija nam boleče ali poškodovane dele telesa poskušajo sanirati oz. odpraviti njihovo bolečino; vzrok za nastalo bolečino pa ostaja. Z učenjem somatskih gibov, se učimo čutiti in sprostiti dele telesa, ki so stalno napeti. Učimo se osredotočiti na telo in njegove dele, skozi počasne gibe pa spoznavamo telesne dele, ki jih lahko s pomočjo vložene energije, časa in pozornosti postopoma sprostimo.

2 SMA (senzo-motorna amnezija)

Staranje je neizbežen proces vsakega izmed nas. Žal pa se večina ne zaveda, da lahko s starostjo postajamo modrejši. Če sprejmemo dejstvo, da sta um in telo povezana, potem bi morali s starostjo pridobiti mentalno in telesno znanje. Pod pojmom »telesno znanje« mislim na učinkovito gibanje telesa v prostoru, na zrelo spoprijemanje in prepoznavanje stresnih situacij, na zmožnost sproščanja zakrčenih mišic ... Za doseganje zadovoljivega nivoja telesne učinkovitosti in ekonomičnosti, moramo postati učenci lastnega telesa in uma. Naša telesa so opremljena z vrhunskim sistemom za sprejemanje in obdelavo podatkov iz okolja. To so senzorno-motorični sistemi, ki se neumorno odzivajo na vse vsakodnevne obremenitve in travme z natančno določenimi mišičnimi refleksi. Če prihaja do ponavljajočih, dlje trajajočih življenjskih obremenitev/travm, lahko izzvani refleksi povzročijo stalno zakrčenost mišic, ki jih ne znamo oz. ne moremo zavestno sprostiti. Gibanje postane togo, boleče in neekonomično. Preprosto gibanje je le spomin na dneve, ko smo bili mladi, neustavljivi in brez bolečin v "križu". V resnici pa privajenemu stanju pozabljenosti pravimo senzorno-motorna amnezija (SMA), kar pomeni, da skozi čas pozabimo zavestno premikati in nadzorovati določene mišične skupine. Kot sem že omenil, se mišični refleksi odzivajo na vse vsakodnevne obremenitve. Ti refleksi so adaptacija na stres in so definirani v tri splošne refleksne vzorce. Pojavljajo se vsakodnevno in nas lahko varujejo pred nevarnostjo ali pa nas ohromijo zaradi njihovega stalnega pojavljanja. Če se določen refleks nenehno pojavlja, potem se ga sčasoma ne zavedamo in ga posledično ne moremo nadzorovati. To pomeni, da se refleks sproži tudi takrat, ko ni razloga za njegovo reakcijo. Torej je SMA prilagoditveni odziv na življenje, zato ga lahko popravimo oz. prilagodimo. Z zavestnim učenjem gibanja se SMA zmanjšuje, s tem pa se dviguje red in ekonomičnost gibanja, kar privede do boljšega telesnega nadzora. Zmanjša se kronična zakrčenost mišic in posledično bolečinska stanja v telesu.

3 Refleksi zelene luči

V času, ki ga živimo, moramo biti še kako dejavni, da sledimo tempu bruto domačega proizvoda (BDP-ja) ali gospodarski rasti. Države/celine med seboj tekmujejo v bitki s časom in denarjem. Kakor si država želi večji BDP, si ljudje želimo boljši življenjski standard. In ga navsezadnje tudi imamo. Tudi če se še tako izogibamo potrošniških navad, nas marketing in reklame prepričajo v nespametne nakupe. Ob dejstvu, da si želimo življenje s tehnologijo poenostaviti (robotski sesalec/kosilnica, pomivalni/pralni stroj ...), ne moremo spregledati zdravstvenega stanja ljudi in čakalnih vrst v zdravstvu. Bolečine v križu so le ena od težav, ki so zelo pogost pojav v današnjem svetu. Te težave nastanejo zaradi kronične zakrčenosti mišic na zadnji strani telesa. Refleksi, ki sprožijo krčenje teh mišic se imenuje refleksi zelene luči. Ta refleksi se pri človeku pojavijo zelo zgodaj in ga imenujemo tudi Landau refleksi. Ta nastane v prvem letu starosti (3-6 mesecev), ko začne otrok dvigovati glavo. Takrat pridobi občutek za ravnotežje glave in skozi oči začne zaznavati obzorje.

Refleksi zelene luči imenujemo tudi refleksi akcije, ker je zanj značilna potreba po dejanjih. Po vsem

zapisanem, je refleks zelene luči, ki aktivira mišice zadnje strani telesa, potreben in nujen za človeško življenje, da človek stremi k cilju, ki ga z dejanji tudi uresniči. Ker pa smo ljudje v naglici življenja izgubili stik s telesom in umom, se nam, zaradi neprestane akcije, refleks zelene luči vklaplja tudi takrat, ko to ni potrebno. Kadar so mišice kronično zakrčene in se tudi v spanju (parasimpatičnem stanju) ne morejo sprostiti, potem tak človek zjutraj vstaja z bolečino in se zaradi konstantne mišične aktivacije, po "nočnem počitku", zbudi utrujen. Ker na nas deluje podzavestno, ga z močjo zavesti ne znamo izklopiti, zato se mišice trudijo izpolnjevati podzavestne ukaze naših možganov in se krčijo do mere kroničnih razsežnosti. Takrat se verjetno, zaradi bolečine, ne moremo več normalno gibati in postanemo iskalci protibolečinskih tretmajev. Išias, bolečine v spodnjem delu hrbta, bolečine v vratu in ramenih, so le nekatere težave kronično zakrčenih mišic iztegovalk trupa, ki ga povzročajo refleks zelene luči. Nekdo, ki ima aktiviran refleks zelene luči, ne more biti "pri miru". Ko ne dela, ima občutek krivde. Utrujenosti se poskuša izogniti z dodatnimi projekti. Športno aktivni pretirava in s pomočjo fizične aktivnosti kompenzira vsakdanji stres.

4 Refleks rdeče luči

S pomočjo refleksa "bega" ali "zdrznitve", se človek (vsi sesalci in nekatere ostale živali) hitro in podzavestno odzove na potencialno nevarnost. Če se nevarnost izkaže za resnično, potem nam lahko ta refleks reši življenje. Poimenujemo ga tudi refleks umaknitve in je mnogo hitrejši od naših hottenih dejanj, ker je za preživetje potreben takojšen odziv. Ko pride do refleksa umaknitve, se začnejo krčiti mišice sprednjega dela telesa. Krčiti se začnejo pri glavi - čeljustne, očesne, čelne mišice, nato v milisekundnih intervalih sledi krčenje preostalega dela telesa z vključno prsnimi in trebušnimi mišicami na trupu. Na spodnjem delu telesa se skrčijo mišice upogibalke in primikalke kolka, na rokah pa upogibalke komolca. Tako zakrčeno telo je upognjeno in sključeno.

Ta refleks imenujemo tudi refleks rdeče luči in je nasproten reflesku zelene luči. Stalno prisotni stres, strah, stiska, bojazen ... povzročajo aktivacijo refleksa rdeče luči, ki postane vklopljen tudi takrat, ko škodljivi povzročitelji stresa niso prisotni. Dalj časa aktiviran refleks rdeče luči na obrazu povzroči stalno nagubano kožo, glava se pomakne naprej, pojavi se kifoza, ramena se povesijo, sključena drža povzroči plitko/oteženo dihanje in pritisk na črevesje, ki vpliva na prebavo in odvajanje blata - zaprtost, lahko je prisotna spolna nezmožnost, mesta za kolenskim sklepom in pod pogačico postanejo boleča, včasih vneta ... To so le nekatere težave, ki nastanejo ob pogosti sključenosti telesa, zaradi vklopljenega refleksa rdeče luči. V sodobnem svetu je refleks rdeče luči pogost pojav zaradi načina življenja z veliko negativnega stresa. Služba, banke, posojilnice in medijska poročila so ob prisotnosti skrbi za družino, finančno varnost ..., primerna kombinacija stresa, ki se kaže v čedalje bolj zakrčenem telesu. Za ljudi, ki padejo pod vpliv omenjenega živčno-mišičnega refleksa, je pomembno, da se učijo/naučijo sprostiti kronično zakrčene mišice na sprednji strani telesa, predvsem trebušno mišico.

5 Trauma refleks

Kdaj nazadnje, če sploh kdaj, smo se v ogledalo pogledali od glave do pet - v telesni celoti? Telesna nesimetrija pri nekaterih nastaja sčasoma. Pogosto so to osebe, ki opravljajo dela, kjer je drža telesa nagnjena v eno smer, oziroma je telo na eni strani telesa bolj obremenjeno kot na drugi. Nekateri glasbeniki npr. violinisti, harmonikaši, kitaristi so bolj dovzetni za nastanek telesne asimetrije - v primerjavi s pihalci ali trobilci, katerih drža pri igranju je bolj simetrična. Tu so še drugi poklici, na primer zobozdravniki, kirurgi, natakariji in športniki (golfisti, rokometaši, igralci pikada, igralci biljarda). Vsi naštetih imajo najverjetneje eno stran telesa bolj zakrčeno kot drugo. Skozi leta se asimetrična drža/aktivnost izraža na telesni drži in gibanju/hoji tudi takrat, ko se takšna oseba ne ukvarja z asimetrično aktivnostjo. Močni udarci, zlomi kosti, zvini, izpahi, operacije človeka lahko delno ali popolnoma ohromijo. Ob naštetih travmah začnemo šepati oz. zvijati telo, ker se želimo izogniti bolečini. Takrat postanemo bolj odvisni od drugih ljudi in od zdrave, nepoškodovane strani telesa. Nekateri šepajo še mesec dni po odstranitvi mavca, drugim pa postane šepanje ali nagnjenost v eno stran nezavedna navada in šepajo oz. so zviti še leta po doživetih travmi. Seveda takšna nezavedna navada ovira hojo in moti občutek za ravnotežje.

Zgoraj napisano imenujemo refleks travme. Telesno asimetrijo pri omenjenem reflesku lahko opazimo iz čelne strani telesa (spredaj, zadaj). Refleks rdeče in zelene luči pa opazimo iz bočne strani telesa. Kombinacija travma refleksa in refleksa zelene luči je lahko idealna zasnova za ukleščenje išiadičnega živca. Primer takšne kombinacije je voznik kamiona, ki z eno roko drži volan vozila, z drugo roko pa opravlja krmilo za košenje trave. Dolgoletna prisilna drža/visenje v eno stran (travma

refleks) in odgovorno sedeče delo (refleks zelene luči). Nesimetričen korak, povešena rama, visenje glave v eno stran, so nekateri znaki, ki jih opazimo pri ljudeh, ko hodijo, tečejo ali sedijo in kažejo na travma refleks. Drža, hoja in ostale aktivnosti so posledično neučinkovite. Tudi pri otrocih lahko že opazimo asimetrične aktivnosti, kot so: vlečenje šolske torbe na kolesih in poganjanje s skirojem, kjer je ena stran telesa mnogo aktivnejša od druge.

6 Vaja - sedeči lok hrbta

Namen vaje je občutiti realno stanje v centru trupa in uskladiti krajšanje hrbta z daljšanjem trebuha in krajšanje trebuha z daljšanjem hrbta. Vaja povečuje razumevanje in nadzor nad mišicami, katerih tonus omogoča pokončno držo in sproščeno ležanje/počitek. A. Sedite na sprednjo polovico stola. Stopala postavite v širini bokov, v kolenih in kolku naj bo pravi kot. Roke visijo sproščeno ob telesu. Poravnajte trup, glavo poskusite poravnati v podaljšek trupa. Poskusite sprostiti telo in uporabiti čim manj mišic za opisan položaj telesa.

Prvi del vaje (usločen hrbet):

B. Počasi vdihnite in napnite ledveni del hrbta. Medenico potisnite naprej/navzdol proti stopalom, hrbet pa usločite. Trebuh ohranjajte sproščen. Nato sprostite hrbet in brez napenjanja trebuha sprostite ledveni del hrbta. Ob tem občutite premik medenice. Sprva boste težje ločili hrbtne od trebušnih mišic in boste pogosto stisnili obe strani trupa. Posledično bo gib trd, v spodnjem delu hrbta se lahko pojavi bolečina. Gib napravite le do bolečine.

Dodajte ramena in vrat. Ramena enakomerno povlecite nazaj, tako da napnete zgornji del hrbta. Brado premaknite proti navzdol proti prsnici, sprednjo stran vratu pa napnite. Občutite napetost v sprednjem delu vratu, zgornjem delu hrbta in medenici. Pazite, da boste podaljšali sprednji del prsnega koša v enaki meri, kot napnete/skrajšate zgornji del hrbta. Hrbet se ob sproščnem trebuhu usloči. Občutite krajšanje mišic ledvenega dela hrbta in podaljšanje sprednjega dela trupa med sramno kostjo in prsnim košem in naprej do vratu.

Skozi izdih najprej počasi zmanjšate pritisk medenice, ramen ter vratu. Postopoma sprostite mišice hrbta in ga previdno postavite v začetni oz. nevtralni položaj. Občutite, kako se mišice podaljšujejo tam, kjer so bile pri usločenju napete. Ponovite 3-krat.

C. Ko obvladate celoten korak B, vanj vnesite še dvig pet. Dvig pet prenese težo spodnjega dela nog na medenico, jo dodatno nagne naprej in pripomore pri učinkovitejšem loku hrbta. Zaradi boljšega ravnotežja si pri dvigu stopal pomagamo s prednjim delom stopala, kot bi hoteli stopiti na prste, vendar težo nog prenesemo na medenico. Nagib medenice navzdol je mogoč le, če ob dvigu pet od tal s kontrakcijo mišic stegna ob kolenih uskladimo z daljšanjem trebuha. Peti dvignete samo toliko, da s tem ne sprožite krčenja trebušnih mišic, temveč teža pet v zraku pripomore k nežnemu podaljšanju trebuha. Tako bo lok hrbta še prijetnejši. Gib poskusite uskladiti s kar najmanj truda.

Drugi del vaje (izbočen hrbet):

D. Počasi napnite spodnji del trebuha in z njim potegnite sramno kost proti popku, da pomaknete medenico proti glavi. Občuteno podaljšajte hrbet in ga izbočite. Bodite pozorni, kako se morajo mišice spodnjega dela hrbta podaljšati. Nato počasi z daljšanjem spodnjega dela trebuha obrnete medenico nazaj v začetni položaj. Hrbet napnite le toliko, da poravnate držo in se sprostite. Večkrat ponovite.

E. S stisnjenim spodnjim delom trebuha poravnate ledveni del hrbta in premaknite ramena naprej. Začutite spremembo oblike hrbta, ki se izboči in stiskanje sprednje strani prsnega koša. Preverite, ali sta obe rami premaknili naprej enakomerno. Nato postopoma nadzorovano sprostite prsne mišice in rame premaknite v nevtralni položaj. Sprostite tudi spodnji del trebuha in se skozi vdih med krčenjem ledvenega in nato preostalega dela hrbta do glave počasi premaknite v začetni položaj. Ponovite, dokler telesna izvedba ne ustreza željeni.

Ponovite krajšanje spodnjega dela trebuha in premik ramen, hrbet občutite širšega in težjega. Napnite tudi zgornji del trebuha. Z njim ter s prsnimi mišicami rame povlecite proti popku. Ne pozabite sprostiti zgornjega dela hrbta. Neprijeten občutek ali bolečina vas bosta opozorila na nered pri krajšanju in daljšanju mišic. Sprostite se v obratnem vrstnem redu: najprej zgornji del, kar vrne ramena bolj proti obrazu, a še vedno jih obdržite naprej, nato spustite ramena in dokončajte gib s sprostitevijo spodnjega dela trebuha in počasnim krajšanjem hrbta, od spodaj navzgor preidite v začetni položaj.

F. Krajšanju sprednjega dela trupa dodajte še premik okončin. Najprej stisnite spodnji in zgornji del trebuha, s tem približajte sramno kost prsnici, hrbet izbočite, ramena premaknite naprej. Nato

v tla potisnite stopala. Glavo premaknite navzgor, pogled je usmerjen prek čela v zrak - brado potisnite naprej. Zadnji del vratu je napet, sprednji pa sproščen. Opazite, kako dodajanje nog in vratu omogoča stiskanje trupa in premik ramen. Pazite, da glave ne nagibate premočno v zrak, saj vam bo otežilo premik ramen in prsnega koša. Pritisk stopal v tla omogoči lažji premik sramne kosti proti popku in s tem manjše krajšanje spodnjega dela trebuha. Ko napravite potrebno, ostanite tako nekaj časa in plitko dihajte v stisnjen trebuh. Občutite razliko občutka med kratkim sprednjim delom in daljšim zadnjim delom trupa. Preverite, ali je telo simetrično in popravite morebitno visenje na eno stran ali neenak pritisk stopal. Počasi sprostite celotno sprednjo stran trupa in tilnik, z rahlo aktivacijo zadnjega dela trupa se postavite v nevtralen položaj ter se popolnoma umirite. Ponovite s še več posluha za dogajanje v telesu.

Celotni lok hrbta

Povežite oba dela in nežno preidite v valovanje hrbta. Gibi naj bodo počasni, nežni. Skušajte začutiti čim več gibanja ter skozi boljše občutenje doseči boljšo kontrolo trupa. Posebej poizkusite občutiti spremembe v hrbtu in trebuhu ter ob pravilni povezavi napenjanja hrbta in hkratnega sproščanja trebuha ter sproščanju hrbta ob napenjanju (krajšanju) trebuha.

Zaključek

S pomočjo rednega in pozornega izvajanja vaj klinične somatike lahko odpravimo telesne nesimetrije in s tem vplivamo na bolj učinkovito gibanje in delovanje telesa. Skozi vaje se naučimo sproščanje kronično zakrčenih mišic, s tem pa zmanjšamo ali odpravimo kronične bolečine.

Literatura

Ernst, A. (2018), Lahkotno iz kroničnih bolečin. Brežice: Aleš Ernst s.p.
Hanna, T. (2016), Somatika. Brežice: Založba Primus

SAMOMASAŽA TELESA

Povzetek: Masaža blagodejno vpliva na naše telo, zato je pomembno, da se naučimo nekaj osnovnih masažnih tehnik ter si po potrebi olajšamo bolečino. Učitelji v šoli se najpogosteje srečujejo s prenapetimi oziroma zakrčenimi mišicami v zgornjem delu hrbta, spodnjem delu hrbta, napete so tudi mišice vratu. Ob daljšem sedenju se pojavljajo bolečine v nogah in stopalih. Pri izvajanju samomasaje lahko uporabimo svoje roke ali pa pripomoček kot je teniška ali bejzbol žogica, foam roller, palica ali medicinska žoga.

Ključne besede: bolečina, terapevtska masaža, sprostitiv, samomasaja

1 Uvod

Beseda masaža izhaja iz grškega korena besede mas, ki pomeni gladiti, gnesti. To sta tudi pomembni tehniki maserja, ki ju velikokrat uporablja pri svojem delu. Namen masaže je ročna obdelava kože, mišic in mehkih tkiv telesa. Ljudje se velikokrat masiramo, tudi če se tega ne zavedamo. Spomnite se kaj največkrat naredimo, ko nas boli glava. Najprej skušamo z dotikom ublažiti samo bolečino tako, da se gladimo po čelu. To je seveda naraven odziv telesa, saj nam dotik vzbuja ugodje. Za starogrške in starorimske zdravnike je bila masaža eno izmed najbolj pomembnih sredstev za lajšanje bolečin (Radmanović, 2019, str. 9). Ustanovitelj klasične oziroma švedske masaže je Per Henerik Ling, ki je v svoje delo združil svoje znanje o gimnastiki in fiziologiji ter vanje umestil kitajske, egipčanske, grške in rimske tehnike. Leta 1813 je v Stockholmu ustanovil prvo šolo, ki je imela na urniku tudi masažo. Prek njegovih učencev se je nato razširila po vseh državah.

2 Učinki masaže

Masaža blagodejno vpliva na naše telo, pomembno je, da masiramo z občutkom in smo pozorni na odziv našega telesa. Paziti moramo, da je naša tehnika sproščujoča in ne povzroča bolečine. Pri samomasaji eksperimentiramo z nežnimi, odločnimi dotiki in skušamo začutiti, kako se telo odziva na različne prijeme oziroma tehnike. Odziv je vedno odvisen od našega razpoloženja, zato je pomembno, da se pred masažo sprostimo in umirimo. Prednost samomasaje je, da jo lahko izvajamo v oblačilih ter nam ne vzame veliko časa (Mumford, 2006). Cassar (2001) in Radmanović (2019) omenjata številne učinke, ki jih dosežemo z masažo:

- Sprostitev mišic z nežnimi masažnimi tehnikami, zvišanje tonusa z močnejšimi tehnikami.
- Pospesitev pretoka krvi z globokimi masažnimi prijemi, ki prispevajo k hitrejšemu izločanju strupov iz telesa.
- Masaža izboljša prehranitev hrustanca, ligamentov, sklepne ovojnice ter mobilnost mišic.
- Izboljšamo pretok limfe s tehniko manualne limfne drenaže.
- Vplivamo na dihalo, saj z masažo povečamo gibljivost prsnega koša, sproščamo medrebrne mišice in sklepe. S tem lahko tudi preprečujemo infekcijo dihal (pljučnico).
- Pozitivno vplivamo na prebavila, ker pospešimo peristaltiko, povečamo izločanje želodčne kisline, izločamo sokove iz jeter in trebušne slinavke.
- Psihološki učinek masaže: izboljšano duševno počutje in dvig samozaupanja.

3 Bolečina

Masaža vpliva na začarani krog bolečine tako, da zmanjša ali odstrani bolečino, zmanjša mišični tonus, podaljša in zmehča mišice. Bolečina je senzitivna in emotivna izkušnja, ki je posledica poškodbe tkiva oziroma nevarnosti pred poškodbo. V telesu prihaja do informacij, ki sporočajo CŽS alarmantno stanje posameznega tkiva ali skupine tkiv. Nociceptorji nam pošiljajo impulze že ob potencialni nevarnosti, ki lahko podre trenutno ravnovesje (Radmanović, 2019). Poglejmo si naslednji primer: med sproščnim sprehodom po pločniku nekdo močno zavira z avtom. Naš prvi odziv bo seveda strah, ker mislimo, da nas bo povozil. Naše telo se v trenutku zakrči, kar je seveda normalen odziv. V kolikor je človek v stiski, lahko tak dogodek povzroči travmo in veliko močnejši odziv od pričakovanega. Določeni dogodki lahko človeka ohromijo za nedoločen čas, njegovo telo bo ves čas napeto, kar bo seveda povzročalo kronične težave na delu telesa.

4 Mišične zakrčnine

Mišična zakrčnina nastane kot posledica obrambnih mehanizmov telesa, ki lahko sprožijo trajno zakrčenost telesa brez vpliva naše volje. Mišica postane trda in boleča, zmanjša se gibljivost mišice in celotnega predela okrog nje (Radmanović, 2019). Mišična zakrčnina se največkrat pojavi zaradi pretiranega mišičnega napora, hitrih in nekontroliranih gibov, vzdraženosti živca ipd. V začetnem stanju ta zakrčnina ne povzroča velikih težav, če pa je dlje časa trajajoča nas lahko izjemno omejuje pri gibanju, posledično se začne naše telo izogibati bolečini na način, da prilagodi položaj telesa. V tem primeru pride do kompenzacije drugih mišic, ki skušajo obdržati telo v ravnovesju. Vloga maserja pri odpravljanju mišičnih zakrčnin je lahko zelo pomembna, ker prepreči začaran krog bolečine in ustavi nadaljnje poslabšanje stanja. Na srečo si velikokrat lahko pomagamo sami s samomasazo mišičnih skupin.

5 Vaje za sprostitev mišičnih zakrčnin

Masažo lahko izvajamo doma z različnimi pripomočki. Opisali bomo vaje samomasaze najpogostejših zakrčnin na telesu, ki se pojavljajo pri učiteljih in učiteljicah v Osnovni šoli Koseze. Pri izvajanju vaj si bomo pomagali s teniško žogico.

Vaja št. 1: Sproščanje plantarne fascije:

Začetni položaj: Teniško žogico postavimo na tla in stopimo na njo z desnim stopalom. Levo stopalo je na tleh, če imamo težave z ravnotežjem, lahko vajo izvajamo ob steni.

Izvedba vaje: Prenesemo težo na desno stopalo in usmerimo teniško žogico na mesto plantarne fascije, ki poteka po sredini spodnje strani stopala. Nato teniško žogico vodimo naprej in nazaj s premikanjem stopala. Na tak način dosežemo sprostitev celotne dolžine plantarne fascije. Vajo izvajamo od 30 do 60 sekund, nato zamenjamo stopalo. V kolikor bi radi povečali pritisk na plantarno fascijo, uporabimo bolj trdo žogico (npr. žogo za bejzbol, kriket).

Vaja št. 2: Sproščanje mišice piriformis

Začetni položaj: Teniško žogico položimo na tla ter se usedemo na njo. Žogico postavimo pod naš desni bok, roki položimo na tla v zaročenje.

Izvedba vaje: Iz začetnega položaja premikamo žogico v smeri naprej in nazaj čez mišico piriformis in jo sproščamo. Gibanje lahko spremenimo tako, da mišico sprostimo iz različnih smeri gibanj. Izvedba vaje traja od 30 do 60 sekund, nato zamenjamo stran in ponovimo vajo na levem boku. V kolikor bi radi povečali pritisk na mišico piriformis, uporabimo bolj trdo žogico (npr. žogo za bejzbol, kriket).

Vaja št. 3: Sproščanje dvigalke lopatice

Začetni položaj: Teniško žogico postavimo na steno in se naslonimo na njo, tako da je žogica na mišici dvigalki lopatice.

Izvedba vaje: Težo telesa prenesemo proti steni na žogico in se spuščamo navzdol ter navzgor tako, da pokrčimo kolena. Na tak način sprostimo mišico dvigalko lopatice. Vajo izvajamo 30 do 60 sekund. Za povečanje pritiska na mišico lahko vajo izvajamo leže, lahko pa uporabimo tudi bolj trdo žogico (npr. za bejzbol, kriket).

Zaključek

Naloga samomasaze je dokaj preprosta, s pomočjo dotika (ali s pomočjo pripomočka) poiščete prenapete oziroma zakrčene mišice in jih poskušate sprostiti. Pred izvajanjem samomasaze se morate umiriti in pripraviti na masažo. Priprava lahko vsebuje umirjeno glasbo, dišečo svečo in tišino v prostoru. S tem bo učinek masaže veliko boljši.

Literatura

- Cassar, M. P. (2001), Preprosta domača masaža. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Mumford, S. (2006), Masaža za sprostitev in zdravje. Tržič: Učila International.
Radmanović, Ž., Tušek, J., Valek, A. (2019), Terapevtska masaža, priročnik za udeležence tečaja terapevtske masaže. Ljubljana: Higeja – šola za maserje in terapevte.
Radmanović, Ž. (2019), Klasična masaža, priročnik za udeležence tečaja klasične masaže. Ljubljana: Higeja – šola za maserje in terapevte.

POSTENJE KOT NAČIN PREHRANJEVANJA

Povzetek: Postenje je popolnoma samoumeven sestavni del našega življenja. Smiselno je, da čez dan jemo, zvečer pa se postimo. S tem se naše telo umiri in v miru prebavi živila. Uravnotežena in energijsko primerna hrana ima na posameznika pozitiven učinek, saj mu da občutek sitosti in moči, predvsem pa nadzora nad prehranjevanjem. Človek, ki ima izkušnje s postenjem, mu vzdržnost od enega obroka ne predstavlja nobene težave. Prekinitveni post, ki ga tudi sam zagovarjam kot možen način prehranjevanja, nam omogoča normalno uživanje hrane in ne temelji na stradanju, pitju vode in čajev, uživanju raznovrstnih juh.

Ključne besede: zdravje, prehrana, post, prekinitveni post

1 Uvod

Ljudje si sami krojimo usodo, ki se nanaša na naše notranje stanje in ravnovesje telesa ter na zunanje stanje kot je izgled. Oboje je odvisno od našega življenjskega sloga, med katerega uvrščamo tudi (ne)zdrav način prehranjevanja. Zdrava prehrana mora biti količinsko primerna ter uravnotežena. Prehranski strokovnjaki predlagamo 5 obrokov, razporejenih čez cel dan, saj nam to pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja. Ob tem je seveda pomembno poudariti raznolikost obrokov, ker tako telo oskrbimo z vsemi hranili, ki jih telo potrebuje. Danes je pojem zdravega prehranjevanja nekoliko zabrisan, ob pojavu različnih diet in načinov prehranjevanja ljudje pozabljamo na osnove. Lahko bi rekli, da je vsak način prehranjevanja za človeka primeren, če mu to ustreza. In to je najpomembnejše vprašanje, ko se odločamo za drugačen način prehranjevanja. Vprašati se moramo, ali je to način, ki ga lahko vzdržujemo na dolgi rok in ni to neka modna muha, ki nas bo minila čez mesec ali dva. Kot prehranski strokovnjak sem sodeloval z veliko ljudmi, ki so skušali spremeniti svoje prehranske navade. Najpogostejše osnovne spremembe so bile: uživanje zelenjave in sadja, uživanje vseh živil in predvsem pristopati k vsaki spremembi umirjeno in brez ekstremnih dejanj.

2 Postno stanje

Beseda post izvira iz starocerkvene slovanske besede »postu«, ki je najverjetneje izposojena iz starovisokonemškega izraza »fasta« v pomenu postiti se. To je sorodno s starovisokonemškim »festi«, kar pomeni trden, vzdržljiv (Helmiss in Scheithauer, 2010). Med postom je naša prebava umirjena in zato imamo več energije, da lahko razmišljamo o drugih stvareh. Pogosto lahko močneje zaznavamo naše telo in misli. Veliko ljudi, ki se odloči za post, vključi v svoj program posta še vadbo (lahko je to hoja) in sproščanje (meditacija, somatske vaje). Pilon (2013) pravi, da je post dejanje, s katerim se voljno vzdržimo od hrane in/ali pijače v določenem časovnem okvirju. Pomembno je poudariti besedo voljno, ker je to razlika med postenjem in stradanjem. Helmiss in Scheithauer (2010) omenjata pomembnost duševne razsežnosti posta oziroma neke vrste odmora, med katerim si ljudje napolnimo »baterije« in si opomoremo s postom. Hudi telesni in duševni napori so velikokrat tudi glavni vzrok zakaj se nekdo odloči postiti.

3 Vpliv posta na telo

Danes težko zanikamo dejstvo, da se večina sodobnih civilizacijskih bolezni razvije zaradi prekomernega uživanja hrane. V današnjem času, ko nas iz vseh strani trgovci vabijo v trgovine, je še težje razumeti globlji namen postenja, prostovoljnega odpovedovanja hrani. A vendar nam telo včasih tudi samo pove, da rabi počitek. To najlažje opazimo, ko zbolimo. Ob bolezenskem stanju (npr. vročini) človek potrebuje mir, počitek, največkrat odklanja hrano. Podobno je tudi z živalmi. Bolna živa bitja nagonsko ravnajo pravilno – postijo se. Lutzner (2010) pravi, da bolno telo potrebuje za ozdravitev čas in moč. Energijo za obnavljanje starih in obnovo novih celih, pridobiva iz lastnih prehranskih zalog. Pri postenju se prebava upočasni in telo si prihrani 30 odstotkov energije, ki jih uporabi za zdravljenje telesa. To nagonsko postenje je čudovit prikaz naravne oblike samopomoči. Na internetu lahko preberemo veliko netočnih informacij o postenju. Nekatere med njimi so: negativen vpliv na metabolizem telesa, slabša gibalna sposobnost telesa, izguba mišične mase med postenjem, hitrejše občutenje lakote zaradi pomanjkanja hrane.

Pilon (2013) v knjigi omenja raziskave, ki kažejo, da postenje (1-3 dni):

- Ne zmanjša hitrosti metabolizma telesa. Ta je odvisna od količine mišične mase, ki jo ima oseba).
- Ne vpliva bistveno na gibalne sposobnosti telesa kot sta moč in vzdržljivost, saj imamo v telesu

rezervno energijo v obliki glikogena in maščobe.

- Ne vpliva na kognitivne sposobnosti kot so budnost, reakcijski čas, učenje, spomin, aktivnost, spanje in razpoloženje.

- Ne vpliva na izgubo mišične mase, pod pogojem, da smo fizično aktivni (vadba z utežmi, vaje za moč).

- Nam da občutek »svobode« v smislu, da ne razmišljamo tako pogosto o hrani in nimamo občutka slabe vesti, če izpustimo kakšen obrok. Zavedati se začnemo, da je ogromna razlika med psihološkimi in fiziološkimi potrebami telesa po hrani.

- Zmanjša telesno težo in telesno maščobo, zmanjša nivo glukoze v krvi in inzulina, poveča senziitivnost na inzulin, poveča proces lipolize in oksidacije maščob, poviša nivo ravnega hormona, zniža kronično sistemsko vnetje telesa.

4 Postenje in moj preizkus

Pilon (2013) predlaga 24-urni post, ki se lahko začne kadarkoli v dnevu. Zaželeno je, da poskusimo z različnimi časovnimi okvirji in na tak način dobimo občutek, katera različica nam najbolj ustreza. Sam sem se odločil za krajši vsakodnevni post. S preizkusom sem začel 11. 8. 2020 in zaključil 27. 10. 2020. Moj prvotni namen je bil zmanjšanje odstotka maščobe, zanimalo pa me je tudi, ali prekinitevni post pomaga pri doseganju tega cilja oziroma, če je lažje doseči cilj kot s tradicionalnim prehranjevalnim načinom (na vsake 3 ure). Med samim izvajanjem programa sem ocenjeval raven stresa, spanja in nivo energije čez dan. Ocenjeval sem tudi občutek sitosti. Ocene so bile od 1-5, pri čemer je bila ocena 5 najboljša. Vsak teden sem se tehtal in meril obsege telesa na devetih različnih točkah telesa. Izvajal sem prekinitevni post 16:8, kar pomeni, da sem jedel dva obroka na dan, in sicer ob 12:00 in 20:00. Med obema obrokom je minilo okrog 8 ur, nato je sledilo šestnajsturno obdobje posta oziroma neujivanja hrane. Frekvence uživanja obrokov nisem spreminjal do konca preizkusa. Na začetku preizkusa je moje telo potrebovalo nekaj dni adaptacije na nov način prehranjevanja, kar se zgodi vedno, ko skušamo spremeniti čas uživanja obrokov. Po dobrem tednu dni sem se popolnoma privadil in do konca preizkusa nisem imel težav z občutkom sitosti oziroma lakote. Ocena spanja je bila do šestega tedna odlična, nato pa se je kakovost spanca poslabšala (zaradi drugega dejavnika: prihod novorojenčka), kar je negativno vplivalo tudi na raven stresa. Režim prehranjevanja ni imel nikakršnega negativnega vpliva na raven stresa in spanja. Tudi sam sem pri svojem preizkusu občutil, da se sploh ne obremenjujem s prehrano. Zelo redko sem občutil lakoto in še to običajno podnevi, ko sem se lahko zamotil z drugim delom. Med preizkusom sem izgubil 8,7 kg, pridobil 4,1 cm v obsegu prsnega koša ter izgubil 21,8 cm v obsegu trebuha, rok, bokov in nog.

Zaključek

Uživanje in neujivanje hrane sta kot bedenje in spanje, dva pola, ki določata človeško življenje. Uživanje hrane podnevi ter postenje ponoči sta samoumevna in sta del življenjskega ritma. Včasih, ko pozno zvečer uživamo hrano, zjutraj nismo lačni. Telo nam s tem pove, da čas postenja, še ni končan temveč se premakne. V angleščini pravijo zajtrku »breakfast« kar pomeni, da prekinemo post (break = prekiniti, fast = post). Potemtakem človek, ki se prehranjuje pozno zvečer, tudi zajtrka ne potrebuje. (Lutzner, 2010). Postenje spodbuja naravne samozdravilne moči ter izboljšuje telesno in duševno počutje. Moja izkušnja s prekinitvenim postom je bila odlična in bi jo predlagal vsakemu, ki ima težave s prekomernim prehranjevanjem. Ljudje bi se morali vprašati pred vsakim obrokom ali so res lačni ali pa je razlog za prehranjevanje neke druge. Priporočam tudi pisanje dnevnika prehranjevanja, ki nam lahko pomaga poiskati prehranski načrt, ki bo upošteval naše potrebe in želje.

Literatura

Hellmiss, M. in Scheithauer, F. (2010), Zdrav post: najuspešnejše postne kure za boljše zdravje, vitalnost in duševno ravnovesje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Lutzner, H. (2010), Prerajeni s postom. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pilon, B. (2013), Eat stop eat: The shocking truth that makes weight loss simple again. Strengthworks International Publishing.

POLNOVREDNA NIZKOMAŠČOBNA PREHRANA OZIROMA ODPOVEJMO SE NEPOTREBNIM KAPLJICAM OLJA

Povzetek: Maščobe so makrohranila, nujno potrebna za človeško telo. Vendar vse maščobe niso zdrave. Še posebej bi se bilo treba izogibati transmaščobam in nasičenim maščobam, pretiravati pa ne bi smeli niti z enostavnimi maščobami. V članku razložim pojem nizkomaščobne polnovredne prehrane in navedem, kaj priporočajo dr. T. Colin Campbell, dr. Neal Barnard, Žana Hrastovšek in Špela Vehar. Zadnje čase se tudi sama izogibam maščobam v prehrani, zato opišem, kako nizkomaščobna prehrana vpliva na moje zdravje, katere maščobe uživam in kako jih uživam ter kaj je razlog za uživanje malo maščob.

Ključne besede: zdravje, polnovredna prehrana, nizkomaščobna prehrana.

Uvod

Maščobe tako kot ogljikovi hidrati in beljakovine sodijo med makrohranila, ki jih človeško telo nujno potrebuje. So pomemben vir energije, saj imajo veliko energijsko vrednost. Gram maščob namreč sprosti kar 37 kJ (9 kcal) energije, kar je več kot dvakrat toliko kot gram ogljikovih hidratov ali beljakovin. Nekatere maščobe so tudi esencialne, kar pomeni, da jih je treba nujno zaužiti s hrano (Prehrana.si). Prehrana prebivalcev Slovenije po večini vsebuje preveč maščob. Čeprav naj bi vnos maščob pri večini odraslih predstavljal le do 30 odstotkov dnevnega energijskega vnosa, so običajno vnosi precej večji, blizu 40 odstotkov (Prehrana.si). Zato sem se odločila osvetliti problematiko maščob v prehrani, poiskati nekaj različnih pogledov nanjo in na koncu podati še svojo izkušnjo s polnovredno nizkomaščobno prehrano.

Človekove potrebe po maščobah in njihov vpliv na zdravje

Kadar je maščob v prehrani preveč, se to odraža na zdravstveni sliki. Pogosto se pojavijo bolezni srca in ožilja (NIJZ. Srčno žilne bolezni), sladkorna bolezen tipa 2, pogoste so tudi težave zaradi hormonskega neravnovesja, ki lahko v kombinaciji s stresom vodijo tudi do anksioznih motenj (Rižnar, 2020). Zato se je vredno seznaniti s tem, koliko maščob dnevno potrebujemo in iz kakšnih virov naj bodo zaužite maščobe. Na spletnih straneh Prehrana.si najdemo podatek, da naj bi skupne zaužite maščobe v prehrani znašale med 20 in 30 odstotkov dnevne zaužite energije oziroma četrtno dnevnega energijskega vnosa.

Po podatkih NIJZ-ja (2016) zmerno aktivna odrasla ženska dnevno potrebuje okoli 2100, moški pa 2700 kalorij. Iz tega lahko izračunamo, da naj bi odrasla ženska zaužila med 420 in 630 kalorij, moški pa med 540 in 810 kalorij iz vira maščob na dan. Če uporabimo podatek, da ima gram maščob povprečno 9 kalorij, dobimo od 46 g do 70 g maščob za ženske in od 60 do 90 g maščob za moške. Malek (Maščobe) maščobe razdeli na dobre, slabe in zelo slabe. Dobre so nenasičene maščobe. Najdemo jih v olivah, sončničnih semenih, oreščkih, avokadu idr. Slabe maščobe so nasičene maščobe. Sicer tudi telo nekaj vendarle potrebuje, a v zelo majhnih količinah. Najdemo jih v živilih živalskega izvora in v kokosu. Zelo slabe so transmaščobe. Nastajajo pri toplotni obdelavi živil. Tem maščobam naj bi se ljudje izogibali, kolikor je le mogoče.

Na spletnem portalu Prehrana.si (Maščobe) NIJZ zagovarja uporabo olj in kot zelo primerne navaja oljčno, orehovo, laneno, konopljino olje in druga hladno stiskana olja. Priporoča se tudi uporaba kokosovega olja. Nekateri drugi avtorji (Campbell & Campbell 2011, Barnard 2015 in 2018, Vehar 2020 in Hrastovšek 2020) pa zagovarjajo drugačno mnenje. Olja strogo odsvetujejo in namesto njih svetujejo uporabo maščob v naravni obliki. Svetujejo uporabo sončničnih semen, indijskih in drugih oreščkov, oliv, avokada in podobnega. Obroke, sestavljene na tak način, imenujejo polnovredne, saj so sestavine uporabljene v sestavi, kot jih najdemo v naravi. Torej ne gre le za olje, ampak za olje z vlakninami, vitamini in minerali, ki se sicer v postopku pridelave olja izgubijo. Take maščobe so po njihovem mnenju lažje za prebavo in presnovo, hkrati pa bolj zdrave za organizem. Priporočajo predvsem uporabo živil rastlinskega izvora, medtem ko naj bi se živilom živalskega izvora izogibali, ker vsebujejo veliko nasičenih maščob in preveč beljakovin.

Dr. T. Colin Campbell (2011) je vpliv maščob na zdravje odkrival s pomočjo kitajske študije in kot zdravnik tudi skozi prakso pri zdravljenju svojih bolnikov. Dr. Neal Barnard je skozi dve študiji (2015 in 2018) odkrival oziroma beležil odkritja pri zdravljenju sladkorne bolezni, hormonskih

neravnovesij, neplodnosti idr. Špela Vehar je študij tovrstne literature preizkusila na lastnem počutju, pozneje pa na tem zgradila kariero prehranske svetovalke. Žana Hrastovšek je z opisanim načinom prehranjevanja spravila v remisijo Crohnovo bolezen, napisala je tudi kuharsko knjigo z recepti za pripravo hrane po nizkomaščobni polnovredni dieti.

Moje osebne izkušnje

V nekem trenutku sem se zavedela, da je na mojem krožniku preveč maščob. Pri zajtrku maslo ali margarina na kruhu, kuhanje kosila se začne s praženjem čebule na olju, pri dodajanju olja na solato se mi je pogosto vlilo malce več olja itd. Da o francoskih rogljičkih, pici, bureku in podobnem sploh ne izgubljam besed. Če sem pojedla pest oreščkov, pa sploh nisem pomislila, da sem s tem zadostila vsaj petini dnevnih potreb po maščobah.

Ko sem se soočila z mejno toleranco na sladkor oziroma z začetkom sladkorne bolezni tipa 2, sem se odločila, da svoj pristop do maščob spremenim. Pri kuhanju sem začela izpuščati praženje čebule na olju. Okusa po praženi čebuli tako ali tako ne maram, temperaturna obdelava olja pa niti ni zdrava. In tako sem začela kuhati drugače. Namesto praženja čebule najprej v lonec nalijem malo vode in nato dodajam sestavine. Kaj pa maščobe? Namesto dodajanja maščob med kuhanjem jed na koncu posipam z žlico oreščkov ali semen, včasih namesto tega dodam žličko bazilikega pesta. Na solato namesto olja dodam žličko gorčice ali katerega od solatnih prelivov iz Žanine kuharice (Hrastovšek 2020) in pest sončničnih ali bučnih semen. Rada pojem kakšen avokado, včasih na solati (v tem primeru prelevi za solato niso potrebni), včasih ob kosu kruha in z dodatkom črne soli.

Moje počutje se je precej spremenilo. Nimam več težav z zaprtostjo, noge me ne bolijo več, na sprehod se odpravim lažja, sladkor v krvi pa je spet v mejah normale.

Zaključek

Maščobe v prehrani precej vplivajo na zdravje in počutje. Pravilno uporabljane lahko prispevajo tako k fizičnemu zdravju kot tudi k hormonskemu ravnovesju in posledično k boljšemu spopadanju z vsakodnevnim stresom na delovnem mestu. Tega pa, kot vemo, v vzgojno-izobraževalnih poklicih ni malo. Tako količina kot tudi vrsta (nasičene ali nenasičene) in oblika (naravno prisotne ali pridobljene s postopki predelave) maščob pa so dejavniki, ki vplivajo na kakovost presnove in nadaljnje procese.

Literatura

Inštitut za nutricionistiko & NIJZ. Maščobe. Prehrana.si. <https://prehrana.si/sestavine-zivil/mascobe>
N. Malek. Abc Prehrane - Maščobe. Inštitut za nutricionistiko. Nutris.org. <https://nutris.org/prehrana/abc-prehrane/osnovna-hranila/83-mascobe.html>

Nijz. Srčno žilne bolezni. <https://www.nijz.si/sl/srcno-zilne-bolezni>

Nijz. Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil (2016). https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_za_energijski_vnos_ter_vnos_hranil_17022016.pdf

Rižnar, L. (2020). Stres in anksioznost. V: Psihologija Julius d.o.o., november, 2020. <https://www.psihoterapija-julius.si/stres-in-anksioznost/>

Hrastovšek, Žana. (2020). Žanina polnovredna rastlinska kuhinja.

Vehar, Špela. (2020). Olja in dodane maščobe tihi ubijalec zahodnega sveta. <https://www.youtube.com/watch?v=LEcqVN4MwVg>

Campbell, T. C. & Campbell, T. M. (2011). Kitajska študija: najcelovitejša kdajkoli izdelana študija o prehrani in osupljivih posledicah prehrane ter hujšanja na dolgoročno zdravje. Maribor, Sitis

Barnard, N. (2018). Zdravi brez mleka in sira: znebite se presenetljive zasvojenosti in shujšajte, pridobite energijo ter izboljšajte svoje zdravje. Škofja Loka, Planet

Barnard, N. (2015) Program za ozdravitev sladkorne bolezni : znanstveno potrjeni način za ozdravitev sladkorne bolezni brez uporabe zdravil. Škofja Loka, Planet

URAVNAVNIJE TELESNE TEŽE

Povzetek: Avtor se v prispevku na praktičen način loti uravnavanja telesne teže na podlagi dolgoletnih izkušenj dela s strankami. Ključno vlogo pri tem ima dnevni energijski (kalorijski vnos), brez katerega je dolgoročno gledano težko izgubiti večje število kilogramov in jih še pomembneje, ohraniti. Razloženi so pojmi energijski presežek, energijski deficit in energijsko ravnovesje, ki izhajajo iz zakonov termodinamike in predstavljajo osnovo problema, o kateri govori avtor. V drugem delu prispevka so podani praktični primeri spremljanja napredka s pomočjo 4 spremenljivk: merjenja obsegov in telesne teže, ohranjanja mišične moči in fotografiranja.

Ključne besede: telesna teža, dnevna energijska vrednost, energijski presežek, energijski deficit

1 Uvod

Ljudje si v največji meri sami krojimo usodo, ki se nanaša na naše notranje stanje in ravnovesje telesa (zdravje) in seveda na naše zunanje stanje telesa (izgled), saj je tako prvo kot drugo odvisno od našega načina življenja, kamor pa uvrščamo tudi prehranjevalne in gibalne (ne)navade.

Na Osnovni šoli Spodnja Šiška sem opravil anketo o vplivu epidemije Covid 19 na telesno težo. Na podlagi 47 anketirancev sem dobil naslednje rezultate. Pri 55 odstotkih (26) zaposlenih se telesna teža ni spremenila, 26 odstotkov (16) zaposlenih se je zredilo za 1—3 kg, 9 odstotkov (4) zaposlenih se je zredilo za 3—5 kg in 2 odstotka (1) zaposlenih se je zredilo za 7—10 kg.

Na vprašanje, kaj je po njihovem mnenju najbolj vplivalo na zvišanje telesne teže, je 21 odstotkov zaposlenih (10) odgovorilo pomanjkanje gibanja, 21 odstotkov (10) zaposlenih čustveno prenašanje (stres, apatičnost) in 2 odstotka (1) zdravstvene težave. Ostali zaposleni (55 odstotkov) se niso zredili.

2 Dnevna energijska vrednost

Dnevno s prehranjevanjem vnašamo v telo 6 pomembnih nutrientov oziroma hranil, in sicer: ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine, minerale in vodo. Vsa našeta hranila so za normalno delovanje našega organizma nujno potrebna, zato jih moramo v telo vnašati vsak dan, brez izjeme, saj se na ta način izognemo njihovem pomanjkanju. Človek potrebuje določeno količino energije za življenje, ki jo pridobimo s hrano. Količina energije se meri v kalorijah. Torej vsak od nas potrebuje določeno število kalorij, da lahko funkcionira. Kalorije potrebujemo za tri stvari: življenje, kar pomeni vzdrževanje osnovnih življenjskih funkcij (dihanje), prebavo hrane, ki zahteva energijo in izvajanje telesne aktivnosti, kot je hoja, delo na vrtu, vadba itn. Energijo, ki jo porabimo za zgoraj našete stvari imenujemo dnevna energijska vrednost (ang. TDEE-Total Daily Energy Expenditure). Ko zaužijemo določeno živilo, se lahko zgodita dve stvari: energijo bomo uporabili ali energija se bo shranila v obliki odvečnih maščob. Kako pa vemo ali se je energija uporabila ali shranila? Za odgovor na to vprašanje moramo pogledati naslednje tri pojme (Berrardi in dr., 2017):

2.1 Energijski (kalorijski) presežek

Če je oseba zaužila dovolj kalorij in zadostila svojemu dnevni energijskemu vnosu in nato še naprej nadaljuje s prehranjevanjem, bo dosegla energijski presežek. Primer: Izračunali smo, da je Tinetov dnevni energijski vnos 2000 kalorij. Če bo pojedel 2500 kalorij, bo 500 kalorij predstavljalo njegov energijski presežek.

2.2 Energijski (kalorijski) deficit

Če oseba ni zaužila dovolj kalorij, da bi zadostila svojem dnevni energijskemu vnosu, potem bo ta oseba v energijskem deficitu. Primer: Tine zaužije 1700 kalorij, torej bo za 300 kalorij v deficitu (njegov dnevni energijski vnos je 2000 kalorij).

2.3 Energijsko ravnovesje

Če je oseba zaužila dovolj kalorij in s tem zadostila dnevni energijskemu vnosu, potem je oseba v energijskem ravnovesju. Zdaj, ko smo spoznali 3 pomembne pojme, lahko podamo odgovor na vprašanje, kako vemo, da se bo energija porabila ali shranila v obliki maščob? Če je oseba v energijskem presežku, se bo dodatna energija shranila v obliki odvečnih maščob. Če je oseba v energijskem deficitu, bo telo uporabilo vso energijo in ne bo prišlo do nabiranja odvečne maščobe.

Uporabimo Tinetov primer: Tine potrebuje 2000 kalorij, da bi zadostil svojemu dnevni vnosu.

Če bo pojedel 2500 kcal ali več, bo dosegel energijski presežek in teh 500 dodatnih kalorij se bo shranilo v obliki maščob. Če bo Tina zaužil 1800 kalorij, bo prišlo do energijskega deficita in vse kalorije bodo uporabljene. Nič se ne bo shranilo v obliki maščob.

Zdaj, ko poznamo pomembne pojme, lahko razložimo, kako nekdo izgubi telesno težo in kako nekdo pridobi telesno težo. Če je oseba vedno v energijskem presežku, bo pridobila na telesni teži. Če je oseba v energijskem deficitu, bo izgubila na teži. To je osnovna formula, kako posameznik lahko izgubi odvečne kilograme. Bodite vsak dan v energijskem deficitu. Kako pa zgoraj omenjeno teorijo uporabimo v praksi? Kako pričeti?

2.4 Izračunajte vaš dnevni energijski vnos.

Prvi korak je računanje dnevnega kalorijskega vnosa.

Uporabite lahko različne kalkulatorje:

- <https://www.myfitnesspal.com/>

- <https://tdeecalculator.net/>

- <https://www.precisionnutrition.com/weight-loss-calculator>

- <https://www.precisionnutrition.com/nutrition-calculator>

- <https://rippedbody.com/macro-calculator/>

3 Spremljanje napredka

Najpogostejše 4 spremenljivke, s katerimi lahko spremljate napredek so merjenje obsegov, vadba, telesna teža in fotografije (Morgan, 2021).

3.1 Merjenje obsegov

Meritve obsegov so ključne, saj nam povedo tisto, kar nam tehtnica ne more-koliko od tedenskih sprememb v telesni teži predstavljajo mišice in koliko maščoba. Pri meritvah lahko uporabite šiviljski meter ali Myotape meter, ki je še bolj priročen. Obsege izmerite enkrat tedensko, zjutraj po praznjenju mehurja v spodnjem perilu.

Ne obstaja boljši ali slabši način merjenja obsegov, obstaja samo doslednost. Najlažji način, kako ostati dosledni pri meritvah:

Trebuš: Napnite ga, kot bi vas nekdo hotel udariti vanj. Ne vlecite trebuha k notranjosti telesa.

Noge: stojte vzravnano, napnite jih. Izmerite tam, kjer je obseg največji.

Roke: Upognite roke, kot bi hoteli pokazati vaš biceps in izmerite najširšo točko.

Prsa/ Hrbet: Zajemite sapo, napnite prsa in hrbet. Uporabite meter v višini bradavic. Na začetku boste potrebovali malo več vaje, da vam meter ne obstane pod drugačnim kotom za vašim hrbtom.

3.2 Vadba-merjenje moči

Progresivnost treningov ali ohranitev sta v povezavi z ohranitvijo moči in mase mišic, torej če lahko vzdržujemo ali napredujemo pri treningi potem obstaja velika verjetnost, da se je mišična masa povečala ali ostala enaka.

3.3 Telesna teža

Telesna teža se običajno nenehno spreminja vsakodnevno. Do tega prihaja zaradi sprememb v količini vode v telesu, ki je direktno povezana z vnosom ogljikovih hidratov (1g OH veže nase 3—4g vode), zaradi vnosa soli, hormonskih sprememb itn. Način, s katerim lahko dobimo bolj objektivne podatke je vsakodnevno tehtanje in delitev seštevka vseh tež s 7. Tako oseba pridobi povprečno tedensko težo. Napredek, stagnacija ali nazadovanje se pokaže, ko primerjamo povprečja telesnih tež dveh tednov. Tehtajte se vsako jutro, po veliki in/ali mali potrebi. Uporabite digitalno tehtnico in tehtajte se v spodnjem perilu.

3.4 Fotografije

Fotografije predstavljajo najbolj subjektivno meritev spremljanja napredka. So uporabne skozi daljše časovno obdobje, toda lahko imajo zavirajoč vpliv na vašo miselnost, ker se v razmaku nekaj tednov ne bodo videle velike razlike. Če imate navado, da se gledate v ogledalo in iščete napredek, poskusite prenehati. Zrcalo laže, objektivni podatki ne. Fotografirajte se vsake 4 tedne. Poskrbite za identično osvetlitev in način poziranja, samo da je dosledno.

Zaključek

Zavedajte se, da je izguba telesne maščobe/teže lažja, kot si mislite. Največjo oviro predstavljajo informacije, ki jih je ogromno. Vse, kar slišite in vidite pripomore k temu, da težje izgubite telesno maščobo. Trendi, ki se pojavljajo, spodbujajo najbolj trpežen način, najbolj zahtevne diete, najbolj zahtevno vadbo, ki nam nikakor niso v korist. In z leti se vse bolj soočamo s posledicami nezdravega življenjskega sloga. Intenzivnost vadbe je orodje, ki je najbolj izkoriščeno pri izgubi telesne maščobe. Toda ta način razmišljanja se počasi spreminja, ker so ljudje preizkusili vse in videli, da preprosto ne deluje na dolgi rok. Pameten, enostaven in dosleden program za izgubo telesne maščobe potrebuje drugače nastavljene smernice in drugačno miselnost. Dolgoročno pretiravanje pri prehranjevanju in vadbi predstavlja recept za neuspeh, prekinitev, poškodbo ali izgubo motivacije. Osnovo predstavljajo majhne spremembe pri prehranjevanju, ki se jih lahko dolgoročno držimo in vadbeni program, s katerim bomo počasi postali močnejši. Majhne spremembe pri prehrani so pomembnejše od vadbe. Pogosto pa ljudje ne izvajajo vadbenega programa, ki jih bo dolgoročno pripeljal do cilja. Največkrat ljudje izvajajo vaje, s katerimi se počutijo, da bodo izgubili telesno maščobo. Tisti občutek, da si dal vse od sebe, ko si popolnoma prepoten... Naporno je sinonim za nekaj več, elitno, bootcamp, zapeljivo. To se najbolje prodaja. Toda veste, kaj je še bolje? Program, ki daje dolgoročne rezultate. Ena misel: Slaba ideja, podprta s strani milijonov oboževalcev, je še vedno slaba ideja. Z drugimi besedami; če nekaj predstavlja trend, še ne pomeni, da je dobra ideja.

Začnite z razumnim odnosom do izgube telesne maščobe. Začnite z razumnim odnosom do prehrane in vadbe. Spoštujte ostale in pokažite svojim otrokom, da izgled ni vse v življenju. Pomagajte jim odkriti zdrave prehranjevalne in gibalne navade, da boste lahko kot družina uživali kvalitetnejše življenje (Grgić, 2020).

Literatura

Berrardi, J., Andrews, R., St. Pierre, B., Scott-Dixon, K., Kollias, H., DePutter, C. (2017). The Essentials of Sport and Exercise Nutrition. Precision Nutrition inc.

Grgić, E. (2020). Izguba telesne teže je lažja, kot si mislite. Pridobljeno dne 11.2.2021 s strani URL: <https://fitnavade.si/izguba-telesne-mascobe-je-lazja-kot-si-mislite/>

Merjenje telesnih obsegov z Myotape. Pridobljeno dne 11.2.2021 s strani URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PHT5H-dEvpM>

Morgan, A. (2021). Nutrition Setup Guide. Pridobljeno 11.2.2021 s strani URL: <https://rippedbody.com/>

GIBANJE ZA ZDRAVJE

(Krožek za kakovost za vzgojiteljice predšolskih otrok)

Uvod

Sodobna definicija opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto. Skrb zanj ni le interes vsakega posameznika temveč odgovornost celotne družbe. Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je naše največje bogastvo. Zdravje vsakega posameznika je zato prioriteta vrednota našega vrtca. Za naše zdravje je zelo pomembna zdrava prehrana, gibanje, skrb za higieno... Nanj vplivajo različni dejavniki od genskega zapisa, okolja v katerem živimo, delamo in odraščamo, naše lastno delovanje. Prepletanje vseh naštetih dejavnikov v sozvočje, nam omogoča dobro zdravje in kvalitetno življenje. Omogočiti si moramo okolje in snovi, ki na nas dobro vplivajo in se lotevati stvari, ki nam denejo. To velja tudi za telesne aktivnosti, gibanje. Le tako nam bo pomagalo pri uresničevanju naših ciljev in socializaciji, ter prispevalo k dvigu samopodobe. V vrtcu v Braslovčah skrbimo za zdrav in aktiven življenjski slog vseh, tako otrok kot tudi zaposlenih. Smo v nenehnem iskanju novih oblik in možnosti za razvoj in spodbujanje pozitivnega odnosa do zdravja.

Krožek za kakovost

Krožek za kakovost je strokovna oblika sproščenega druženja pedagoških delavcev našega vrtca, ki deluje na treh lokacijah. Prednostna naloga vrtca za otroke je Gibanje in tako je tudi pri vzgojiteljih. Vsebinska in pestrost različnih oblik se zaradi interesov sodelujočih spreminja. Dejavnosti nas sproščajo, zabavajo, nas navdajajo z dobrim počutjem, z veseljem in željo po novem druženju in krepijo zdravje. Ob njih pozabimo na vsakdanje skrbi in stres. S svojimi dejanji smo zgled staršem in otrokom. Začetki oblikovanja oblik v svetu, ki so ga kasneje poimenovali Krožek za kakovost, segajo v 40. leta prejšnjega stoletja. Edward Deming je poudarjal, da mora proces izboljševanja kakovosti vključevati vse delavce v nekem procesu. V našem vrtcu tako vsako leto oblikujemo Letni delovni načrt dela, ki je sestavljen iz vseh vključujočih načrtov vsakega posameznika. Vsi strokovni delavci poznajo vizijo in cilje našega vrtca. Vodilo nam je skupno načrtovanje, vključevanje vseh članov v vseh fazah dela od vizije, vrednotenja, strategij do določanja prioritet, postavljanja ciljev, določanja nalog in evalvacije. Krožek za kakovost je skupina ljudi, ki izvaja različne aktivnosti gibanja za obvladovanje in nadgradnjo kakovosti zdravja v okviru istega delovnega okolja. Vsi delavci aktivno sodelujejo pri načrtovanju, ugotavljanju in reševanju problemov. Srečanja potekajo trikrat letno.

Izhodišča:

- prispevajo k izboljšanju in razvoju vrtca na področju zdravja;
- upoštevajo humanost in gradijo delovno okolje, v katerem je vredno živeti in se počutiti srečnega in veselega;
- gojijo človeške lastnosti v polni meri.

Krožek za kakovost je način vlaganja v ljudi, v katerem se gradi dobro delovno okolje in upošteva humanost. Predšolsko okolje se nenehno spreminja in postavlja nove izzive tako za strokovne delavce kot tudi za ravnateljca. Vrtci se zavedamo, da so strokovni delavci tisti, ki opredeljujejo kakovost. V zagotavljanje in ohranjanje kakovosti, je potrebno vlagati veliko truda in razumevanja ravnateljca za zavzetost in predanost timskega dela. Menim, da je zagotavljanje kakovosti in krožkov kakovosti pomembno za vse tako za zaposlene, starše in tudi za otroke. Za uspešno delovanje vrtca je eden izmed najpomembnejših dejavnikov zadovoljstvo zaposlenih s svojim delom. Kakovost pa predstavlja tudi konkurenco na trgu. Z Letnim delovnim načrtom vrtca načrtujemo cilje, ki so jasni, prepoznavni in odločno izraženi. Z njimi so seznanjeni vsi zaposleni. Določene so tudi metode dela, za doseganje le teh ciljev. Vse kar smo načrtovali se trudimo izpeljati v praksi.

Na strokovnem aktivu preverimo, ali so bili rezultati skladno z načrtovanjem, ali so rezultati izvedbe in cilji predvideni. Če se načrtovani rezultati ujemajo z dejanskimi, lahko načrtujemo dejavnost kot dobro prakso v naslednjem letu. Če pride do odstopanj, določimo nove cilje za naslednji krog izboljševanja.

Oblikovanje skupin strokovnih delavcev

Druženje zaposlenih ustvarja zdravo, samoiniciativno, ustvarjalno, povezano, sproščeno in veselo vzdušje na delovnem mestu. »Zdrav duh v zdravem telesu« je naše vodilo.

Namen našega KK je, da:

- vzgojitelje pripraviti do tega, da gledajo stvari iz zornega kota vrtca kot celote – skrb za zdravje vseh nas;
- si med seboj izmenjujejo misli in ideje – samopodoba;
- organiziramo jih v različnih okoljih, da bi omogočili udeležencem, da obišejo sodelavce v njihovih okoljih dela – socializacija;
- vse aktivnosti so opravljene za skupen razvoj – zdravje.

Ob zaključku šolskega leta planiramo aktivnosti za naslednje šolsko leto.

Izberemo temo in se nato pogovarjamo o razlogih zaradi katerih je izbrana. Ugotavljamo sedanje stanje in iščemo vzroke – analiziramo in postavimo merila, ki jih uvedemo v naša naslednja srečanja. Temeljimo na dejanskih izkušnjah, saj nam je vodilo, da se tako kot otroci tudi mi, odrasli, razvijamo in pridobivamo nova znanja in skrbimo za naše zdravje (tako telesno kot tudi duševno).

Ob evalvaciji LDN vrednotimo tudi KK. Pri tem nismo osredotočeni zgolj na preučevanje rezultatov. Osredotočimo se na:

- izbiro teme, kreativnostjo,
- napor posameznikov pri sodelovanju,
- razumevanje metod dela, krepitev zdravja,
- rezultati, ki jih predvidimo, si jih želimo,
- odraz vzgojitelja – ponovno razmišljanje o temi, veselje in dobro počutje.

Za nas so izredno pomembni:

- sodelovanje in razmišljanje o rešitvah problemov,
- navdušenje in zanimanje nad dejavnostmi krožka,
- podpora pri ravnateljici in zaupanje vsem sodelujočim.

Glede na izbrano temo je potrebno izoblikovati uspešen tim (planinarjenje, ples, kolesarjenje, drsanje ...) in poznati dinamiko timskega dela. Pri oblikovanju timov je potrebno upoštevati enakovrednost vseh udeležencev, podporo, točnost, zaupnost, pravočasne, jasne in konkretne povratne informacije. V fazi načrtovanja se aktivno vključijo vsi strokovni delavci po okoljih. Tako dobijo vsi enake pogoje za poenotenje s krožkom, privrženost in aktivno kreiranje vsakega posameznika.

Člani skupno izberejo vodjo določenega krožka npr. planinarjenje – planinska vodnica.

Skupno si naredimo plan aktivnosti, ki poteka v več fazah:

1. Priprava: ob koncu šolskega leta se evalvira preteklo delo in izpostavijo 4 najbolj pereče teme. Vodje po okoljih izberejo 3.
2. Oblikujemo tim za določeno temo.
3. Načrtovanje: seznanitev vseh strokovnih delavcev, oblikovanje vizije, določitev skupnih vrednot, določanje namena, postavljanje ciljev, analiza načrtovanih sprememb in izdelava koledarja.
4. Usklajevanje med ravnateljem in vodjo strokovnih delavcev (pripombe, komentarji, predlogi se usklajujejo).
5. Izvedba načrtovane aktivnosti.
6. Vrednotenje: pregled opravljenega dela, določitev smernic za naprej, preverjanje izpolnjevanja ciljev in na podlagi tega, načrtovanje nadaljnjega dela.

Če želimo, da bodo strokovni delavci motivirani za KK, je potrebno z njimi in za njih določiti cilje za uspešno sodelovanje.

Doseganje odličnih organizacijskih rezultatov z ljudmi je največji izziv vodjem vrtcev.

Prepoznavanje potreb in interesov zaposlenih ter njihovo upoštevanje pripomore k premestitvi nekatereh ovir pri delu in večji motivaciji za delo. Vsi potrebujemo svobodo in prostor, da razvijemo svoje ideje in uresničimo svoje sanje.

KK so se pokazali kot odlični izziv za vzgojitelje, ki na ta način lahko dosežejo strokoven in osebni razvoj. So privlačna oblika sodelovanja v krogu sebi enakih kolegov. So tudi uspešna metoda za doseganje zadovoljstva.

Primer dobre prakse

Krožek za kakovost v času epidemije Covid – 19 : Snežne radosti iz Trnave

Cilj: krepiti in izboljšati svoje zdravje in počutje.

<https://youtu.be/PAW9ZUA73QM>

Zaključek

V današnjem omejenem času vse prehitro pozabimo na preventivno skrb za naše zdravje.

Telesna aktivnost je pomemben del vsakdana prav vsakega izmed nas; ne glede na spol, starost, bolezen, ekonomski položaj ... Vsakomur bo telesna aktivnost prinesla pozitivne učinke na telo. Z željo po zdravem načinu se v našem vrtcu trudimo po majhnih korakih prispevati k zdravju vsakega posameznika. Aktivni življenjski slog pripomore h kvalitetnejšemu življenju. Zadovoljen in srečen pedagoški delavec bo otrokom dal veliko pozitivnega zgleda.

Literatura

Kurikulum za vrtce. (2009). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.

Backović Juričan, A. ,Verdnik, M. (2017). Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju. Ljubljana, DZS.

Dečman, T. (2009). Pomen timskega dela in timbilinga. Diplomsko delo. Kamnik: B&B Višja strokovna šola (30. 1. 2021).

Korošec, E. (2013). Načrt promocije zdravja na delovnih mestih za Tretjo OŠ Slovenj Gradec. Slovenj Gradec.

Ministrstvo za zdravje RS 2014, Promocija zdravja na delovnem mestu. Dostopno prek http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/smer-nice_za_promocijo_zdravja_na_delovnem_mestu (2 .2. 2021)

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje> (31. 1. 2021).

S SPREMEMBO VSAKODNEVNE RUTINE DO BOLJŠEGA POČUTJA IN MOTIVACIJE

Povzetek: Informacijsko komunikacijska tehnologija je vedno bolj prisotna tudi v šolskih klopeh. Tako učitelj kot tudi učenec se morata nenehoma izobraževati na tem področju, saj ju na nek način na to napeljuje okolje ter tehnični napredek pri usvajanju znanj. Z vsakim letom se na šolah povečuje tudi strojna oprema; računalniki, tablice, projektorji... Kot organizator informacijskih dejavnosti je moja naloga zagotoviti nemoteno delovanje IKT naprav. Narava dela je torej taka, da je vsak dan/mesec/leto enak in takšen način dela postopoma postane psihološko obremenjujoč. Želiš spremembo.

Ključne besede: Informacijsko komunikacijska tehnologija, rutina, motivacija, sprememba.

1 Uvod

Vsi v življenju prej ali slej na delovnem mestu zapademo v določeno rutino, ki se pri posamezniku odraža na različne načine. Nekateri izgubijo motivacijo, drugi voljo do dela, tretji čutijo tesnobo.

Rutina

Na spletnem slovarju Fran je rutina opredeljena kot:

1. izurjenost, izkušnost pridobljena z delom,
2. strokovno delo, opravilo, potekajoče po že znanem, ustaljenem načinu.

Včasih je rutina dobrodošla, vendar pa kar se tiče rutine na delovnem mestu, bi lahko dejal, da je v večini primerov, sploh na dolgi rok, kar uničujoča.

Rutina vpliva tudi na motivacijo, ki je po mojem mnenju ključna pri opravljanju dela, saj zagotavlja večjo produktivnost in pomaga ohranjati visoki nivo dobrega počutja na delovnem mestu.

Motivacija

Motivacija je proces spodbujanja človekovih aktivnosti za doseganje želenih ciljev. Osnova za nastale motive pa je v zadovoljevanju človekovih potreb. Motivacija je najbolj pogosto opisana kot nek vzvod, na primer pohvala, nagrada, denar, ki povzroči željo za doseg nekega cilja in pripomore k vztrajnosti, da se ta cilj doseže. Psihološki vidik motivacije je mentalno stanje posameznika. Je neka notranja sila, zaradi katere posameznik deluje. Kaže se kot pripravljenost posameznika na dejanja, s katerimi zadovolji svoje potrebe. Zaradi motivacije se sproži vsaka aktivnost, s katero posameznik zadovolji svoje potrebe. Če ne bi bilo motivacije, ne bi bilo tudi zadovoljenih potreb. Še posebej je to pomembno pri motivaciji zaposlenih, kjer se srečajo osebni in organizacijski cilji, ki jih je potrebno uskladiti za doseganje želenih rezultatov.

Motivacija je na delovnem mestu zelo pomembna, saj je s tem učitelj učinkovitejši pri svojem delu, raje hodi v službo in je v boljši psihični kondiciji. Pomembno je, da se ob izgubi določene stopnje motivacije čim prej najdejo vzvodi, ki bodo privedli k motiviranosti na delovnem mestu.

Pravzaprav je tisto, kar bi morali iskati, *namen* in ne *motivacija*.

2 Moje delo

Na osnovni šoli sem kot računalnikar-organizator informacijskih dejavnosti zaposlen enajst let. Delo sem v začetku opravljal z veseljem, zagnanostjo ter visoko stopnjo motiviranosti. Računalničar v šoli ima izredno aktivno delo, saj mora vseskozi spremljati novosti na njegovem področju, ki se zelo hitro spreminja. Izobraževati mora učence, učitelje, druge strokovne delavce in tudi vodstvo šole o najnovejši IKT tehnologiji. Ampak pri tem načeloma nisem videl nikoli težav. Težave so se začele pojavljati drugje. Na šoli se skozi leta ves čas povečuje število tehnične opreme, kot so računalniki, projektorji, prenosni računalniki, tablice. Moja naloga je poleg organizacije izobraževanja o IKT tehnologijah tudi zagotavljanje nemotenega delovanja programske in strojne opreme. Zato se vedno manj časa nameni samemu izobraževanju in vedno več oziroma večina časa temu, da tehnična oprema deluje. Tako se dan za dnem menjujejo in popravljajo računalniki ter ostala oprema.

Prav ta način dela je v vseh teh letih pri meni prešel v vsakodnevno rutino, ki je bila v začetku še znosna, sčasoma pa sem opazil, da na mene deluje zelo slabo v smislu psihičnega počutja na delovnem mestu. Opazil sem, da se slabo počutim, sem tesnoben, razdražljiv in pod črto naveličan vsega. Posledično je šla tudi motivacija strmo navzdol. Res je, da je zagotavljanje zgoraj opisanih procesov

moja delovna naloga; tukaj ne morem izbirat. Rešitev bi bila ali menjava službe oziroma delovnega mesta ali pa razmisliti, kaj lahko spremenim. Lahko bi se skušal s situacijo tudi sprijazniti, ostal bi v rutini oziroma v tako imenovani coni udobja ter enako delo opravljal nadaljnjih 40 let.

Iskal sem nekaj, kar bi dodal svojim delovnim nalogam. To pomeni, da bi kvalitetno opravljal svoje delo, pa vendar še nekaj dodal, s čimer bi spremenil rutino.

3 Sprememba

Že od majhnih nog me je zanimal šport. V osnovni šoli sem treniral tudi veliko različnih športov, ampak nikoli katerega resneje. Vedno sem tudi obžaloval, da nisem za študij izbral Fakultete za šport. Večkrat sem razmišljal ali bi lahko moje športno znanje ter veliko zanimanje za šport resno vključil tudi pri delu v šoli. Ali bi bilo izvedljivo? Seveda.

Učitelj smučanja

Ker že odkar pomnim, smučam, sem se odločil, da naredim usposabljanje za učitelja smučanja. Tako sem se kot učitelj smučanja lahko vključil v projekt Zimske šole v naravi, kjer poučujem smučanje v različnih skupinah. Poučujem tudi med zimskimi počitnicami, kjer vsako leto ponudimo tečaj smučanja za naše učence. Vsaj za 14 dni sem lahko "pobegnil" vsakodnevni rutini v šoli.

Pa kolikor sem opazil niti ne gre samo za teh 14 dni, ampak je stvar mnogo širša. Ne samo, da sem imel zadovoljstvo pri poučevanju učencev, tudi kasneje, po vrnitvi v šolo, sem imel izredno energijo za delo. Nekaj seveda naredi tudi sprememba okolja, v največji meri pa k temu pripomore sprememba načina dela, ki me spremlja čez celotno šolsko leto. Poučevanje smučanja pa je vendarle vezano samo na zimsko sezono. Jaz pa sem iskal nekaj, kar bi lahko tedensko pripomoglo k spreminjanju rutine in obenem k motivaciji za moje redno delo.

Trener košarke mladih

Vedno sem imel strast do ekipnih športov z žogo, najbolj do košarke. Tudi treniral sem jo nekaj časa v osnovni šoli. Želel sem si, da bi lahko imel tudi v šoli interesno dejavnost, kjer bi osnovnošolce učil prvih korakov pri stiku s košarko ali pa le navduševal za druge športe. Pred štirimi leti sem se odločil in se udeležil večtedenskega usposabljanja oziroma tečaja za trenerja košarke mladih, ki sem ga tudi uspešno zaključil. Prvo vodenje interesne dejavnosti sem pričakoval z izrednim navdušenjem, a hkrati z malo treme. Poučevati učence, jih navduševati za šport in hkrati opazovati njihov napredek, me na mojem delovnem področju izredno izpopolnjuje, saj zraven rednega dela računalničarja na šoli lahko tudi opravljam delo, ki me veseli.

Zaključek

Po vključitvi športnih vsebin v moje delo se je spremenila tudi motivacija za opravljanje mojih prvotnih delovnih nalog računalničarja. Delo opravljam z več entuziazma, lažje rešujem težave, tudi izobraževanja za učitelje in za vodstvo šole opravljam z večjo motivacijo ter vnemo.

Verjamem, da se je to zgodilo zaradi vključevanja dodatnih vsebin v moje delo in posledično razbitja vsakodnevne rutine.

Literatura

<https://www.brstpsihologija.si/motivacija> (uporabljeno, 14. 12. 2020)

<https://fran.si/iskanje?View=1&Query=rutina> (uporabljeno, 24. 11. 2020)

http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/uranic79.pdf (uporabljeno, 5. 1. 2021)

TELESNA DRŽA UČITELJEV IN ERGONOMSKI NASVETI ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE

Povzetek: Karkoli počnemo, nas sili h gibanju naprej – sedeče delo, delo pred računalnikom ali na telefonu, branje ipd. Če ne analiziramo svoje drže in ne poznamo pravih položajev telesa, jih ne moremo prilagoditi posameznim situacijam. V prispevku so predstavljeni izsledki spletne raziskave, ki so jo izpolnili moji sodelavci: učitelji razrednega pouka, učitelji predmetnega pouka in sodelavke iz svetovalne službe. Vzorec obsega 36 učiteljev. Rezultati so pokazali, da ima 60 % učiteljev bolečine v ledvenem delu in 53 % v vratnem delu hrbtenice. Čeprav kar 82 % anketirancev pozna vaje za zdravo hrbtenico in vaje za izboljšanje telesne drže, jih 62 % meni, da za svojo hrbtenico skrbijo »bolj malo, premalo«. Udeleženci, zajeti v raziskavo, si svoje delovno okolje delno prilagajajo (pri tem je treba upoštevati, da je bila raziskava izvedena v času pouka na daljavo). 53 % anketirancev pri delu z računalnikom premalo pozornosti posveča poravnemu vratu. Vsi udeleženci raziskave bi želeli o preventivnih pristopih, s katerimi zmanjšamo obremenitve na telo, posledično pa tudi možnosti poškodbe hrbtenice, izvedeti več verodostojnih informacij. To kaže na to, da obstaja dovolj razlogov za proučevanje delovnega okolja učiteljev in oblikovanje programa, ki bo učitelje spodbujal k redni izvedbi vaj za zdravo hrbtenico z namenom, da bi jih ozaveščali o najpogostejših težavah in jih pravočasno preprečili. Zastavlja pa se vprašanje, kako udeležence motivirati, da bodo ustaljene navade in gibalne vzorce spremenili ter pridobljeno znanje zavestno uporabljali tako na delovnem mestu kot v domačem okolju.

Ključne besede: telesna drža učiteljev, zdrava hrbtenica, delovno okolje učiteljev, ergonomija dela, sedeč način življenja

Uvod

»V šoli smo se naučili še nečesa – sedeti in presedeti ure in ure, medtem ko naše telo postaja okorno, počasno, negibljivo, neuporabno. Slovenci še kako dobro poznamo Leona Štuklja, ki nam je s svojim zgledom pokazal, kaj pomeni gibanje za življenje. Ostati živ, vitalen in mlad, tudi ko leta postanejo zrela. Sedenje nam jemlje svobodo od takrat, ko smo bili v vrtcu. Prikovalo nas je v sistem, zaradi katerega vsi hodimo v smeri nepokretnosti. To ni stvar starosti, pač pa našega odnosa do sebe. Čas je, da tudi tu nekaj spremenimo.« (M. Irenej v Česa šole ne povedo?)

Izzivov pouka na daljavo je več, eden izmed teh (tudi spregledanih in nehote zapostavljenih) je zagotovo delovno okolje učiteljev, ki izvajamo učni proces na daljavo. Karkoli počnemo, nas sili h gibanju naprej – sedeče delo, delo pred računalnikom ali na telefonu, branje ipd. To pomeni, da je glava nagnjena naprej in navzdol, s čimer hrbtenico še dodatno obremenjujemo. Spremeni se njena ukrivljenost, s tem pa tudi ravnovesje. Tem vsakodnevnim obremenitvam smo izpostavljeni vsi odrasli, saj sedeč življenjski slog postaja prevladujoč način življenja. V želji, da bi temu namenili več pozornosti in aktivno pristopili k iskanju rešitev, je nastal ta prispevek. Upam, da bo dosegel čim več delavcev, zaposlenih na področju vzgoje in izobraževanja.

Anatomija zdrave hrbtenice

Za razumevanje telesne drže moramo poznati anatomske značilnosti hrbtenice, zato bom najprej na kratko povzela osnove. Hrbtenica daje glavno oporo trupu in s tem omogoča pokončno držo (Remec, 2007). Sestavljajo jo vretenca in medvretenčne ploščice. Medvretenčne ploščice ležijo med vretenci in delujejo kot blažilci, ki prestrezajo tresljaje, sunke in udarce, ki smo jim vsak dan izpostavljeni. Mišice in vezi ob hrbtenici (vratne, hrbtne, trebušne, zadnjične, nožne in mišice medeničnega dna) pa omogočajo njeno gibanje: upogib naprej, iztegovanje nazaj, obračanje v desno in levo ter upogibanje v desno in levo stran. Poleg tega hrbtenica varuje hrbtenjačo, iz katere se živci razvejejo po celotnem telesu (Striano, 2019). Je sklepna struktura, ki se povezuje na medenico, lobanjo in ramenskim obročem. Hrbtenica ima obliko dvojne črke S in je razdeljena na tri dele: vrat ali cervikalna hrbtenica, srednji del z rebri ali torakalna hrbtenica, spodnji del hrbta ali lumbarna oz. ledvena hrbtenica (McGill, 2018). Vratna oz. cervikalna hrbtenica se začne pri koncu lobanje in se konča približno ob stičišču vratu s trupom. Sredina hrbta oz. torakalna hrbtenica ali hrbtenica prsnega dela se začne na namišljeni črti, ki poteka čez zgornji del ramen in se razširi vse do konca reber. Spodnji hrbet ali ledvena hrbtenica prsnega dela se začne pri koncu reber in se širi vse do temeljev medenice do trtice (McGill, 2018). Prsni del je rahlo izbočen in ta ukrivljenost se imenuje kifoza. Tako vratni kot ledveni del hrbtenice sta rahlo vbočena, kar se imenuje lordoza (Striano, 2019).

Fiziološka telesna drža

Predpogoj za zdravo gibanje je fiziološka telesna drža (Knific, Petrič in Backović Juričan, 2016). Ob telesnih obremenitvah so vsi deli telesa, ki so v fiziološkem položaju, optimalno obremenjeni. V nasprotnem primeru posamezne dele telesa preobremenjujemo, kar posledično povečuje možnost poškodb. V fiziološkem položaju so stopala v širini bokov. Kolena so rahlo pokrčena. Medenica v fiziološkem položaju omogoča dobro podporo hrbtenici, spodnjim udom in notranjim organom. Hrbtenica ima prsno, ledveno in vratno krivino. Fiziološki položaj prsnega koša omogoča optimalno delovanje dihalnih organov, glava je vzravnana in uravnotežena, kar preprečuje preveliko obremenitev vratu. Optimalna črta gravitacijske sile, ki deluje na telo pri pokončni drži, poteka skozi gleženj, koleno, kolčni sklep, trup (hrbtenične krivine) in glavo ter tvori pravilno fiziološko držo. O »nevtралnem« položaju hrbtenice govorimo takrat, ko so prisotne vse tri krivulje. To je pravilen in naraven položaj. V tej poziciji je naš hrbet najmočnejši in najbolje podprt.

Vzroki bolečin v hrbtu

Po mnenju znanstvenikov obstajata dva glavna povzročitelja bolečin v hrbtu. To sta pomanjkanje gibanja in nezadostna oskrba mišic, vezi, kit in kosti ter medvretenčnih ploščic in sklepnega hrustanca (Froböse, 2016).

Najpogostejše posledice obeh povzročiteljev, ki povečujejo tveganje za bolečine v hrbtu, so:

1. Mišice zaradi nezadostne obremenjenosti zakrniijo, saj mišice potrebujejo obremenitev, sicer jih telo razgradi.
2. Vsak zasuk telesa je pri trajni nezadostni obremenitvi nevaren za vretenčna telesa, saj mišice hrbtenici ne dajejo več ustrezne opore. Zaradi nezadostne oskrbe se zmanjšajo predvsem majhne, globoke mišice, ki zaradi genetskih vzrokov bistveno hitreje izgubijo maso in moč kot druge mišice.
3. Vezi postanejo zaradi nezadostne obremenitve in oskrbe ohlapne. Vezi, ki bi morale dajati hrbtu oporo, izgubljajo prožnost in zato ne morejo več skrbeti za stabilnost.
4. Če zaradi nezadostne obremenitve in razbremenitve ne pride do izmenjave tekočine, ki jim zagotavlja zadostno oskrbo s hranilnimi snovmi, se medvretenčne ploščice skrčijo. Če je oskrba s tekočino nezadostna, se dobesedno izsušijo.
5. Vezivno tkivo ob nezadostni oskrbi ne more več opravljati pomembnih nalog, kot sta varovanje mišičnih ovojnica ter ohranjanje prožnosti vezi in kit.
6. Nezadostno oskrbljeni ali zaradi otrdelega tkiva ukleščeni živci postanejo togi in ne morejo več slediti gibom telesa. Pomembno je, da živci ostanejo prožni.
7. Trajna nedejavnost povzroči, da se hrustanec na skoraj 50 majhnih vretenčnih sklepih začne razgrajevati.
8. Zaradi nezadostnega gibanja postanejo kosti krhke, saj celice, odgovorne za rast kosti, ne dobijo dražljaja oz. ukaza za delovanje. Prevladujejo celice, ki kosti razgrajujejo, in kosti postopoma postajajo votle.
9. Ramena in kolčna sklepa, ki so zaradi nezadostnega gibanja postali negibni, obremenjujejo hrbtenico, saj morajo nadomestiti pomanjkljivo gibljivost teh velikih sosednjih sklepov.
10. Nedejavnost, nezadostna obremenitev in nezadostna oskrba podaljšujejo okrevanje poškodovanega tkiva (prav tam).

Raziskave o sedečem načinu življenja in bolečinah v hrbtenici

Dolgotrajno sedenje ob pomanjkanju gibalne aktivnosti vodi do mišične utrujenosti, kar povzroča slabo telesno držo, dolgoročno pa lahko pripelje tudi do deformacij hrbtenice (Zurc, 2006). Slaba telesna drža je lahko tudi posledica dolgotrajnega sedenja na neprimernih stoli (Gorenšek v Zurc, 2006). Podatkov, ki bi neposredno nagovarjali težave s slabo telesno držo prebivalcev Slovenije, nisem zasledila, a NIJZ med kronične bolezni, ki so slovenski družbi veliko breme, uvršča tudi bolezni in okvare hrbtenice (Vinko idr., 2018).

V nadaljevanju navajam nekaj zanimivih statističnih podatkov, dostopnih na spletni strani NIJZ, ki so s to težavo povezani:

- Slovenija se glede na dobro in zelo dobro samooceno zdravja uvršča v spodnjo polovico držav EU, a obstajajo razlike glede na izobrazbo. Tako se osebe z visoko izobrazbo uvrščajo v sam vrh lestvice, osebe z osnovnošolsko izobrazbo pa na dno lestvice (Lesnik idr., 2018).
- 21 % odraslih prebivalcev Slovenije najbolj pogosto prizadenejo bolezni in okvare hrbtenice.
- Zaradi bolezni in okvar hrbtenice so bolj prizadete ženske, in to v vseh starostnih skupinah – največja razlika se pojavi med prebivalci, stari med 45 in 54 let (Vinko idr., 2018).

- 53 % vprašanih je zadnjih 30 dni imelo bolečine v spodnjem delu hrbtenice.
- 42,8 % vprašanih je zadnjih 30 dni imelo bolečine v vratu/ramenih.
- Prebivalci Slovenije na običajen delovni dan v povprečju presedijo pet ur, ob koncu tedna pa dobre štiri ure na dan.
- Ob delovnikih največ ur presedijo prebivalci, stari od 25 do 34 let.
- Prebivalci z osnovnošolsko in nižjo izobrazbo povprečno dnevno presedijo 3,4 ure, tisti z višjo izobrazbo pa 6,6 ure (prav tam).

Izsledki raziskave in analiza rezultatov

V raziskavi je sodelovalo 36 učiteljev.

Izsledki so pokazali, da:

- 49 % učiteljev spada v starostno kategorijo 35–44 let, pri čemer je 87 % anketirancev ženskega spola;
- 59 % jih svoje znanje ocenjuje kot »dobro« in nihče kot »slabo«;
- 62 % učiteljev odgovarja, da za svojo hrbtenico skrbijo »bolj malo, premalo«;
- 60 % učiteljev je v zadnjih 30 dneh imelo bolečine v ledvenem delu hrbtenice;
- 53 % učiteljev je v zadnjih 30 dneh imelo bolečine v vratnem delu hrbtenice;
- 33 % učiteljev je v zadnjih 30 dneh imelo bolečine v ramenih;
- 33 % anketirancev se z bolečinami srečuje občasno, nekateri izpostavljajo, da se pogosteje z bolečinami srečujejo v času pouka na daljavo, saj dlje časa presedijo pred računalnikom;
- 31 % učiteljev je diagnozo za bolezní ali okvare hrbtenice postavil zdravnik;
- 54 % učiteljev na običajen delovni dan na delovnem mestu (v šoli) presedi do 2 uri na dan;
- 62 % vprašanih približno 4 ure na dan običajno preživi v sedečem položaju (npr. gledanje televizije, uporaba računalnika ali mobilnega telefona, vožnja z avtomobilom ali avtobusom, sedenje in klepetanje, hranjenje) še doma oz. v prostem času;
- 41 % se jih pogosto zaveda svoje telesne drže;
- 82 % učiteljev pozna vaje za izboljšanje telesne drže in vaje za zdravo hrbtenico;
- tri najpogostejše vaje, ki jih učitelji izvajajo za boljšo telesno držo in odpravljanje bolečin v hrbtenici, so: deska, mačka in različne raztezne vaje;
- 38 % učiteljev v času pouka na daljavo telovadi približno enako kot lansko leto v tem času;
- 85 % učiteljev v času pouka od doma sedi več;
- najpogostejše značilnosti, ki se nanašajo na delovno okolje učiteljev v času pouka od doma, so:
 - prilagoditev razdalje in višine ekrana v višino oči;
 - podloga za miško s počivalom za zapestje oz. oporo za zapestje;
 - ergonomska miška;
 - vrsta stola, ki je v nekaterih primerih prilagojen (pisarniški stol), pogosto pa tudi ne, saj veliko učiteljev uporablja navaden kuhinjski stol.
- 49 % anketiranih se v času pouka od doma odloča za t. i. aktivni odmor;
- 100 % učiteljev meni, da delo za računalnikom najbolj obremenjuje njihovo hrbtenico in ruši položaj ustrezne telesne drže pri delu;
- 56 % jih opaža povezavo med stresom in bolečinami v hrbtenici;
- vsi udeleženci raziskave bi želeli o preventivnih pristopih, s katerimi zmanjšamo obremenitve na telo, posledično pa tudi možnosti poškodbe hrbtenice, izvedeti več verodostojnih informacij.

Citiram tudi nekaj izjav anketirancev:

»Moja telesna drža je v času dela na daljavo veliko slabša. Kljub redni vadbi so se mi pojavile bolečine, ki jih prej nisem imela oz. sem jih imela le redko. Res pa je, da se zdaj bolj zavedam težav s svojo telesno držo, kot sem se prej.«

»Do trenutka, ko smo začeli s poučevanjem od doma, nisem zaznala nobenih težav s hrbtenico, saj sem bila v razredu vedno precej aktivna. Z učenci skoraj vsako uro plešem, pojem in se gibam, bodisi v razredu, bodisi zunaj. Zelo, zelo redko sedim. Zdaj, ko sem primorana sedeti ure in ure za računalnikom, pripravljati gradivo, izvajati videokonference, preverjati in popravljati poslane naloge itd., pa so se pojavile bolečine v hrbtenici in to zaznam vsak dan, včasih bolj, včasih manj. Ko pride do pekoče bolečine, ustanem, se sprehodim ali grem na tekalno stezo, ampak včasih imam videokonference eno za drugo in takrat je res naporno. Srčno upam, da se vrnejo v šolo še ostali učenci in da ne bo več dela na daljavo! Verjamem, da bodo takrat bolečine v hrbtenici izzvenele.«

»Želela bi se naučiti določenih vaj za hrbtenico, ki bi bile primerne za krajše odmore med delom na daljavo.«

»Glede na to, da imam diskus hernijo, mi daljše sedenje povzroča bolečine. Z uporabo žoge za sedenje sem

zmogla te mesece dela na daljavo, ko sem sedela tudi do 10 ur dnevno, sicer verjetno ne bi.»

Podatki raziskave kažejo, da so sodelujoči v raziskavi razmeroma mlad kolektiv, zato je visoka samoocena dobrega zdravja pričakovana in se sklada s podatki raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije (Vinko idr., 2018). Raziskava na šoli je pokazala, da moji sodelavci na običajen delovni dan (pouk v šoli) v povprečju presedijo do dve uri na dan, kar je manj časa kot velja za povprečnega Slovenca. Velike razlike pa so nastale v času pouka na daljavo, saj 85 % učiteljev poroča, da pouk na daljavo v obliki videokonferenc zahteva od njih precej več ur sedečega načina dela. Učitelji so si enotni (100 %), da prav delo za računalnikom najbolj obremenjuje njihovo hrbtenico in ruši položaj ustrezne telesne drže pri delu. Podatki raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije (prav tam) kažejo tudi, da na količino sedenja najbolj vpliva vrsta dela, ki ga ljudje opravljajo. Količina sedenja na delovni dan se spreminja tudi s stopnjo izobrazbe – tisti z višjo izobrazbo povprečno dnevno presedijo 6,6 ure. Iz podatkov je razvidno tudi, da je odstotek učiteljev, ki so imeli v zadnjih 30 dneh bolečine v vratnem ali/in ledvenem delu hrbtenice, višji od povprečja prebivalcev Slovenije. Sklepamo lahko, da so ugotovitve posledica spremenjene oblike dela učiteljev. Raziskavo bi bilo ob ponovnem odprtju šol smiselno ponoviti in primerjati zdravstveno stanje učiteljev v času dela na daljavo in pouka v šoli. Kar tretjini učiteljev je diagnozo za boleznino oz. okvare hrbtenice postavil zdravnik, kar je za dobrih 10 % več, kot kažejo izsledki raziskave, izvedene na nacionalni ravni. Spodbudni so podatki, da se anketiranci zavedajo pomena ustreznega delovnega okolja, ki si ga po svojih najboljših močeh trudijo prilagoditi, a po podatkih sodeč bi svoj delovni prostor lahko še ustrežneje prilagodili. Prav tako visok odstotek (82 %) učiteljev pozna vaje oz. načine, kako razbremeniti bolečine v hrbtenici, vendar se kljub temu želijo na tem področju še dodatno izobraziti. Skladno z Zakonom o zdravju in varnosti pri delu ter v dogovoru z ravnateljem in fizioterapevtom na šoli načrtujemo izvedbo delavnice na temo Zdrava hrbtenica.

Priporočila za preprečevanje slabe telesne drže

Trenutne razmere so učitelje prisilile v delo od doma, zato je skrb za zmanjšanje obremenitev na telo in dobro počutje ključnega pomena za uspešno poučevanje na daljavo. Čeprav marsikdo trenutno ne občuti bolečin v hrbtenici, to še ne pomeni, da smo pred obremenitvami varni. Čezmerne obremenitve, ki se trenutno pojavljajo vsak dan, vodijo do postopnega upada meje tolerance hrbtenice, kar pomeni, da sčasoma postajamo veliko bolj dovzetni za nastanek bolečin in večjih poškodb (Gumilar, b. d.). Na osnovi dobljenih ugotovitev sem oblikovala tri sklope priporočil. Priporočila za analizo telesne drže in vaje za izboljšanje telesne drže na delovnem mestu in doma sem predstavila na predavanju. V nadaljevanju pa navajam pet nasvetov za ergonomsko prilagoditev delovnega okolja (prav tam).

1. Višina stola naj bo nastavljena tako, da podlahti sproščeno počivajo na mizi pod kotom 90 stopinj v komolcu. Najpogostejša napaka je, da je stol nastavljen prenizko, kar vodi do napetosti v ramenskem sklepu in vratnem predelu. Če vaša stopala niso stabilno na tleh, se priporoča, da dvignete podlago (npr. z bloki papirja). Prek stopal lahko namreč zmanjšamo sile na hrbtenico tudi do 20 %.
2. Stol z ledveno podporo: tj. naprej izbočena krivina na stolu v ledvenem predelu. Če stol ne ponuja takšne podpore, si jo lahko sami ustvarimo z zvitkom brisače. Ledvena krivina je med sedenjem večino časa izravnana ali celo izbočena nazaj. To posledično pomeni veliko več sil na medvretenčne ploščice in potencialni razvoj hernije ter drugih težav.
3. Višina ekrana: ko sedite vzravnano, bi vaše oči morale biti 5–7 cm pod zgornjim robom ekrana. V praksi to pomeni, da bi se brskalnik, ki ga odpremo, moral pojaviti v višini oči. Zaslon naj bo pozicioniran neposredno pred vami. Za prenosnike se priporoča uporaba posebnega stojala.
4. »Mikro premiki«: še preden se pojavi bolečina se priporoča ciklično izvajanje premikov, tako da spreminjamo položaj naslonjala, rok, nog, medenice in stopal. Tako dajemo določenim mišicam in strukturam možnost počitka in regeneracije, hkrati pa z gibanjem povečamo prekrvavitev teh struktur.
5. Aktiven odmor omogoča razbremenitev in sprostitve mišic, ki so bile pod neprestano napetostjo, hkrati pa z gibanjem pospešimo krvni pretok – pretok hranil, ki bodo našim mišicam dale energijo za novo obdobje napetosti (sedenja).

Zaključek

»Ko o tem pišem, sem že bolj pozorna na svojo držo,« je ena izmed zapisanih izjav na koncu anketnega vprašalnika. Menim, da sem s to raziskavo pripomogla k dvigu nivoja ozaveščenosti sodelavcev o vplivu dolgotrajnega sedenja na okvaro hrbtenice in pomenu ustreznega delovnega prostora ter posledično zmanjšanja napetosti v vratnem delu hrbtenice. Z ugotavljanjem trenutnega stanja

zaposlenih, priporočili za prilagoditev delovnega okolja, sestavljenim programom in predavanjem kolektivu sem dosegla več, kot sem si na začetku te poti predstavljala. Vsem, ki berete ta prispevek, pa želim, da z aktivnim življenjskim slogom zavijete bolečini vrat in pokažete hrbet sedečemu in neaktivnemu načinu življenja.

Literatura

- Froböse, I. (2016). Nova vadba za zdrav hrbet: kako se hitro znebimo bolečin. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gumilar, T. (b. d.). Pet nasvetov za ergonomsko prilagoditev pisarne (dostopno 3. 1. 2021) na <https://smart-phit.si/2020/12/08/5-nasvetov-za-ergonomsko-prilagoditev-domace-pisarne/>
- Knific, T., Petrič, M. in Backović Juričan, A. (2016). Gibam se: delovni zvezek za udeležence delavnice: z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Lesnik, T., Gabrijelčič Blenkuš, M., Hočevar Grom, A., Kofol Bric, T., Zaletel, M. (ur). (2018). Neenakosti v zdravju v Sloveniji v času ekonomske krize. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno 18. 2. 2021) na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ neenakosti_v_zdravju_2018.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/neenakosti_v_zdravju_2018.pdf)
- McGill, S. (2018). Postani sam svoj mehanik hrbta: McGillova metoda ozdravitve bolečin v hrbtu – korak za korakom. Domžale: KinVital kineziološki center.
- Remec, M. (2007). Za zdravo in lepo držo: promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal. Izola: Fizioterapija, Zdravstveni dom.
- Striano, P. (2019). Anatomija vadbe za zdrav hrbet: vadbeni program kiropraktika proti bolečinam v hrbtu. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Škarja, P. (2019). Česa šole ne povedo?: predavanja za življenje. Trbovlje: 5ka.
- Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S., Vrdelja, M. (ur). (2018). Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno 18. 2. 2021) na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/ publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf)
- Zurc, J. (2006). Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave: Založba Annales.

GIBANJE JE POT DO ZDRAVJA

Povzetek: Zdravje je naše največje bogastvo. Uravnotežen način zdravega življenja vključuje tudi aktivno preživljanje prostega časa. Gibanje in športna aktivnost sta velikega pomena za vsestransko zdravje posameznika. Ključne besede: Športna rekreacija, zdravje, aktivno preživljanje prostega časa;

Uvod

Športna rekreacija je velikega pomena za naše zdravje. Zdravje je naše največje bogastvo! Tega spoznanja se zaveda vedno več ljudi po vsem svetu. Zdravje je hkrati tudi celosten rezultat kakovosti življenja. Zdravje je pomembno za vsakega posameznika, njegovo kvaliteto življenja in zadovoljstvo na vseh področjih njegovega delovanja. Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Prvotno so zdravje označevali kot odsotnost bolezni in onemoglosti. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju WHO) je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezni, onemoglost in prezgodnjo smrt. Uravnotežen način zdravega življenja vključuje tudi aktivno preživljanje prostega časa. Vedno bolj v življenju posameznika izstopa tudi zavedanje o pozitivnih učinkih športne aktivnosti na zdravje v vsakem življenjskem obdobju. Gibanje v naravi nam lahko prinaša veselje, srečo in zadovoljstvo zaradi telesne pripravljenosti, dobro počutje ob doseganju cilja z lastnim telesnim naporom, lepšo zunanost, skladnejše telo ... Kakovostno preživljanje prostega časa pomembno vpliva na zdravje in vedno bolj se ljudje zavedajo pomena gibalne aktivnosti.

Gibanje nam omogoča bolje spoznati sebe in svoje telo.

Športna rekreacija nam omogoča s psihološkega, zdravstvenega, biološkega, sociološkega in kineziološkega vidika aktivno preživljanje prostega časa, ki je pomembnejše in vrednejše od pasivnega. Športna rekreacija je izbrana po posameznikovi želji in bogati ter plemeniti človekovo življenje. Pripomore tudi k pozitivnim čustvom in optimizmu. Vse več ljudi se ukvarja s športnimi dejavnostmi in ljudje se vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti za zdravje (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, smučanje, planinstvo ...). Gibanje nam pomaga vzdrževati moč, odpornost, spretnost, koordinacijo, energijo, vzdržljivost in nam pomaga, da manj obiskujemo zdravnika. Aktivni življenjski slog in gibanje sta pomembna varovalna dejavnika zdravja.

Gibanje in športna aktivnost sta prijetno razvedrilo in sprostitiv.

Šport odpravi tudi slabo voljo in depresijo, saj vzdržljivostne dejavnosti sprožajo izločanje večjih količin hormonov sreče, kar pripomore tudi k učinkovitemu zmanjšanju občutkov zaskrbljenosti in k izboljšanju duševnega ravnovesja. Hoja in tek sta dejavnosti, s katerima dobro poskrbimo za svoje zdravje. Hoja v naravi je zelo dostopna in tudi cenovno prikladna rekreacija za vsakogar. Izvajamo jo lahko v različnih oblikah in stopnjah intenzivnosti. Posebej je koristna in priporočljiva vsakršna oblika hoje. Najpomembnejše je, da jo izvajamo redno. Poskrbimo lahko tudi, da hojo vključimo v svoje pedagoško delo z otroki. Popestrimo jo na različne načine in tako zanjo motiviramo tudi otroke. Šport bi lahko označili kot dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim seboj, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti za zabavo, užitek ali razvedrilo (Pišot in Završnik, 2004).

Vzrokov stresa največkrat ne moremo odpraviti, lahko pa z različnimi metodami premagamo njegove posledice. Ena od zelo učinkovitih metod, s katerimi lahko vplivamo na svoje počutje, je gibanje. V raziskavah ugotavljajo, da so pokazatelji duševnega zdravja v tesni pozitivni povezavi s telesno dejavnostjo. To sicer ne pomeni, da se telesno aktivni ljudje ne soočajo s stresom, ampak da telesna aktivnost blaži učinke stresa vsakdanjega življenja. Ljudje, ki so redno športno dejavni in vzdržujejo razmeroma visoko raven telesne pripravljenosti, so manj občutljivi na negativne posledice stresa. Redna športna dejavnost vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa povečuje človekove sposobnosti za bolj učinkovito spoprijemanje vzrokov za nastanek tesnobe in občutkov depresivnosti, saj se po športni vadbi pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje (Burnik, Potočnik in Skočič, 2003). Tek zmanjšuje debelost, tveganje za nastanek srčnih obolenj, krepi kosti in zmanjšuje tveganje za

osteoporozo, prav tako zmanjšuje tveganje za pojav rakastih obolenj in sladkorne bolezni. S tekom krepimo imunski sistem, krepimo mišice in zmanjšujemo tveganje za koordinacijo in gibljivost (Barder, 2010, str .3).

Tek in hoja sta tudi v Sloveniji zelo priljubljena načina rekreacije. Razlogi za njuno priljubljenost so enostavnost, dostopnost, aktivno preživljanje prostega časa v naravi ter pozitivni učinki na zdravje in počutje. Tako tek kot hoja nam pomagata do sreče, zdravja in prijetne izkušnje z naravo.

Slovenija nam s svojo bogato naravo, gorami in griči nudi barvito paleto različnih pešpoti v naravi, po katerih se lahko sprehajamo, tečemo ter uživamo v vsem, kar nam je naravno dano.

Tudi meni osebno je tek prinesel poseben čas, ki je samo moj! Samota mi je prinesla zmage, tiste osebne, čisto moje. Ko tekmuješ sam s sabo, so tvoje zmage pomembne tebi in vse pretečene poti so posamične, etape zmage svojevrstnega tekaškega značaja. Pot do zmag je postopna, kondicijo gradiš postopno. Človek odkrije nov svet, ko premaga svojo nedejavnost, »zasedenost«, ko premaga svoje slabosti in gre vedno znova na tek. Tek je zdravilo, ki zdravi razne strahove, krepi vzdržljivost, nas pahne v meditacijo, nam podari utrujenost, ki je zdravilna. V teku skuriš dvome, strahove, omahovanja, s tekom prideš do zadovoljstva, ki izvira iz notranjosti. In v to zadovoljstvo si vložil sebe. Trud, znoj, čas, ure. Tek je meditacija, saj prežene iz našega uma naveličanost, vsakodnevnost, »zasedenost«, nas poživi in vzdrami, nas naredi čuječe in nas v trenutku prestavi v tukaj in zdaj. Tek je razvoj, ki ga opraviš in ti prinese rast. S tekom presegaš sebe, presenečaš sebe in gradiš sebe. V teku ti odmev lastnih korakov prinaša melodijo, ki jo pišeš sam, zase. Narava nas s svojo barvitostjo in lepoto navdihuje, podpira in uči, da je življenje popolno. Narava nam prinaša zavedanje, da smo del nje, da je vsa enostavnost in del časa in trenutkov, ki jih živimo.

Literatura

Barder, O. (2010). Zdravi in aktivni: Tek. Tržič: Učila International, založba d. o. o.

Burnik, S., Potočnik, S. in Skočič, M. 2003. Stres. Šport 51 (1), 21—23.

Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Vsebine gibalne/športne dejavnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih, Ljubljana:CINDI SLO.

MEDITACIJA KOT PRIPOMOČEK ZA SPROSTITEV

Povzetek: Meditacija je mnogo več kot le globoka telesna in umska sprostitvev, zajema namreč višje stanje zavesti, spoznanje da si, da obstajaš. Je tehnika s pomočjo katere spoznamo, da nismo svoj um in se od njega ločimo, kar nam omogoči opazovati kaj se dogaja v nas in okoli nas brez občutka vpletenosti, postavi nas v vlogo opazovalca. Meditacija je tehnika, s katero pridemo v stik sami s seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom oziroma intuicijo. Cilj meditacije ni meditirati vsak dan, resničen cilj je ponotranjiti stanje meditacije in postati meditacija, čuječ in prisoten v vsakem danem trenutku z možnostjo samoopazovanja. Meditacija je dejavnost, pri kateri posameznik natančno spreminja stanje zavesti z namenom, da bi dosegel kakšen specifično zastavljen cilj ali da bi se preprosto umiril. Izraz meditacija zajema širok in izjemno raznolik spekter vadb in praks, podobno kot pri športu.

Ključne besede: vrste meditacije, učenje meditacije, meditacija in zdravje, učinki meditacije, joga, čuječnost.

Zgodovina meditacije

Meditacija naj bi bila prisotna med ljudmi že tisoč let, čeprav nam podatki o prvih začetkih meditiranja danes žal niso poznani. Veliko tehnik s področja meditiranja, borilnih veščin in meditacijskih šol gibanja, kot sta na primer Tai Či, tantra joga, je bilo v preteklosti varovanih, skritih od okolice. Obstajajo teorije, ki korenine meditacije uvrščajo v obdobje šamanov, ki so v različnimi načini petja, bobnanja, plesa in občasno tudi uživanja različnih psihoaktivnih zelišč, dosegli stanja transa in drugih oblik zavesti. Tako arhaični šamanizem kot zgodnja joga, sta oba težila k transcendiranju človeškega stanja. Primarni cilj šamanov je bilo zdravljenje članov skupnosti in njihovo delovanje v vlogi religijskih posrednikov. Tudi zgodnja joga je bila usmerjena k skupnosti, saj so jogiji strmeli k spoznanju kozmičnega reda, preko notranje vizije, katerega so nato prenašali v vsakodnevno življenje. Kasneje se je joga razvila bolj v smeri notranje izkušnje; jogiji so se osredotočali na njihova posamezna razsvetljenja in odrešitve.

Prvi arheološki dokazi, predvsem kipci, pečati in reliefi, na katerih so upodobljeni jogiji, so bili najdeni v Indiji, na področju civilizacij ob reki Ind, pred 5000 leti. V tem obdobju je bila zapisana najstarejša indijska literatura, imenovana Vede, katera vsebuje tako prozo kot tudi poezijo. Osnovne filozofske, etične in religiozne pojme Ved s komentarji najdemo v Upanišadah. Od takrat dalje sta bila joga in druge oblike meditacije osnovna praksa hinduizma ter kasneje tudi budizma.

Na zahodu so bili prvi ljudje, ki so se seznanili z meditacijo, krščanski menihi, imenovani »puščavski očetje« okoli 2. stoletja našega štetja. Preko meditacije so poskušali priti v stik z bogom. Meditacija je bila pomembna v krščanstvu še naslednjih tisoč let, nekako do 12. stoletja. Pomenila je orekanje svetu, meniško življenje. Menihi so se nadejali, da se bodo v puščavi ali v samoti samostana približali bogu in uživali božjo prisotnost.

Vrste meditacij:

- *Meditacija z osredotočanjem na dihanje*

Pri tej meditaciji se lahko zavestno osredotočamo na vdih in izdih, ali pa štejemo dolžine vzdov in izdihov v različnih ritmih.

- *Meditacija z osredotočanjem na točko ali predmet*

Pri tej meditaciji se zazremo v neko točko ali predmet z odprtimi očmi, nato pa po nekaj minutah zapremo oči in se v mislih osredotočamo samo na to točko ali predmet.

- *Meditacija z vizualizacijo*

Pri vizualizacijski meditaciji si v mislih predstavljamo določene slike, procese ali dejavnosti, ki nam pomagajo uresničiti določene cilje (postati bolj sočutni, izboljšati športno tehniko, nadzirati telesne procese, itd.)

Najnaprednejše vizualizacijske metode so zagotovo posebne vrste joge (npr. Tum-mo joga), pri kateri lahko izkušeni meditacijski mojstri, kot stranski učinek prakse močno segrejejo svoje telo. Učinek teh naprednih meditacijskih tehnik so potrdile tudi znanstvene raziskave. Vendar pa se napredne tehnike lahko naučimo le preko izkušenega učitelja, sicer lahko resno ogrozimo naše zdravje.

- *Meditacija z mantro*

Pri meditaciji z mantro v mislih (ali na glas) ponavljamo besedo ali besedno zvezo. Ena izmed najpogostejših manter je »om mani padme hum« (izgovorjava: om mani peme hung), ki izhaja iz

budizma. Za mantra si lahko izmislimo povsem svojo besedo. Zelo pomembno pri mantri je, da za vas nima posebne asociacije, sicer vam lahko v um prikliče določene misli, kar lahko sproži čustvene odzive, ravno tega pa se skušamo med meditacijo izogniti. Ena najbolj znanih meditacij z mantra je Transcendentalna meditacija, ki jo je na zahod prinesel Maharishi Yogi.

Transcendentalna meditacija daje notranji mir

TM povzroči, da umiritev miselne aktivnosti spremlja tudi umiritev fiziološke aktivnosti. To izkusimo kot stanje izredno globokega telesnega počitka. TM pa se bistveno loči od globokega spanca, saj ostanemo notranje popolnoma budni z jasno ohranjeno zavestjo. Raziskave kažejo, da se pri TM že med prvo meditacijo v čelnem režnju možganske skorje pojavijo visoko urejeni (90-100%) alfa-1 valovi s frekvenco približno 8 Hz. Te edinstvene spremembe v delovanju možganov ustrezajo izkušnji izjemno umirjene in urejene zavesti, kjer zavest izkuša zgolj mirno notranjo budnost.

Učenje meditacije,

Kako narediti osnovno meditacijo kot začetnik?

- Sedite ali lezite.
- Zaprite oči.
- Dihajte, vendar ne poskušajte uravnnavati dihanja.
- Naj vdih prihajajo in odhajajo.
- Bodite pozorni na občutke dihanja, pazite na vzpon in spust trebuha, prsnega koša, ramen in vdiha ter izstopa zraka skozi nosnici.
- Ko misli odidejo, se nežno vrnite v sapo.
- To počnite 3 minute na dan na začetku in postopoma povečujte ta čas.

Kaj je čuječnost?

Čuječnost je danes znanstveno dokazano ena izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa. Pogosto se ukvarjamo z bolečinami iz preteklosti ali strahom glede prihodnosti in nismo v stiku s sedanostjo oziroma s tem, kaj se dogaja »tukaj in zdaj«. Čuječnost nas vodi v osredotočanje in usmerjanje pozornosti na okolico, telesna občutja, čustva ali misli. Osredotočimo se na eno stvar, np. na zvoke okrog nas, na dihanje, na to, kakšen vonj in okus ima hrana, ki jo jemo. Vsak trenutek nam ponuja možnost za usmerjanje pozornosti. Pri tem ne presojava ali nam gre dobro ali slabo, kaj pomenijo misli, ki se nam pojavljajo, enostavno sprejmemo vse, kar se v tistem trenutku dogaja. Treniramo naš um, da ostaja v sedanosti in se ne ukvarja z obžalovanjem preteklosti ali skrbmi v prihodnosti. Vse vaje čuječnosti lahko delamo doma ali zunaj, leže, sede, stoje ali med hojo. Trajajo lahko različno časa, minuto ali dve, enkrat ali večkrat dnevno, le da jih izvajamo vsak dan.

Vaje čuječnosti

1. Tukaj in zdaj

Vedno, kadar vas v mislih zanese v preteklost ali prihodnost, se zavedite, da je vaš um odtaval stran, zato blago usmerite pozornost nazaj v sedanost- tako da se na nekaj osredotočite, na primer dihanje, na del telesa ali zvok.

2. Potrpežljivost

Potrpežljivo opazujte, kako se razvija vaša čuječnost. Bodite potrpežljivi tudi z vsakim trenutkom, četudi vam je nelagodno in bi vaš um raje pohitel k naslednjemu. Bodite potrpežljivi s svojim nemirnim umom. Ravnajte z njim, kot bi psička učili mirno sedeti.

3. Bodite prijazni s seboj

Bodite nežni in prijazno ravnajte s seboj. Čuječnost nam omogoča, da prepoznamo boleče misli in čustva ter se jim posvetimo. V takih trenutkih nam je lahko v pomoč, če smo sočutni s seboj- kakor bi z vso toplino in prijaznostjo ravnali s prijateljem, ki preživlja težke trenutke.

4. Začetnikov um

Včasih um rad misli, da je spoznal vse, kar je treba spoznati ali da enostavno vse ve. Čedalje bolj radovedni se vračajte k takšni vaji in celo k vsakemu trenutku. Bodite dojemljivi za odkritja. Tedaj se bodo začela dogajati resnična presenečenja.

5. Brez predsodkov

Bodite pozorni na svoje misli in sodbe, h katerim teži vaš um. Ne prekinjajte jih, niti se jim ne upirajte, radovedno jih le zaznajte. Um je nagnjen k etiketiranju.

6. Zaupanje

Zaupajte svoji osnovni modrosti in intuiciji. To ne pomeni vselej, da zaupajte svojim mislim.

Čuječnost vam bo razkrila, da misli pridejo, odidejo in se spreminjajo.

7. *Ne upirajte se*

Včasih se zatečemo k čuječnosti v upanju, da bi odpravili težave ali se spremenili oziroma izboljšali. Toda ta želja, da stvari ne bi bile takšne, kot so, je lahko ovira na poti k resničnemu izkustvu čuječnosti. Biti čuječ ne pomeni, da smo nekje drugje ali drugačni, temveč da sprejemamo to, kar je tukaj in sedaj.

8. *Sprejemanje*

V vsakem trenutku sprejmite, da so stvari takšne, kot so. To ne pomeni, da se ne bodo spremenile ali da jih ni mogoče spremeniti.

9. *Opuščanje*

Oпустite svojo navezanost na ideje, misli, nadzor ali željo, da bi bilo po vaše. Začutite, kako se vaše telo odziva, ko se česa oklepa in ko to opustite.

10. *Zaveza*

Čuječnost je navada, ni pa samo meditacija. Čuječnost lahko vpnemo v vse plati življenja. Zavežite se, da bosta meditiranje in urjenje v čuječnosti postala vaš način življenja-bivanja.

Pojmovanje zdravja in bolezni v novi dobi

Zdrav človek je tisti, ki ima neomejen pretok energij v svojem telesu, med telesi, med telesom in okoljem, ki ima vse čakre (t.i. duhovno energetski center v telesu, skozi katerega se pretaka energija) odprte. Do motenj v pretočnosti energije pride tedaj, ko začnejo ljudje razmišljati v »mišljenjskih vzorcih«, katere jim vsili kakšna institucija ali tradicija, travme iz otroštva itd. Negativni »mišljenjski vzorci« povzročajo ovire v energetski pretočnosti teles, ki se imenujejo blokade. Le-te nato povzročijo bolezni (np. potlačena čustva povzročajo ovire na emocionalnem področju, kasneje pa tudi na fizičnem področju). Sledi fizična bolezen, ko mora človek poiskati pomoč. Novodobni terapevti zdravijo bolezni z odstranjevanjem blokad, vzpostavijo pretok energij. Glavni pomen pri postopku zdravljenja ima ozaveščenje negativnega mišljenjskega vzorca, ki je privedel do bolezni. Iz zdravilčeve perspektive je bolezen posledica neravnovesja, ko človekove misli in dejanja vodijo v nezdrav način življenja in nazadnje tudi v bolezen.

Učinki meditacije:

- Globoka sprostitiv-globlji počitek, kot je v najglobljem snu
- Manj stresa, depresije in anksioznosti
- Zmanjšuje krvni tlak in pomaga uravnavati srčni utrip
- Ponovna povezava s seboj in svojo resnico
- Poveča imunost
- Odpravljanje čustvenih blokad in navezanosti
- »Razglašeni« stresni možgani postanejo z redno meditacijo »urejeni«
- V meditaciji se intenzivneje sproščajo zdravju koristni endomorfni-hormoni sreče
- Izboljšanje odnosov v okolju
- Osvobaja živčni sistem napetosti in stresa ter poveča kapaciteto vzdržljivosti
- Razvija višja stanja zavesti

Kaj je joga?

- Joga je naše delovanje po brezčasnih moralnih načelih nenasilja, resnicoljubnosti, zmernosti in nekopičenja.
- Joga je način ravnanja s seboj, ki spoštuje čistost, sprejemanje sebe, samodiscipline, samoraziskovanje in zaupanje v višjo silo. To ohranja naš um miren.
- Joga so telesni položaji ali asane, preko katerih začutimo in spoznamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo.
- Joga je zavestno dihanje. Gradnja mostu med telesom in umom, med našim zavednim in nezavednim delom uma. Ko začnemo dihati zavestno, takrat prevzamemo nadzor nad dihom (pranajama) in lahko začnemo nadzirati telo in um.
- Joga je utišanje čutov. Obračanje naših petih čutov stran od nasičenega zunanjega sveta navznoter, vase. Umiritev v zavedanju svojega notranjega sveta.
- Joga je koncentracija. Usmerjanje naših misli na zgolj eno stvar, kar umiri um.
- Joga je meditacija. Popolna umiritev uma in pot do končnega cilja joge-spoznanja resnice, samouresničitve, notranje svobode, osvoboditve od vezi, zaradi katerih trpimo.

Zaključek

Današnji življenski slog povzroča vse več pritiskov na človeka, vse več odrekanja lastnim željam in vse manj časa za medčloveške odnose, ki so temelj dobre, zdrave družbe. Zato je pomembno, da si človek, brez slabe vesti vzame le nekaj trenutkov in jih posveti le sebi. Karkoli počnemo, se sprehajamo, vrtnarimo ali le počivamo, upočasnimo ritem in globoko dihamo. Razmišljajmo o življenju pozitivno in negativne trenutke izkoristimo kot učenje za nekaj novega. Ozrимо se in poiščimo koščke sreče okoli sebe: naučimo se sprejemati komplimente, poiščimo ljudi ob katerih se dobro počutimo, se veliko smejimo, ob katerih lahko izrazimo svoja čustva. Bodimo to kar smo.

Literatura

Trajkowska D. (2005). Komericalizacija meditacijskih tehnik vzhodnjaškega izvora: diplomsko delo. Ljubljana.

Sitar U. (2016). Vpliv vadbe čuječnosti na ravnotežje in reakcijski čas: diplomsko delo. Ljubljana.

Cof M. (2010). Nad stres z meditacijo: diplomsko delo. Kranj.

[citymagazine.si>najboljse-meditacije-vrste-meditacije...](http://citymagazine.si/najboljse-meditacije-vrste-meditacije...)

[www.tm-drustvo.si>kaj_je_transcendentalna_meditacija](http://www.tm-drustvo.si/kaj_je_transcendentalna_meditacija)

www.psihoterapija-bajt.si

[www.potentia.si>3-katere-vrste-meditacije-poznamo...](http://www.potentia.si/3-katere-vrste-meditacije-poznamo...)

[www.promovita.net>joga>kaj-je-joga](http://www.promovita.net/joga/kaj-je-joga)

[www.bodieko.si>ucinki-meditacije](http://www.bodieko.si/ucinki-meditacije)

http://www.5minutzasprostitev.com/o_stresu/10_koristnih_napotkov_za_premagovanje_stresa/,9.12.2010

GIBANJE V ČASU OMEJITEV

Povzetek: V vsakdanjem življenju se vse premalo zavedamo pomena gibanja za svoje zdravje. O pomenu gibanja se sicer veliko govori in piše, a žal svoj način življenja spremenimo običajno šele takrat, ko so naše zdravstvene težave že tako velike, da potrebujemo zdravniško pomoč. Pogosto se slepimo, da poklic učitelja pravzaprav ni pretežno sedeč, saj se sprehajamo iz razredov do zbornice, tudi po razredu se gibljemo, le redko sedimo, žal pa so ti »sprehodi« bolj slepilo kot pa resnično gibanje. V času epidemije se je položaj še poslabšal, saj smo učitelji hočeš nočeš pristali pred računalniki in svoj poklic opravljali preko video konferenc. Enako velja tudi za učence. Posledično so se težave povezane s pretežno sedečim delom povečale pri enih in pri drugih, poslabšalo pa se je tudi psihično zdravje pri obeh skupinah. Ker se zavedam, da redna fizična dejavnost odpravlja eno in drugo težavo, sem poskusila ukrepati v svojem mehurčku.

Ključne besede: gibanje in zdravje, sedeče delo, epidemija, psihično zdravje.

1 Osnovne zdravstvene obremenitve učiteljskega poklica

Učitelji imamo zdravstvene težave zaradi specifičnega delovnega časa, ki se običajno sicer predstavlja kot prednost, tempa dela, intenzivnosti, preobremenjenosti posameznih organskih sistemov, odgovornosti, ki jo prinaša naše delo, dela z ljudmi, časovnih pritiskov.

Najbrž sta najbolj obremenjujoča dejavnika za učitelje odgovornost in delo z ljudmi. Na eni strani učenci (mlajši, ki so razigrani, polni energije, in nekoliko starejši najstniki, ki jim energije pogosto primanjkuje ali pa jo neprimerno usmerjajo), na drugi strani pa preveč ambiciozni, nezadovoljni starši, ki krivdo za neuspeh na tem ali onem področju, najprej pripišejo učitelju. Obremenjujoč dejavnik je tudi hrup, s katerim se učitelji srečujemo vsakodnevno. Sama pri sebi opažam, da v avtu ne prižigam radia, tudi doma imam raje tišino. V času epidemije smo se soočili še z drugimi izzivi, med katerimi naj poudarim kakovost usvojenega znanja, ocenjevanje učnih dosežkov, ukrepe za vzpostavitev pogojev za izvajanje principa enakih možnosti v izobraževanju ter vključevanje ranljivih skupin. Poleg svojih običajnih zadolžitev smo se že po spomladanskem prvem valu epidemije z različnimi izobraževanji pripravljali na drugi val. Obseg našega dela se je povečal, pritisk javnosti pa tudi, saj menda učitelji ne delamo (kaj šele da bi delali dobro), učitelji moramo menda prevzeti krivdo za dolgotrajno zaprtje šol in poslabšanje psihofizičnega stanja otrok, mladostnikov in njihovih staršev. Seveda se je poslabšalo tudi psihofizično stanje učiteljev, saj smo tudi mi samo ljudje, ki tudi živimo v času epidemije, tudi za nas in naše družinske člane veljajo omejitve in prepovedi, tudi mi delamo od doma (kar marsikdaj ni enostavno), imamo tehnične in organizacijske težave in ne nazadnje smo tudi mi starši in tudi naši otroci se trenutno šolajo na domu. Opisano stanje in pomanjkanje fizične aktivnosti na katero poleg omejitvenih ukrepov vpliva tudi jesenski in zimski letni čas s slabim vremenom, seveda poskrbi za padec naše odpornosti, pa tudi za slabo počutje na fizičnem in psihičnem področju.

2 Bolezni povezane z učiteljskim poklicem

»Poklicne bolezni so bolezni, povzročene z daljšim, neposrednim vplivom delovnega procesa in delovnih razmer na določenem delovnem mestu ali na delu, ki sodi v neposredni okvir dejavnosti, na podlagi katere je oboleli zavarovan in so v registru poklicnih bolezni.« (Bilban, 1999) Za učitelje so to:

- Hripavost, izguba glasu je lahko posledica hrupa v učilnicah, saj ta sili učitelja, da govori glasneje, presuhega in prašnega zraka v učilnicah pa tudi premalo govornega usposabljanja.
- Težave s sluhom, ki so posledica dolgotrajnega izpostavljanja manjšemu vsakodnevnomu hrupu na delovnem mestu.
- Utrujenost, izčrpanost je posledica preobremenjenosti na delovnem mestu, lahko tudi pomanjkanja spanja. Če je omenjeno stanje dolgotrajno, lahko vodi v depresijo.
- Glavobol je ena najpogostejših vrst bolečine. Je posledica napetosti v opnah, ki ovijajo možgane, lahko pa izvira tudi iz krvnih žil ali mišic lasišča. Glavobol je lahko odgovor telesa na neugoden dražljaj, lahko pa je posledica stresa ali slabe drža. Prvi mine v nekaj urah, drugi je dolgotrajen in lahko povzroča še dodatne težave.
- Prebavne težave, ki so posledica stresa, nepravilne prehrane ali tudi premalo gibanja.
- Nespečnost, ki je posledica skrbi zaradi slabih novic, ki jih prejmemo prejšnji dan, ali pa težkih

nalog, ki nas čakajo naslednji dan. Če ne spimo, smo razdražljivi, utrujeni in nismo kos nalogam, ki nas čakajo. Da bi izboljšali svoje počutje, pogosto posežemo po uspavalih, ki si jih izposodimo od prijateljice.

- Bolezni in okvare hrbtenice, ki so v našem poklicu povezane s pretežno sedečim delom.
- Različne alergije, ki se pojavljajo čedalje pogosteje in so v mnogih primerih posledica stresa.
- Psihična obolenja, ki so posledica stresa na delovnem mestu in jih je čedalje več. Ta so tudi pogost vzrok za pogosto in dolgotrajno odsotnost z dela in za zgodnjo upokojitvev.

3 Ugotovitve raziskav in navedbe učiteljev

Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev, ki jo je opravil učiteljski sindikat NASUWT iz Anglije (objavil jo je SVIZ 5. 7. 2018) navaja:

- 30 % učiteljev poroča, da so v preteklem letu uporabili zdravila kot način spopadanja s posledicami, ki jim jih pušča delo na njihovem duševnem in telesnem zdravju;
- 78 % vprašanih poroča, da so bili v zadnjem letu soočeni z višjo stopnjo stresa povezanega z delom;
- 65 % učiteljic in učiteljev meni, da je njihovo delo negativno vplivalo na njihovo duševno počutje;
- 54 % vprašanih ocenjuje, da se je zaradi zahtev na delovnem mestu poslabšalo tudi njihovo fizično zdravje;
- 77 % jih je doživelo tesnobo;
- 85 % jih je imelo težave s spanjem.

Na Ministrstvu za izobraževanje in šport so 7. 7. 2020 predstavili rezultate raziskave Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji. Raziskavo so izvedli na Zavodu RS za šolstvo v maju in juniju 2020 (osmi teden izobraževanja na daljavo). V raziskavi je sodelovalo 7382 osnovnošolskih in srednješolskih učiteljic in učiteljev, 24684 učenk in učencev ter dijakinj in dijakov ter 406 osnovnošolskih in srednješolskih ravnateljic in ravnateljev. Izsledki raziskave kažejo, da so učiteljice in učitelji ocenili, da je bilo delo na daljavo zahtevno in stresno, a so uspeli doseči večino zastavljenih ciljev. V večji stiski so bili tisti učitelji, ki so imeli občutek, da učencev ne morejo pritegniti k sodelovanju – največ takih je bilo na predmetni stopnji osnovne šole. Učitelji so bili pri samooceni kakovosti poučevanja tudi zelo samokritični, saj jih 60 odstotkov presoja, da je njihov pouk na daljavo nekoliko slabši od pouka v živo, 10 odstotkov pa jih celo meni, da je njihov pouk na daljavo občutno slabši od poučevanja v živo.

Učitelji se trenutno ne videmo v zbornicah, smo pa ostali povezani, saj se srečujemo na druge načine. Naj navedem nekaj zapisov, objavljenih v Facebook skupini, namenjeni učiteljem:

»Nam to stanje načenja zdravje in slabi imunski sistem. Mnogo nas je takih.« N. Ž.

»Učim se delati kviz po M. navodilih in je res enostavno, ampak delam že 10 ur, ker nisem posebej večča računalniških čarovnij. Zraven dajem še povratne informacije učencem in še mimogrede sem mama trem sinovom.« M. S. D.

»Jaz rabim, da posnamem en filmček z razlago za eno šolsko uro, 3. do 6. ur. Odvisno, koliko je dolg. Jaz sem zadnji mesec samo še v šoku.« L. Č.

Podobnih zapisov je še mnogo. Iz njih lahko ugotovimo, da smo se tudi učitelji znašli v začaranem krogu vedenja, ki vztrajno slabša naše fizično in psihično zdravje in iz katerega je zelo težko izstopiti.

4 Praktični nasveti

Sama sem učiteljica, hkrati pa tudi računalničarka, kar pomeni ure sedečega dela pred ekrani, že pred epidemijo, med njo pa se je ta čas še izrazilo povečal. Ker sem imela težave s hrbtenico, glavoboli in preobremenjenostjo že pred epidemijo, sem se za pomoč obrnila k strokovnjakom. V času, ko smo ostali doma, sem nasvete, ki sem jih dobila sama, delila z aktivom.

a) Pri sedečem delu je treba upoštevati nasvete za pravilno sedenje, saj se na ta način izognemo bolečinam v hrbtenici in vratu. Sedeti moramo tako, da so stopala ves čas na tleh. Prekrižane noge onemogočajo pravilen položaj hrbta in zmanjšajo prekrvavljenost ven na nogah. Spodnji del hrbta naj bo med sedenjem. Vedno podprt, saj to zmanjša obremenitev hrbtenice in s tem bolečine. Višina stola naj bo taka, da so zapestja in podlahtnica vedno vzporedna s tlemi. Zaslon naj bo odmaknjen vsaj 40 cm, zgornji rob zaslona pa naj bo nastavljen nekoliko nad višino oči.

b) Med delom je treba izkoristiti vsako priložnost, da vstanemo in se malo razgibamo (vsake pol ure ali uro vstanimo in se dve minuti sprehajajmo). Odmorov ne preživljajmo sede. S telovadbo ne odlašajmo do konca tedna, ampak se s športno aktivnostjo ukvarjajmo vsaj štirikrat tedensko najmanj pol ure. Med zmerno telesno dejavnost štejemo hitro hojo, kolesarjenje, med intenzivno telesno dejavnost tek, plavanje, poleg tega pa moramo tudi dvakrat tedensko izvajati vaje za povečanje

mišične mase, kot so recimo vaje z utežmi ali z lastno težo.

c) Glavobole lahko preprečimo in blažimo tako, da poskrbimo za prijetno in mirno okolje, pijemo dovolj tekočine (večina nas na to pozablja), poskrbimo za sprostitev, nadziramo jezo, ne spimo na trebuhu, lahko poskusimo z masažo lasišča ali senc, pazimo na pravilno telesno držo za računalnikom.

d) Bolečine v očeh preprečujemo ali omilimo z umirjenim dihanjem, nasmehom (pri nasmehu oči niso napete), večkratnim pomežikom, odmikom pogleda od ekrana (poglejmo v naravo ali sliko).

e) Bolečine v vratu rami in roki, mravljinčenje roke lahko preprečimo ali odpravimo s pravilno držo, razteznimi vajami, nikoli si pri sedenju ne podpirajmo glave pod brado.

f) Pogosto sedeče delo pripelje do utesnitve perifernih živcev. Najprej težava mine med vikendom, kasneje pa je vse bolj pogosta in nazadnje stalna. Težave omilijo vaje za povečano gibljivost in mišično moč. Da do težav ne pride, se izogibajmo telesni dejavnosti v enem položaju daljše obdobje, upoštevajmo ravnovesje med aktivnostjo in počitkom, vzdržujmo mišično moč, izvajajmo raztezne vaje, če pa se težave pojavijo, spoštujmo bolečino – prekinimo z dejavnostjo, ko se pojavi, spremenimo položaj.

5 Primeri vaj, ki jih lahko izvajamo

Raztezne vaje

Sedite vzravnano ob steni, ledveni del je za plosko dlan odmaknjen od stene, vzravajte se (kot da vas nekaj na vrhu glave vleče navzgor proti stropu), glavo naslonite na steno in potisnite brado proti steni, tako da čutite razteg v vratnem delu. Mirno dihajte in počasi štejte do 10.

Sedite vzravnano, pest postavite pod brado, z drugo roko primite vratno hrbtenico tik ob glavi. Počasi in z občutkom (ne sme boleti) potegnite glavo navzdol. Stojte tako, da imate noge v širini bokov. Dvignite eno roko navzgor, z dlanjo obrnjeno navznoter. Nagnite se na nasprotno stran in zadržite položaj za osem sekund. Vajo ponovite z drugo roko. Stranski raztegi pomagajo raztezati ves stranski del hrbta in boke ter zmanjšujejo napetosti v mišicah hrbta. Podaljšajte svoj korak v izpadni korak in iztegnite zadnje koleno. Razteg morate čutiti v bokih in nogah. Ponovite z drugo nogo.

Drža otroka je eden najbolj pomirjujočih raztegov in je odličen za raztezanje spodnjega dela hrbta, zadnjice in ramen. Pojdite na vse štiri na blazini, razširite kolena navzven in prekrižajte stopala zadaj za zadnjico. Zadnjico položite na stopala in roki iztegnite predse na blazino. Počivajte na svojih stopalih, glejte v tla in globoko dihajte. Vaja mačka pospeši prekrvavitev v hrbtu in izboljša mobilnost hrbtenice. Na podlagi pojdite na vse štiri. Zapestja naj bodo tik pod rameni, kolena tik pod boki. Izravajte hrbtenico nato pa jo usločite navzgor kot mačka. Medtem pogledajte v tla ali popek in nato znova zravajte hrbtenico.

Vaje z lastno težo za krepitev hrbtnih mišic

Vajo upogib trupa izvajate na tleh. Ležite na hrbtu, roke položite pod ledveni del, tako da so dlani obrnjene proti podlagi in da se sredinca stikata skupaj. Hrbtenica tako ostane v nevtralnem položaju. Ena noga naj bo pokrčena, druga iztegnjena. Aktivirajte trebušne mišice, da ne pride do dodatnih premikov v trupu. Komolce dvignite od tal, glava naj bo v podaljšku hrbtenice. Glavo in ramena dvignite tik nad tla in položaj zadržite pet do deset sekund. Med vajo globoko dihajte. Pazite, da glava ni previsoko. Vaja izteg roke in noge je učinkovita za hrbtne in tudi zadnje stegenske mišice. Med vajo krepite prsno in ledveno hrbtenico. Izvajate jo na tleh ali na blazini. Oprete se na vse štiri, roke so iztegnjene z dlanmi pod rameni, kolena pa postavite pod boke. Poiščete položaj hrbtenice, ki vam najbolj ustreza. Glava je v podaljšku hrbtenice, gledate v tla in pazite, da ne spustite glave proti tlam. Diagonalno iztegnite roko in nasprotno nogo. Med izvedbo vaje morajo ramena, trup in boki ostati čim bolj stabilni. Pri vaji bočni most se aktivira samo ena stran trupa. Vajo začnete tako, da se uležete na bok. Oprete se na komolec, tako da začutite stranske mišice trupa. Nogi iztegnete, boke pa počasi potisnete naprej, kot bi vstajali s stola. Boke potisnete naprej samo toliko, da so v liniji s koleni, nato se spustite nazaj.

Opisala sem le nekaj vaj, ki jih lahko izvajate. Vaje imajo različne stopnje težavnosti, ki jih prilagajate sebi. Pomembno je, da vaje izvajate vsak dan. Če ste utrujeni ali imate bolečine, vaj ne izvajajte. Vaj za hrbtenico tudi nikoli ne izvajajte takoj, ko vstanete iz postelje, saj je takrat hrbtenica zelo občutljiva.

Zaključek

Ko se učitelji pogovarjamo med seboj, ugotavljamo, da nas pestijo podobne težave. Večina nas tudi zelo dobro ve, kaj bi morali narediti, da težave blažimo ali preprečimo, a tu se žal ustavi. Imamo ogromno izgovorov, zakaj nam za zgoraj naštetu zmanjka časa, a žal se lahko le vsak sam odloči in si vzame čas tudi za pohod na bližnji hrib, morda nekaj kilometrov teka ali hitre hoje, kolesarjenja zunaj ali na sobnem kolesu ali pol ure razteznih vaj in vaj za krepitev mišic. Verjemite, če se tako odločiš, najdeš tudi čas in če vztrajaš, postane to dnevna rutina pa tudi rezultati ne izostanejo.

Literatura

Šivec, K. (2012). Zdravje učiteljev notranjsko-kraške regije. Diplomski naloga. Ljubljana.

Čosić, F. (2011). Zdravje razrednih učiteljev, ki poučujejo na osnovnih šolah v Zasavju. Diplomski naloga. Ljubljana. Glavni odbor SVIZ Slovenije. Študija o duševnem in fizičnem zdravju učiteljev. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>, 5. 7. 2018

Bilban, M. (1999). Medicina dela. Ljubljana: ZVD – Zavod za varstvo pri delu.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Raziskava »Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji«. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.zrss.si/objava/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji>

NEPRIJETNA ČUSTVA V KRIZNIH SITUACIJAH

Povzetek: V času sprememb in soočanja z epidemijo, ki smo ji priča, ljudje čutijo strah, nemir, negotovost in tesnobo ... Vse to vpliva na odnose, saj smo ljudje odnosna bitja. Sprašujemo se, kako pravilno prepoznovati in regulirati svoja čustva. Zakaj je za kakovostno življenje regulacija čustev tako pomembna? Ali je to, kar čutimo, primerno, normalno v dani situaciji? Kako so tipi navezanosti, ki jih razvijemo v otroštvu, povezani z odraslim občutkom varnosti? V svojem prispevku bom predstavila prijetna in neprijetna čustva, razložila bom, zakaj je delitev na prijetna in neprijetna čustva – za razliko od delitve na pozitivna in negativna čustva – strokovno pravilna. Izhajala bom iz opisov primerov. Pokazala bom, kako lahko sebe, kolege ali učence v kriznih situacijah, ko smo/so v stiski, podpremo. Nove raziskave poudarjajo, kako pomembna je skrb zase in za svoje mentalno/duševno zdravje. Z željo, da bi nam bilo vsem v pričujočih stresnih situacijah lažje, bom opisala, kako se je mogoče soočiti z izzivi in kako lahko drug drugemu pomagamo ter se podpremo.

Ključne besede: covid 19, mentalno zdravje, čustva, stiska, kriza, strah, nemir, negotovost, tesnoba, preventiva

Uvod

Da bi se v kriznih situacijah (epidemija covid 19) lažje spoprijemali s svojimi in tujimi neprijetnimi čustvi, je dobro, da razumemo, kako čustva sploh nastanejo. Običajno o čustvih začnemo globlje razmišljati, kadar se nam v življenju zgodijo neprijetne situacije, kot so: ločitev, smrt bližnje osebe, izguba službe, nasilje, selitev, huda bolezen ... In v trenutni situaciji, ko je covid 19 okoli nas, je razumljivo, da je neprijetnih čustev več kot v običajnih razmerah. Raziskave kažejo, da tretjina ljudi ne ve, kako čustva nastanejo, tretjina jih misli, da jih čutimo ves čas, tretjina pa, da čustev ne čutimo ves čas (Milivojević 2008). Zato je zelo pomembno, da učitelji in odrasli razvijamo čustveno pismeni odnos do učencev in drug do drugega ter da se zavedamo pomembnosti te problematike. Čustveno opismenjevanje (povečevanje socialnih in čustvenih kompetenc) pa je kompleksen in dolgotrajen proces. Z izobraževanjem zaposlenih na šoli, učencev in staršev ustvarjamo skupno znanje.

1 Kako nastanejo čustva?

Po pregledu literature o čustvih, ugotavljam, da je za naše potrebe najprimernejša razlaga nastanka čustev definicija dr. Zorana Milivojevića. Predstavila bom njegov model krožne emocionalne reakcije (model KER).

Čustva bomo pojasnili z vidika izražanja subjekta v zvezi z njegovim odnosom do sveta. Pristop modela krožne emocionalne reakcije pri obravnavi čustvenega doživetja upošteva procese, ki nastopijo pred čustvom, in procese, ki nastopijo po njem. Ne utemeljuje ga kot izolirano čustveno doživetje, ki obstaja samo po sebi. Model KER predpostavlja, da je vsako čustvo del zapletenega mehanizma (Milivojević 2008). Njegovi ključni sestavni deli so: dražljajska situacija, zaznavanje dražljajske situacije, pripisovanje pomena (smisla) dražljaju, pripisovanje pomembnosti temu smislu, telesna obravnava pomembne informacije, pripravljenost za akcijo, razmišljanje in izbira vedenja, vedenje oziroma akcija usmerjena na dražljajsko situacijo. Model je prikazan na sliki 1.



Slika 1: Model krožne emocionalne reakcije (model KER)

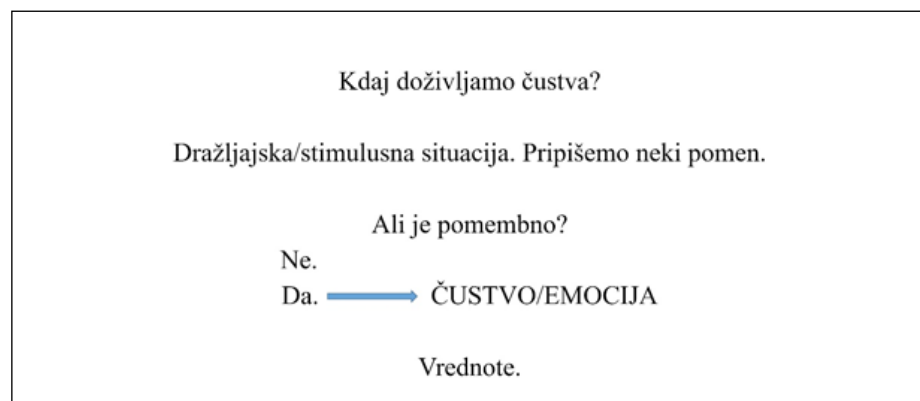
Vir: Milivojević 2008

Na zgornji sliki je prikazano zaporedje procesov, ki si v modelu KER sledijo v krožnem zaporedju in kot celota tvorijo čustvo. Gre za zapleten kognitivno-fiziološko-vedenjski pristop. Čustvo je vmesni del, proces se začne z zaznavanjem dražljajske situacije, konča pa z akcijo, ki je usmerjena v dražljajsko situacijo. Krožnost modela upravičujejo dogodki, ki se začnejo v istem kraju, v zunanjem svetu.

Čustvo je pri tem odziv na pomembno spremembo v zunanjem svetu in motivira osebo za vedenje, ki bo pomenilo prilagoditev na spremembo. Ob prijetnem čustvu je prilagoditev okrepitev spremembe, ki sovpada s subjektivimi željami, ob neprijetnem čustvu pa je vedenje usmerjeno v spremembo dražljajske situacije (Milivojević 2008). Bolj ko je dražljajska situacija pomembna, intenzivnejše čustvo posameznik doživlja.

Z drugimi besedami: V modelu KER je avtor predpostavil tri kognitivne procese, ki so potrebni za posameznikovo doživljanje čustev: zaznavanje dražljajske situacije, pripis pomena in pomembnosti dražljajski situaciji. Vsi trije procesi potekajo zelo hitro, kar posamezniku omogoča izjemno hitro prilagoditev na spremembe v okolju (Milivojević 2008). Čustva posamezniku omogočijo, da poišče vedenje, ki predstavlja optimalen odziv na dogajanje.

Čustva subjekt občuti do zunanjih objektov ali situacij, lahko pa človek čuti čustva tudi do samega sebe (samočustva). Adaptivna funkcija emocij se kaže predvsem v odnosu med osebkom in svetom. Čustva razumemo – v skladu s široko uveljavljeno »kognitivistično-funkcionalistično« tradicijo – kot posledico posameznikovega razumevanja in vrednotenja situacij, v katerih se nahaja. Porajanje različnih čustev je torej odvisno od tega, kako posameznik stvari osmišlja in koliko so mu pomembne. Čustveno se odzove le, če mu je situacija (zavestno ali nezavedno) pomembna. S čustvenim odzivom se skuša prilagoditi pomembni spremembi (neravnovesju), ki zanj postane prednostna tema (prioriteta). Tako opredeljen pojem »čustva« ustrezno nadomešča besedna zveza »čustveni odziv« (Milivojević 2008), saj gre pri čustvih vselej za posameznikov posebni (prilagoditveni) odziv na določeno situacijo. Prikazano s sliko:



Slika 2: Kdaj doživljamo čustva?

Vir: Milivojević 2008

S sliko 2 smo odgovorili na vprašanje, od česa je odvisno, ali bo oseba reagirala s čustvom ali ne. Povedano preprosteje: slika resničnosti sama po sebi nič ne pomeni. Mi pripisemo pomen neki situaciji. Isti sliki različni ljudje pripisujemo različne pomene. Poanta ni v zunanjem svetu, temveč v notranjosti, v osebi, ki pripíše pomen in pomembnost. Emocionalne/čustvene reakcije so v resnici reakcije na pomembne situacije (za nas kot subjekt). Ljudje smo različni. Vsak se lahko spomni primera, ko je neka oseba reagirala na dražljajsko situacijo z jezo, vi pa na primer ne (ali obratno), saj ljudje isti situaciji lahko pripisemo različne pomene in pomembnost. Nekaterim je pomembno, nekaterim ne. Čustva so diskretni dogodki, imajo svoj začetek in konec. Lahko jih prepoznavamo na obrazu, lahko se jih naučimo brati. Mladi se učijo, kaj je funkcija jeter, ledvic, pljuč, ne vedo pa, kaj je funkcija jeze, žalosti, zaskrbljenosti, zato je zelo pomembno, da jih učitelji in starši ozaveščamo.

2 Zakaj je za kakovostno življenje regulacija čustev tako pomembna?

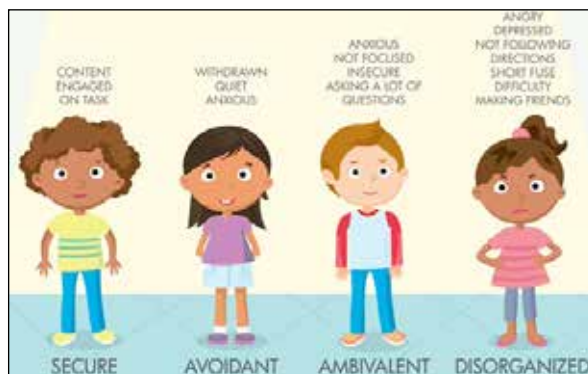
Vsi poznamo občutek, ko nam je zaradi novih situacij neprijetno. Trenutno so zaradi ukrepov o preprečevanju širjenja kovid 19 naši socialni stiki močno okrnjeni. Ravno ljudje, s katerimi smo v pomembnih odnosih, pa so naš sistem, ki nam pomaga prebroditi stresne situacije. Kako se torej znajti in si pomagati, ko nam prijatelji, sorodniki, sodelavci morda niso več v oporo kot prej, ko smo se z njimi pogosto fizično srečevali. Najnovejše raziskave kažejo, da je nemira, strahu, negotovosti in tesnobe vse več. Strokovnjake skrbi, da se bodo posledice stisk v pravi razsežnosti pokazale šele kasneje. Vemo, da v stiskah ljudje pogosteje posegajo po nekonstruktivnih rešitvah svojih problemov, povečujejo se razne odvisnosti in neprimerni načini blaženja tesnobe. S poglobljanjem stiske se poglobljajo zasvojenost z alkoholom, drogami, igrami na srečo, hrano, delom, spletom (sodobnimi mediji, igricami, družabnimi omrežji), odvisnost od škodljivih odnosov (zasvojenost s škodljivimi vedenji) ... Ljudje so lahko v trenutnih razmerah bolj izpostavljeni različnim oblikam nasilja in

zlorabe. Da bi preprečili reševanje problemov na nekonstruktiven način, bomo razložili, kako na občutek varnosti v odrasli dobi vpliva tip navezanosti, ki smo ga doživeli v otroštvu. Vsi ljudje smo bili v otroštvu povezani s pomembnimi drugimi, da smo lahko preživeli. Zato je smiselno pogledati, katere tipe navezanosti poznamo in kako varno se v odrasli dobi počutimo v novih situacijah, saj je omenjeno povezano s tem, kako varne smo se v otroštvu počutili ob pomembnih drugih. V odrasli dobi lahko to korigiramo.

2.1 Tipi navezanosti

Stroka tipe navezanost deli na:

1. varen stil/tip navezanosti = varna navezanost (secure)
2. izogibajoča navezanost (avoidant)
3. ambivalentna navezanost (ambivalent)
4. neorganizirana navezanost (disorganized)



Slika 3: Tipi navezanosti

Motnja v navezovanju (t. i. attachment disorder) v odrasli dobi zelo vpliva na našo regulacijo čustev, na vse naše odnose, zato je dobro, da znamo opazovati in prepoznavati, v kateri tip (prevladujoče) sodimo sami in v katerega (prevladujoče) sodijo drugi ljudje. Nihče od nas ne spada zgolj v en tip navezanosti. Na kratko povedano, gre za to, da oseba (ki ima izkušnjo ne varne navezanosti v otroštvu) ne zaupa drugim ljudem ter ne rešuje problemov skupaj z njimi, ampak jih rešuje na nekonstruktivne načine, na primer z zasvojljivo snovjo oziroma vedenjem, saj v odrasli dobi ni varno navezana nase in svojo tesnobo tolaži na tak način. Vsak od nas ima svoj čisto osebni najhujši stres. Stres definiramo kot neprijetna čustva (Milivojević 2008). Prepoznavanje lastnih neprijetnih čustev: strahu, negotovosti, nemira, tesnobe ... in vedenje, kako čustva nastanejo (KER model), da čustev v nas ne povzročajo drugi ljudje, ampak da mi pripišemo pomen in pomembnost (glede na svoje vrednote) dogodku v povezavi s poznavanjem tipov navezanosti pri ljudeh, lahko v veliki meri prispeva k preventivi šolskega programa. Poglobljeno znanje nam pomaga ustrezno regulirati čustva, naj bo to z umirjanjem z meditacijo, sprehodom (ko smo čustveno vznemirjeni); določenim načinom, kako se pogovorimo, kadar se počutimo neprijetno ...



Slika 4: Regulacija neprijetnih čustev

Naj na kratko v tem kontekstu omenim odvisnost od škodljivih odnosov, ki prizadene družine, ki se soočajo z odvisnostjo od alkohola, saj so trenutno vse oblike zasvojenosti v porastu (Rozman 2021). Tukaj sledi kratka razlaga: Kako smo lahko odvisni od odnosov, če jih vsi moramo imeti? Gre za

odvisnost od škodljivih odnosov, ki spada med zasvojenosti. Zasvojenosti pa so škodljiva vedenja. Najprej je zloraba (zloraba snovi = kemične zasvojenosti; nekemične zasvojenosti pa so zasvojenosti s škodljivimi vedenji), ker ljudje s tem tolažijo svojo tesnobo. Tesnoba pa je v trenutni situaciji zagotovo povečana. Vedenjsko se kaže kot težave z regulacijo čustev, konkretno to pomeni: prepiranje, čustveni izbruhi, tihi tedni, nefunkcionalno reševanje sporov, neupoštevanje in nerazumevanje meja drugih ljudi ... Vse to pa je povezano z našim občutkom varnosti. Zato smo zgoraj omenili štiri tipe/načine navezanosti, ki smo jih doživeli v otroštvu in ki vplivajo na naše počutje, občutenje varnosti danes. Bistvo, kar v otroštvu prizadene te ljudi (ne varna navezanost, travma), je občutek, da njihova družina ni varna. Ni varne navezanosti. V prvem letu otroka vidimo, kot da je v stresu, travmi in se brani. Ima občutek, da svet ni varen. To je prepričanje, ki je nad logiko. Ostane nam, ko smo odrasli. Nekateri (ne varno navezani) se v trenutni situaciji počutijo, da svet ni varen. Zato je dobro svoja prepričanja vedno znova preverjati. Varnost presojava subjektivno – glede na to, kar že vnaprej verjamemo, da je v svetu (Rozman 2021).

3 Ozavestiti prepričanja in jih ponovno preveriti

Prepričanja so najmočnejši generator mentalne dejavnosti in najnatančnejši – predvsem pa najbolj dolgoročno nastavljen časovni usmerjevalec izidov. Mi zelo zaupamo svojim mentalnim postopkom, ki niso vedno najbolj primerni. Rodovna bremena so prepričanja, vloge, stanja in cilji, ki so jim bili zvesti naši predniki. Nam ne pripadajo. Prav razvijanje osebnega daru je najmočnejše orodje proti rodovnim sencam (Rebula 2021). Dovoliti si poiskati pomoč, ko nam je težko. Vedeti, da so neprijetna čustva v dani situaciji dovoljena, primerna in normalna reakcija. Vse to pomaga, da ob novih življenjskih izkušnjah rastemo in probleme rešujemo na funkcionalen način. Nasvet strokovnjakov pa je tudi, da preverimo, ali naša prepričanja držijo, saj z dozorevanjem in izkušnjami ljudje običajno spreminjamo svoj pogled na svet, s tem pa tudi svoja stara prepričanja.

4 Pozitivna in negativna čustva : prijetna in neprijetna čustva – Kako je bolje in zakaj?

Slovar slovenskega knjižnega jezika (v nadaljevanju SSKJ) čustva definira kot: duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem: obvladovati svoja čustva; gojiti materinska, prijateljska, sovražna čustva; obhajala so ga mešana čustva; pesem ga je navdala s plemenitim čustvom. Besedo emocija pa SSKJ definira kot: duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem; čustvo: obvladati emocijo; pesem je nastala iz emocije; močna, silovita, velika emocija; dejanje pod vplivom trenutne emocije/umetniška emocija.

Čustvo ali emocija vsebuje koren latinske besede *move*, ki pomeni gibati se, predpona *e* pomeni gibati se stran, kar nakazuje, da je težnja k dejavnosti vsebovana v vsaki emociji. Iz lat. *e + move* = gibati se, navzven; čustva nas motivirajo, spravijo v akcijo z namenom, da se vrnemo v ravnotežje.

Strokovno čustva delimo na prijetna in neprijetna in ne na pozitivna in negativna. Prijetna čustva so: veselje, zadovoljstvo, sprejetost, sreča, zaupanje, zaščitenost, upanje ... Neprijetna čustva pa so:



Slika 5: Neprijetna čustva

Opazili boste, da imamo več besed za neprijetna kot za prijetna čustva, saj si neprijetna čustva boljše zapomnimo. Delitev na pozitivna/prijetna in negativna/neprijetna čustva ustvarja vtis, da so negativna čustva nekaj slabega, nekaj, čemur se je treba izogibati in pregnati iz svojega doživljanja. Realnost pa je, da je neprijetnost del vsakdanjika. Neprijetnih čustev se ne moremo znebiti, ker imajo prav tako kot prijetna svojo funkcijo. Strah nas motivira k umiku, jeza k postavljanju meja, zavist k doseganju ciljev, žalost k temu, da se poslovimo od starega, da sprejmemo dano situacijo in smo pripravljeni na nova spoznanja. Ko smo v stresu, so čustva zelo v ospredju in radi ravnamo v skladu

z njimi. Zavedati se moramo, da imajo neprijetna čustva svojo, prilagoditveno in varovalno nalogo. Za zagotavljanje lastne varnosti potrebujemo tako jezo kot strah, zato je bolje, da čustva delimo na prijetna in neprijetna, brez konotacije o njihovi pozitivnosti ali negativnosti.



Slika 5: Strokovno poimenovanje čustev

Glede na svoje razumevanje sveta posameznik v skladu s svojimi merili oceni (ne nujno zavestno), da določena situacija nudi priložnost za uresničitev nečesa, kar mu je pomembno, oziroma, da je v situaciji neka njegova vrednota ogrožena. Posamezniku se včasih nasilno ravnanje (vsaj intuitivno) zdi najbolj smiselni način, ki ga ima na voljo za varovanje ali uresničevanje vrednote (cilja). Nasilno ravnanje pa načeloma seveda ni sprejemljiv način zasledovanja ciljev oziroma prilagajanja pomembnim spremembam. Nasilje nad drugimi se tako, ironično, praviloma izteče v še večjo posameznikovo čustveno in socialno neprilagojenost. To je še eden izmed razlogov, zakaj je dobro, da so učenci čustveno pismeni, saj le-tako manjkrat izberejo nasilno vedenje za reševanje sporov. Bolj močno, kot je čustvo, bolj je nekaj pomembno za tistega, ki čustvo doživlja. Ob zavedanju, da imajo vsa čustva, ki jih doživljamo, svojo vlogo, pa se moramo zavedati tudi, da je čustva primerno tudi konstruktivno izraziti. Ob določeni stresni situaciji določeno čustvo začutimo, a zapomnimo si, da se vedno lahko odzovemo na premišljen, konstruktiven in miren način. Tukaj se skriva bistvo obvladovanja stresa – ravnamo premišljeno kljub burnim čustvom, ki nas preplavljajo. Če začutimo jezo, torej ne pomeni, da lahko npr. neprijetno stranko kar napademo, udarimo ali se zaradi strahu pred javnim nastopom skrijemo. Jeze se lahko znebimo s fizično dejavnostjo, ob žalosti se lahko pogovorimo s prijateljem ali strokovnjakom. Če se želimo neprijetnim čustvom izogniti ali jih na dolgi rok preslišati, imamo možnost, da si bomo ustvarjali psihosomatske bolezni (bolezni, ki se odražajo na telesu, vzrok pa imajo v naši psihi), ne bomo živeli v skladu s sabo, spregledali sporočila, ki nam jih dajejo naša čustva in se s tem oddaljili tudi od sebe. Na dolgi rok torej tak način soočanja s čustvi zagotovo ni učinkovit, saj se oseba zaradi obvladovanja, prikrievanja, odrivanja ali dušenja nekega čustva izogiba situacijam, uresničevanju svojih ciljev in vrednot ter tako živi manj kvalitetno življenje ali ima na dolgi rok težave z različnimi obolenji. Zato se moramo naučiti sprejemati tako neprijetna kot prijetna čustva kot sestavni del naše človeške ranljivosti.

Zaključek

Živimo v času, ko smo omejeni na ožji krog ljudi, imamo (pre)malo socialnih stikov in zato težje upravljamo s svojimi emocijami, smo bolj napeti in razdražljivi, manjka nam motivacije ... Razumevanje nastajanja čustev in njihove vloge, sprejemanje odgovornosti za lastna čustva in njihovo izražanje, doživljanje in izražanje konstruktivnih čustev do samega sebe, ustrezno upravljanje s čustvi pri ocenjevanju tveganj, reševanju vsakodnevnih izzivov in zmožnost, da si opomoremo po težkih emocionalnih izkušnjah pa prispeva h kakovostnejšemu življenju, kar si vsi želimo.

Literatura

- Milivojević, Z. (2008). Emocije – Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Rebula, A. (2021). Šolstvo in priložnost za rast ter večina učiteljeve sreče, dostopno na URL: <https://www.alenkarebula.com/clanki/> (8. 2. 2021)
- Rozman, S. (2021). Dostopno na URL: <https://www.spremembavsrcu.si/nekemicne-zasvojenosti>
- Slika 3: Tipi navezanosti, dostopno na URL: <https://twitter.com/momentous/status/1194313954794844162> (8. 2. 2021)
- Slika 4: Regulacija neprijetnih čustev, dostopno na URL: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/does-stress-management-become-more-difficult-as-you-age
- Radio 1, Janja Bajželj, Odvisnost od odnosov, 7. 1. 2021

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V SODOBNEM ČASU

Povzetek: Življenjski slog ima velik vpliv na zdravje. Nanj vplivamo v največji meri prav sami. O zdravem življenjskem slogu govorimo, ko je posameznikov način življenja usmerjen k doseganju optimalnega zdravja. To je možno doseči s pravilnim prehranjevanjem, ustrezno telesno aktivnostjo in osebno sprostivijo, ohranjanjem in krepitevijo telesnega, duševnega zdravja ter izogibanje stresu. Kot zdrav življenjski slog se je uveljavil tudi velnes. Velnes je pojem, ki opredeljuje zdrav način življenja in na prvo mesto postavlja skrb ljudi za svoje zdravje, ter obenem podaja priporočila za bolj zdrav način življenja. Pojem velnes zdravje obravnava s celostnega vidika in ne zgolj z vidika telesne aktivnosti. Velnes predstavlja ravnovesje med telesnim, umskim in duševnim stanjem človeka.

Ključne besede: zdravje, velnes, življenjski slog, gibanje.

Uvod

Razvoj velnesa se je začel v šestdesetih letih prejšnjega stoletja v ZDA. Prvi na tem področju je bil dr. Dunn, ki je tudi sestavil pojem wellness iz dveh besed, well-being (zdravje je povezava telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja in ne samo odsotnost bolezni in tegob) in fit-ness (dobra telesna kondicija). Pri svojem delu je namreč ugotovil, da imajo ljudje z določenim načinom življenja podobne težave. Zato jih je želel spodbuditi k bolj zdravemu načinu življenja. Takšno zavedanje se je nato v osemdesetih letih širilo tudi v Evropo (Velines, 2021). Današnji čas nam ponuja številne načine, kako živeti zdrav, velnes slog življenja. V ta namen je mogoče obiskati katerega od velnes centrov, ki so se v zadnjih letih v Sloveniji precej razširili ter popestrili svojo ponudbo ali obiskati katerega od zdravilišč, hotelov, ki imajo med svojo ponudbo tudi velnes program. Gre za skrb katerim navadam naj bi se bolj posvečali in katere bi lahko opustili, če bi želeli slediti zdravemu življenjskemu slogu velnesa (Zajc,2016).

Življenjski slog

Med izrazite vzorce z zdravjem povezanega vedenja, ki v skupini tvorijo življenjski slog, če se pojavljajo konsistentno v nekem času, spadajo prehrana, telesna dejavnost, obvladovanje stresa, uporaba drog – alkohol, tobak, nelegalne droge, spolnost, spanje, ustna higiena, skrb za varnost.

V strnjeni misli Turk (1999) preprosto in slikovito opiše zdrav življenjski slog takole: Zdrav življenjski slog izključuje škodljive razvade, npr. kajenje in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave. Zdrav življenjski slog tudi usmerja k telesni dejavnosti, k hoji, teku, planinarjenju, kolesarjenju, plavanju, teku na smučeh itd. Ljudi nauči uporabljati stopnice namesto dvigala, noge in kolo namesto avta in jih spodbuja k spoznavanju užitka večerne utrujenosti. Ob takem življenju je manj potrebe po kajenju, manj notranjih napetosti in stresov. Tudi pretirana zaskrbljenost, kako uresničiti previsoko si zastavljene cilje, se bo po lepem, v potu svojega obraza opravljenem izletu, v precejšnji meri razblinila. K zdravemu življenjskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno težo. Od mladih let osvojen in v pozne dni dograjevan zdrav življenjski slog lahko ohranja svežino telesa in duha v pozna leta (Škof, 2010).

Velnes

Razvoj velnesa se je začel v šestdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je dr. Dunn predaval o zdravju in telesni povezavi med telesom, mislijo in duhom. Njegova predavanja so govorila o tem, da se zdravje lahko razširi izven meja modela tradicionalne medicine, kjer je veljalo, da je končni cilj nebolezensko stanje. Napisal je članke, ki so govorili, kot je sam zapisal, o visoki stopnji velnesa. Leta 1961 so 29 njegovih predavanj zbrali in izdali v knjigi z naslovom High Level Wellness.

Beseda wellness je sestavljena iz dveh besed well-being in fitness. Pojem well-being, dobro počutje, izhaja iz definicije zdravja Svetovne zdravstvene organizacije in po kateri je zdravje stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega, psihičnega in socialnega dobrega počutja.

Fitness je gibanje, ki je nastalo sredi šestdesetih let in je bilo prilagojeno novemu pojmovanju zdravja kot novo gibanje "sport for all" v ZDA.

Gojčičeva (2003) navaja, da je velnes gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja, ter dodaja, da izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja preko:

- uravnotežene zdrave prehrane,

- telesnega gibanja (fitesa),
 - duševnih aktivnosti in
 - osebne sprostitve ob zadostni osveščenosti za okolje.
- Gre za štiri ključne sestavine velnesa, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.

Temeljne sestavine velnesa kot življenjskega sloga

Velnes in njegov pomen, bistvo lažje razumemo, če predstavimo njegove štiri temeljne sestavine. Le-te obsegajo preventivno skrb posameznika za lastno telo, lastno zdravje in emocionalno stabilnost oz. emocionalno dobro počutje. Gre za naslednje štiri temeljne sestavine velnesa kot življenjskega sloga, ki jih navajajo avtorji (Gojčič, 2005).

Telesna aktivnost

Dobra telesna pripravljenost je možna le preko stalne, redne telesne aktivnosti. Telesu ustreza vsaka aktivnost, npr. hitra hoja, s katero dosežemo učinek fitesa, telo se po obremenitvi okrepi in postane odpornejše, obenem se izboljša tudi duševno počutje.

S športno medicinskega vidika delimo vadbo za izboljšanje telesne pripravljenosti na:

- Urjenje vzdržljivosti, ki pozitivno vpliva na dejavnost srca in krvnega obtoka. Vzdržljivost lahko urimo s tekom, hojo, plavanjem, kolesarjenjem, dinamično vrsto telovadbe, plesom ali nekaterimi vrstami borilnih veščin.
- Urjenje moči krepi in povečuje mišice. Med tovrstnimi aktivnostmi so najbolj učinkovite body building, plavanje in tudi nekatere vrste borilnih veščin.
- Urjenje hitrosti, s katerimi povečujemo zmožnost za hitro premikanje. Med aktivnosti urjenja hitrosti spadajo aktivnosti, kot so ples, nekatere vrste borilnih veščin, vse igre z žogo, itd.
- Urjenje skladnosti prispeva k natančnejšemu in zanesljivejšemu gibanju. Aktivnosti za izboljšanje skladnosti našega gibanja so vse vrste telovadbe, plavanje, ples, vse vrste borilnih veščin...
- Urjenje gibčnosti nam pomaga razvijati prožnost mišic, kit in sklepov. Uporabne aktivnosti za tovrstno izboljšanje telesne pripravljenosti so vse vrste telovadbe, body building, tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, vse vrste borilnih veščin (Gojčič, 2005).

Zdrava prehrana - prehranska piramida

Prehranska piramida je prikaz v obliki piramide, ki nam pove, katero prehrano moramo jesti bolj pogosto in katero manj pogosto. Pomembno je tudi, da pijemo dovolj tekočine in da se dovolj gibamo:

- Gibanje - na dnu prehranske piramide je gibanje, ljudje naj bi se gibal vsaj pol ure na dan.
- Tekočina – na naslednjem mestu v piramidi je tekočina. Poleg gibanja je pomembno, da pijemo dovolj vode, mineralne vode ali nesladkanega čaja.
- Sadje in zelenjava - vsak dan bi bilo dobro pojesti dovolj sadja in zelenjave, vsaj dva predstavnika sadja (na primer jabolko in pomarančo) in tri predstavnike zelenjave (na primer paradižnik, korenček in papriko). Zdravi so sokovi, ki jih iztisnemo iz svežega sadja.
- Žita, žitni izdelki - nad sadjem in zelenjavo sledi prehranska skupina žita, žitni izdelki. Sem spadajo kruh, testenine, riž, kosmiči, moka, krompir..
- Meso, ribe in zamenjave – na naslednjem mestu, nad skupino žita in žitni izdelki na levi strani se nahaja prehranska skupina, ki jo sestavljajo meso, ribe in zamenjave. Zamenjave so skupina prehrane, ki jo lahko pojemo namesto mesa in rib. Sem spadajo jajca in stročnice (fižol, grah, bob).
- Mleko in mlečni izdelki - desno od skupine mesa, rib in zamenjav, se nahaja prehranska skupina mleko in mlečni izdelki, jogurt, smetana, sir, skuta.
- Skoraj pri vrhu piramide se nahaja skupina hrane, ki jo jemo v manjših količinah, oreščki, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, surovo maslo, mehka margarina, olive, semena..
- Hrana, ki jo jemo redkeje je na samem vrhu prehranske piramide, sem spada sladkor, smetana, peciva, sladoled, prelivi...

Osebna sprostitvev

Osebna sprostitvev je pomembna zlasti, ko govorimo o stresu, ki vsakodnevno napada naše telo, zdravje in dobro počutje. Kaj je torej stres? Stres je tako pozitivno kot negativno stanje, ki ga lahko razdelimo v tri stopnje: alarmna reakcija, odpor, izčrpanost. Sprostitvev je tako edina oblika reševanja stresnih situacij in omogoča preprečevanje psihičnih in telesnih motenj. Poznanih je več sprostitvenih tehnik in metod. Skupno vodilo pa jim je, da morajo normalizirati življenjske funkcije kot so: srčni utrip, krvni tlak in dihanje. Metode sproščanja lahko razdelimo v pet glavnih skupin:

- Urjenje dihal pomeni zavestno dihanje, pri čemer poskušamo ugotoviti, kje dihamo kratko, površno, hlastno ali prisiljeno. Osredotočimo se na različne dele telesa in poskušamo dihati navznoter, v celotno telo.
- Sprostitev mišic je zasnovana na nasprotjih. Mišice izmenoma napenjamo in sproščamo. Napete mišice so največkrat izraz notranje napetosti. Razburjenje, jeza in bes sčasoma otrdijo mišice na obrazu, vratu in ramenih. Da se tega znebimo, moramo posamezne mišice, na primer na ramenih, rokah, za nekaj sekund močno napeti, za začutimo rahlo bolečino. Tako pride v mišice veliko krvi, tako da postanejo tople in težke, mi pa se pri tem sprostimo.
- Spremenjeno držo pogosto uporabljamo podzavestno, ko iztegnemo roke kvišku, povesimo glavo ali spremenimo položaj pri sedenju. Večjo ali daljšo sprostitev bomo dosegli, če bomo držo spreminjali zavestno in ponavljali vaje toliko časa, da nam pride sproščena drža v navado in jo telo sprejme za svojo.
- Masaža spada med najbolj poznane in najstarejše metode sproščanja. Masaža lahko spodbuja ali pomirja, odpravlja napetost ali blaži bolečine. Poznamo več vrst masaž, ki pomagajo, da se sprostimo.
- Koncentracija je bistveni element pri metodah, ki delujejo na osnovi avtosugestije. Pri avtogenem treningu se človek popolnoma osredotoči na določen cilj, ki ga želi doseči, na primer na to, da postanejo posamezni deli telesa topli in težki. S tem se mišice bolje prekrvavijo in hkrati tudi sprostijo. Odločilno vlogo ima tudi pri različnih oblikah meditacije (Gojčič, 2005). Dobro zdravilo za boljše telesno in duševno počutje je tudi zadostno spanje ter različne tople kopeli. Pomanjkanje spanja je že samo po sebi stresno. V spanju se sprostimo, poleg tega pa nas spanec ohranja mlade in nas polepša. Topla voda pa sprošča mišice, poglobi dihanje in prežene nemir.

Duševne aktivnosti

Duševne aktivnosti se nanašajo na odgovornost za lastno kakovost življenja in napore, ki jih za to vlagamo. V pozitivnem smislu predstavljajo dobro duševno počutje in osebno rast. Sestavni del duševnih aktivnosti so različne oblike izobraževanja, samoizobraževanja, kulturne ponudbe in možnosti za lastno kulturno in drugo udejstvovanje. Vsako dejavnost v življenju, ki se je ljudje lotimo z namenom, da bi spoznali in se naučili nekaj novega imenujemo duševna aktivnost. Duševne aktivnosti vsebujejo tudi sprejemanje kulturne podobe, kot so koncerti, literarni večeri, razstave, aktivnosti za sproščanje lastne domišljije in ustvarjalnosti, ročna dela, slikanje, kuhanje in so zato sestavni del velnesa kot načina življenja (Gojčič, 2005).

Šport in gibanje kot del velnesa

Pohodništvo

Veliko ljudi spozna, kako prijetno je hoditi po poljih, gozdovih in jasah ali iti na izlet v gore. Mimogrede, gibanje v naravi dobro dene in izboljšuje telesno zmogljivost.

Nordijska hoja

Nordijske hoje se je lahko naučiti, krepi mišice in povečuje vzdržljivost. Poleg tega palice zagotavljajo dodatno varnost pri hoji.

Tek

Tek ohranja mladost. Od šestdesetih let prejšnjega stoletja se je razvil v množičen šport. Še vedno je moden in skoraj vsakdo se lahko ukvarja z njim.

Tek na smučeh

Tek na smučeh je kombinacija vzdržljivostnega treninga in edinstvenega doživljanja narave, gibljemo se v naravi, uporabljamo veliko različnih mišic ter sami določamo intenzivnost treninga.

Plavanje

Plavanje je šport, s katerim se lahko ukvarjate skoraj kadar koli. Plavanje je vzdržljivostni šport in trening za moč hkrati. Pri plavanju sodelujejo skoraj vse mišice.

Kolesarjenje

Kolesarjenje je dobro za zdravje-krepi imunski sistem, je zabavno, vzdržuje telesno zmogljivost in povečuje dobro počutje.

Vadba na sobnem kolesu

Vozimo sobno kolo, na katerem lahko nastavimo upor. Značilna za to vadbo je visoka frekvenca vrtenja pedalov. Spinning je šport, za katerega potrebujemo precej moči in s tem obremenjujemo srce in krvni obtok (Pittroff, U., Niemann, C., Regelin, P. 2005).

Ples

Ples je oblika gibanja, ki velja tudi kot rekreacija. Je odličen način sproščanja, lahko pa tudi oblika športa.

Salsa aerobika

Je način razgibavanja v ritmičnih latinsko ameriške glasbe, kot so samba, salsa, merengue, cucaracha, mambo, ki v nas zbudijo veselje do gibanja. S salsa aerobiko vadimo vzdržljivost, gibčnost in občutek za usklajeno gibanje.

Igre z žogo

Med igre z žogo sodijo nogomet, odbojka, košarka, rokomet, odbojka na mivki, tenis, skvoš, badminton, namizni tenis.

Joga

Cilj pri jogi je uskladitev telesa, uma, duha, in dihanja. Pomirjujoč in uravnovešajoč učinek joge je idealen za ljudi pod stresom. Posebnost pri jogi je povezava telesnih in dihalnih vaj, globoke sprostitve in meditacije.

Telovadba v vodi

Vadba v vodi je zdrava, razgibavamo se lahko s tekom v vodi, vodno aerobiko ali vatsujem.

Pilates

Če iščete telesu prijazen trening, je pilates prava izbira. Lahko obiskujete ure pilatesa ali pa vaje delate kar sami doma. Pilates je tehnika, ki je zelo podobna jogi (Harland, Schwager, Konig, Rieger, 2015).

Vaje ravnotežja

Medtem, ko se majemo sem in tja, moramo s telesom loviti ravnotežje, kar pospeši delovanje našega živčevja. Z vajami ravnotežja spodbudimo mišična vlakna ter vadimo pokončno držo telesa. Vaje so drevo, stoja na prstih, lastovka, stoječa tehtnica..

Miselne igre

Med športe sodijo tudi miselne igre, igre uma, med katerimi so najbolj znani šah, kitajski šah, domino, bridž, dama, go, madžong.

Tai či čuan

Tai či čuan je tradicionalna kitajska večina gibanja, prepoznavna po tihih, počasnih in mehkih gibih, pri kateri z dokaj preprostimi gibi uravnavamo in plemenitimo življenjsko energijo. Izvaja se kot serija sproščenih in graciozних gibov, ki se izvajajo počasi in z osredotočenostjo na trenutno dogajanje (Wellness: dobro počutje po azijsko, 2008)

Zdravljenje z dihanjem

Dihanje je eden najpomembnejših procesov, ki vpliva na fiziološko delovanje našega telesa.

Pri dihanju gre za vrsto procesov, ki telesu dovajajo kisik in odvajajo ogljikov dioksid, zunanje dihanje. Poleg tega dihanje omogoča celicam in tkivom uporabo kisika za oksidacijo organskih snovi in sproščanje energije, ki je potrebna za njihovo delovanje.

Zaključek

Velnes pomeni kakovost življenja in vključuje sestavine zdravega načina življenja. Temeljne sestavine velnesa kot načina življenja so telesna aktivnost, zdrava prehrana, duševne aktivnosti in osebna sprostitev. Motivi za to obliko udejstvovanja so mir, vračanje k naravi, sprostitev, prenova telesa, duše in duha, samoodgovornost za zdravje, informiranje o bolj zdravem in uspešnem načinu življenja. Velnes ni le zdravilo, je zdrav način življenja. Je harmonično, stalno gibanje, je iskanje miru in notranje uravnovešenosti, je prehranjevanje za dobro počutje telesa, duše in duha.

Literatura

Gojčič, S. (2003). Profil uporabnikov "wellness" storitev v izbranih zdraviliščih v Sloveniji.

Gojčič, S. (2005). Wellness: zdrav način življenja: nova vrsta turizma. Ljubljana: GV Založba.

Harland, S., Schwager, C., Konig, R., Rieger, A. (2015). Gibanje za boljše počutje in zdravo življenje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pittroff, U., Niemann, C., Regelin, P. (2005). Za dobro počutje : wellness : najboljše zamisli in recepti za sproščeno razpoloženje. Založništvo in izdelava. Ljubljana : Mladinska knjiga.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Velnes: zbirališče pozitivnih ljudi. (2021). Delo. Pridobljeno 10.2.2021 iz: <https://www.delo.si/polet/velnes-zbiralisce-pozitivnih-ljudi/#!>

Wellness: dobro počutje po azijsko. (2008). Tržič: Učila International.

Zajc, M. (2016). Zdrav življenjski slog v sodobnem času. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

S PLAVANJEM IZBOLJŠAMO GIBALNE IN FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI TER PSIHOLOŠKO IN SOCIALNO PLAT VZGOJITELJA

Povzetek: Vsako delovno mesto ima definirane naloge, ki se zahtevajo od zaposlenega na tem položaju. Le te so odvisne od smeri izobrazbe, delovnega mesta, delovne organizacije, vodstva, itd. Ker živimo v času, kjer je je čas pomemben dejavnik opravljanja zastavljenih nalog, katere pa so vedno bolj zahtevne, se vedno pogosteje srečujemo s stresom na delovnem mestu. V delovnem okolju so vodilni vzroki za stres; preobremenjenost, trpinčenje, slaba razdelitev nalog, slaba organizacija, neprimerne delovne razmere, visoka stopnja odgovornosti ter sama vrsta zaposlitve. Stres ima škodljive posledice tako za posameznika kakor tudi za organizacijo, v kateri je zaposlen. V SSKJ je pojem stres utemeljen z besedami odziv organizma na škodljive zunanje vplive. Sicer odvisno od posameznika in nalog ki so nam postavljene, a delo nam lahko povzroča stres, kateremu nismo kos, nas bremeni ali pa za reševanje le tega potrebujemo strokovno pomoč. Pri spoprijemanju z njim si lahko pomagamo tako, da si zastavimo cilje in si prizadevamo za doseg le-teh. Svoje moči osredotočimo na res pomembne rešitve in ugotavljamo, kako reagiramo na stresorje, zavestno vplivamo na svoje stanje, pregledamo in upoštevamo vse možne rešitve ter jih primerjamo ter zaupamo tudi sposobnostim drugih. Prosimo jih za pomoč, če je to nujno potrebno. V svojem članku se bom omejila na stres, s katerim se srečujemo vzgojitelji na svojem delovnem mestu, ter predstavila enega od več obstoječih načinov, kako ga rešujemo, oz. ga ublažimo in si pomagamo sami z delom na sebi, svojem telesu, ter s tem izboljšamo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter psihološko in socialno plat vzgojitelja.

Ključne besede: stres, delovno mesto, vzgojitelj, delo na sebi, plavanje

Uvod

Opredelitev ali definicija stresa je celovitejša, če se poglobimo v to, kar nam stres pomeni, takoj ko slišimo to besedo. Slednjo najpogosteje povezujemo z negativnimi besedami in pomislimo na nekaj nezaželenega. Stres povezujemo z depresijo, pomanjkanjem nadzora nad situacijo, preobremenjenostjo, časovnimi pritiski, anksioznostjo, paničnimi napadi, pomanjkanjem spanja, glavoboli in podobno. Iz takšnega generalnega dojetanja stresa gledamo na stres kot na nekaj, kar se v nekem trenutku zgodi neki osebi. Takšno razumevanje stresa ni korektno, saj je stres dinamičen proces, v katerem imajo vpletene osebe in čas pomembno vlogo pri njegovem nastanku in razvoju (Ashley&Sutherland, 2010, str.54-55; Greenberg, 2008, str. 2-3)

Chen (2017, str.30) pa trdi, da je učinkovito obvladovanje stresa ne glede na posameznikovo starost, spol, družbenoekonomsko ozadje, družinske razmere in izobrazbo morda najpomembnejša lastnost na naši poti do tega, da dosežemo svojo najvišjo raven delovanja.

Veliko znanstvenikov se ukvarja s pojmom stresa na delovnem mestu. Nekateri menijo, da le ta pozitivno vpliva na delovno produktivnost, med tem ko drugi menijo, da zavira delovni proces in ustvarjalnost posameznika. Prav tako pa si posamezniki, ki smo v delovnem procesu stres razlagamo po svoje, ga vsak po svoje doživlja in prav tako vsak išče svoje rešitve za reševanje, delovanje z njim. Razmere, ki posamezniku najpogosteje povzročijo stres, so tiste, ki so nepredvidljive, neobvladljive, negotove, dvoumne ali vključujejo možnosti za konflikt in dvome uspešnosti. Stres pogosto povzročijo časovne omejitve, kot so roki za končano delo, potrebe družine, skrb za službo ali položaj v podjetju ter dolga vožnja v službo in domov. (Michie, 2014)

Tako kot vsak poklic, ima tudi delovno mesto vzgojitelja predšolskih otrok z zakonom določene delovne obveznosti, ki so zapisane v Pravilniku o normativih in kadrovske pogojih za opravljanje dejavnosti predšolske vzgoje, in je z njimi seznanjen vsak zaposleni na tem delovnem mestu. Pristotnih je veliko izzivov, prilagajanj in marsikje zaradi pritiskov tudi medsebojnih tekmovanj. Zato je potrebno poleg tega, da opravljaš svoje delovne obveznosti imeti čim več znanja, obvladovati čim več spretnosti, potrebna pa je tudi višja stopnja osebne avtonomije, samozaupanja, samospoštovanja in samoiniciative.

Youngs (2001) navaja stresne dogodke, ki se navezujejo na delo vzgojitelja tako:

- prvi šolski teden v letu,
- obvezna udeležba na sestankih,
- spreminjanje skupin in programov,
- kritika ravnatelja, oz. nadrejenega,
- spremenjene odgovornosti,

- premestitev na drugo delovno mesto, ki ni prostovoljna,
- sestanek z nadrejenimi ali z ravnateljem,
- uresničevanje novih ciljev kurikula,
- vzdrževanje samokontrole ob občutjih jeze,
- pogovor s starši o težavah njihovih otrok,
- delo z otroki s posebnimi potrebami, dodatno delo za napredovanje,
- nestrinjanje z nadrejenimi,
- zavrnitev napredovanja/povišanja,
- nestrinjanje s sodelavci

Ker je dogodkov, ki jih našteva Youngs veliko, pa seveda bi k njim vsak posameznik zaposlen na tem delovnem mestu našel še kakšnega, je nujno potrebno, da poiščemo metodo za lažje obvladovanje stresa, ki bo nam pisana na kožo in bo pripomogla k blaženju le teh. Tu ni univerzalne metode, zato je potrebno samopoznavanje. Če jih posameznik ne more najti sam, je priporočljivo posvetovanje s strokovnjakom. Ena od mnogih metod soočanja s stresom je tudi fizična vadba, rekreacija. Mnogi se najdejo v sprehodih, planinarjenju, teku, kolesarjenju, plavanju ipd. Telesna vadba ima pozitiven vpliv na osebnostne lastnosti, in sicer predvsem na tiste, ki so povezane s psihično oz. emocionalno trdnostjo, odpornostjo proti stresu in soočanjem oz. obvladovanjem stresa ter problemov. Raziskave kažejo, da ukvarjanje s telesno aktivnostjo povečuje ekstravertiranost, zmanjšuje emocionalno labilnost, večja je tudi sposobnost samoobvladovanja. Pri telesni vadbi gre v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, ki hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitev je tako pogoj duševni sprostitev in obratno, kar potrjuje ključen pomen gibanja na zmanjševanje stresa in pomoč pri sprostitvi. Večina raziskovalcev izboljšanje razpoloženja po sproščujoči telesni dejavnosti pripisuje pospešenemu tvorjenju endorfinov. Koristne učinke ukvarjanja s telesno aktivnostjo pa povezujemo še s pomočjo pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo ter terapevtskem učinku na psihosomatske težave in bolezni. Ena od priljubljenih oblik telesne aktivnosti je tudi plavanje, ki je osnovna oblika gibanja v vodi, za katero je značilno ciklično izvajanje gibov, a ni edina. V vodi lahko tudi zgolj lebdimo ali hodimo oziroma se gibamo na različne načine tako, da se dotikamo tal. Plavanje, in tudi nekatere druge oblike gibanja, ima na naše zdravje in naše splošno dobro počutje pomemben vpliv.

Če plavanje ni omejeno zgolj na kopanje, ampak je ustrezno podprto tudi s primerno intenzivnostjo in trajanjem vadbe, je ta vpliv še izrazitejši. Da plavanje in gibanje v vodi ni zgolj priljubljena gibalna aktivnost, ampak ima tudi izjemne koristi za naše zdravje, priča razvoj številnih pojavnih oblik plavanja, od plavanja dojenčkov, vadb v vodi in plavalnih vadb za nosečnice ter seniorje, plavanja invalidov, terapevtskih vadb v vodi po poškodbah gibalnega aparata do tekmovalnih oblik plavanja, s katerimi najuspešnejši plavalci dosegajo kolajne na najodmevnejših mednarodnih plavalnih tekmovanjih. Na splošno lahko rečemo, da s plavanjem in gibanjem v vodi, s primerno intenzivnostjo in trajanjem vplivamo na naše telesno in duševno zdravje, pri čemer imamo v mislih vpliv na splošno telesno zmogljivost, izboljšanje in ohranjanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, izboljšanje fiziološkega delovanja organizma, izboljšanje senzoričnega dotoka, pa tudi vpliv na našo samozavest, voljo, vztrajnost, samospoštovanje, pogum.

Spodbujanje plavanja za zaposlene v vzgoji in izobraževanju - SVIZ, Območnega odbora Šmarje pri Jelšah

Sindikata je prostovoljna množična organizacija zaposlenih (delavcev in javnih uslužbencev), katere namen je zaščita zaposlenih, zastopanje njihovih interesov in boj za delavske pravice. To je definicija v SSKJ, v kateri je lepo opredeljena osnovna naloga tovrstnih organizacij. Eden izmed teh interesov je tudi potreba po zdravem in varnem delovnem okolju, česar se naš območni odbor sindikata še kako zaveda. Seveda pa je za to, da je delovno okolje zdravo, na prvem mestu zadolžena ustanova v kateri je posameznik zaposlen. Prav tako lahko ustanova veliko pripomore k zdravem delovnem okolju, a je seveda veliko tega odvisno od udeleževanja vsakega posameznika. V vrtcih so se na predlog NIJZ oblikovale skupine za zdravje, ki organizirajo raznovrstne dejavnosti (pohodi-neformalna srečanja, različna predavanja, izobraževanja, delavnice, spodbujanje gibanja in uživanja zdrave hrane, razvijanje zdravih medsebojnih odnosov, preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni, odvajanje zdravju škodljivih razvad, preprečevanje izgorevanja na delovnem mestu, vzgoja za zdravje), ki pripomorejo k promociji zdravja in posledično boljšemu fizičnemu in duševnemu zdravju zaposlenih. Le zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, so produktivnejši in

ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu. Rada bi predstavila primer promocije zdravja, ki ga je zasnoval in ga že več kot 10 let izvaja Območni odbor SVIZA Šmarje pri Jelšah. Ta odbor sestavlja cca 500 zaposlenih in 12 sindikalnih zaupnikov iz vrtcev in šol tega okoliša. Do sedaj so izvajali pohode, neformalna srečanja in športne igre, katerih so se lahko aktivno, ali pa kot gledalci udeleževali vsi aktivni člani. Seveda je sindikat in območje veliko in so ta druženja potekala v velikem številu udeležencev. Kljub temu, da so druženja zasnovana k doseganju tudi športnih ciljev, pa je prevladovalo predvsem sproščeno druženje, zabava, socialne interakcije. Vse to ima nenazadnje prav tako velik vpliv na zdravje in dobro počutje posameznika, ter pozitivno vpliva na premagovanje stresnih situacij na delovnem mestu. Leta 2008 pa so sindikalni zaupniki našega območnega odbora na sestanku iskali rešitev, kako bi lahko svojim članom še na drugačne načine pomagali h krepitvi njihovega fizičnega in duševnega zdravja. Ker smo na obočju, kjer imamo eno večjih zdravilišč v Sloveniji, okoli njega pa vrsto infrastruktur z bazeni, se je to, da izkoristijo naravne danosti zdela odlična ideja. Tako so stopili v kontakt z lastniki objektov z bazeni, ki so bili pripravljeni pomagati območnemu odboru izpeljat idejni projekt. Dogovorili so se za 2 tedenska termina v letu (en spomladanski in en jesenski), ko bodo lahko člani sindikata koristili kopanje v njihovih bazenih (trije bazeni – dva v Rogaški Slatini in eden v Podčetrtku). Sodelovanje je odlično steklo, članstvo je bilo navdušeno in tako lahko naši člani tovrstno rekreacijo koristijo že več kot 10 let. Vsak posameznik lahko v tem tednu neomejeno koristi brezplačno kopanje, plavanje na enem od zgoraj naštetih kopališč. Prav tako imajo pri nakupu kopalnih kart popust tudi družinski člani. Ob vstopu se na blagajni indentificirajo z člansko izkaznico in se predajo užitek, športni aktivnosti, rekreaciji, sproščanju ali savnanju. Po izteku tedna za plavanje izvršilni odbor zbere podatke iz vseh treh kopališč –koliko je bilo udeležencev in poravna račun za kopalne karte. Iz leta v leto je udeležba večja in le ta sindikatu predstavlja vedno večje breme, ki pa ga z spoznanjem, da tako pripomore k promociji zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju na območju Šmarje pri Jelšah, z veseljem poravna. Nekateri to priložnost izkoristijo za družinsko kopanje, drugi za sproščanje na ležalniku ob bazenu ali v savni, po opažanju sodeč pa, se jo večinoma poslužujejo kot obliko gibalne aktivnosti- tako da aktivno plavajo, se v vodi razgibajo in se po tem takoj odpravijo domov. Tudi sama, če se le da, v tem tednu vsak dan obiščem enega od bazenov, tam aktivno plavam 1 uro in se utrujena, a z novo energijo odpravim domov.

Zaključek

Plavanje oziroma gibanje v vodi ugodno vpliva na miselne in intelektualne sposobnosti, zmanjšuje anksioznost in depresivnost, izboljšuje razpoloženje, samopodobo in odpravlja nespečnost. Povečuje koncentracijo ter v ljudeh sprošča občutke veselja in notranjega zadovoljstva. V vodi se tudi zabavamo in odkrivamo svoje še neodkrite zmožnosti. Aktivno gibanje v vodi in plavanje imata pomemben vpliv na naše dobro počutje na kopnem. In če le del tega počutja lahko vnesemo v svoje delovno okolje, potem je Območno združenje SVIZ Šmarje pri Jelšah naredilo ogromno, za fizično in psihofizično zdravje ter delovno uspešnost svojih članov.

Literatura

- Ashley, W., & Sutherland, J.V. (2010). *Organizational stress Management*. New York: Palgrave Macmillan.
- Chen, D. D. (2017). *Stress Management and prevention*. New York: Routledge.
- Michie, S. (2014). *Causes and management of stress at work*. PubMed.
- Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Priročnik za uspešno odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.
- <http://www.i-ms.si/objave/pozitivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihicno-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/>
- <https://www.delo.si/polet/plavanje-za-zdravje-2/>

STRATEGIJE ZA USPEŠNO DELO V STANOVANJSKI SKUPINI

Povzetek: Delo v stanovanjski skupini zahteva od vzgojiteljev veliko različnih znanj in spretnosti. V prispevku se osredotočamo na možnosti reševanja konfliktov, spodbujanje dobrih odnosov in pozitivnega vzdušja v timu ter profesionalni razvoj strokovnih delavcev, pri čemer se opiramo na konkretne izkušnje pri našem delu. Glavni poudarek dajemo komunikacijskim tehnikam, mediaciji in superviziji.

Ključne besede: stanovanjska skupina, timsko delo, komunikacija, mediacija, supervizija.

Uvod

Vzgojni zavod Kranj je javni zavod, namenjen vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter težavami v socialni integraciji. Zavod sprejme do 40 otrok in mladostnikov in jim zagotavlja socialno-pedagoško obravnavo. Deluje v okviru petih stanovanjskih skupin, ki se nahajajo na območju Gorenjske, natančneje v Kranju, Preddvoru in Škofji Loki. V stanovanjskih skupinah živijo otroci in mladostniki v starosti od sedem do osemnajst let, ki zaradi čustvene, socialne in vzgojne ogroženosti v družini potrebujejo zunajdružinsko namestitve. V posamezni stanovanjski skupini živi osem otrok in mladostnikov, za katere skrbijo štiri vzgojitelji, po izobrazbi socialni pedagogi, socialni delavci ali psihologi, ter gospodinja. Otroci in mladostniki so vključeni v zunanje osnovnošolske in srednješolske programe. (Pridobljeno na strani: <https://www.vz-kranj.si/vzgojni-program-in-koncepti/>)

Eden glavnih ciljev socialno-pedagoške obravnave otrok v stanovanjski skupini je vrnitev otroka v matično družino (v nekaterih primerih so to rejniške družine ali drugi skrbniki), a ob pogoju, da so se tam v času obravnave vzpostavile ustrezne razmere za otrokov socialni in čustveni razvoj. Če strokovni delavci skupaj z vsemi drugimi udeleženi v obravnavi posameznega otroka ali mladostnika tega ne dosežemo, lahko mladostnika vključimo v program mladinskega stanovanja ali poodpustnega spremljanja in ga tako podpremo pri osamosvajanju in samostojni življenjski poti.

Pri obravnavi otrok in mladostnikov strokovni delavci dajemo velik poudarek sodelovanju in vzpostavljanju dobrih odnosov tudi s starši in drugimi otrokovimi skrbniki. Poleg tega redno sodelujemo z zunanjimi institucijami – najbolj ključne so centri za socialno delo, osnovne in srednje šole, sodišča, dispanzerji za mentalno zdravje ter različne druge organizacije s področja pomoči mladim.

Komunikacija in mediacija

Zaradi timskega dela, tesnega sodelovanja, iskanja skupnih strategij in rešitev za uspešno obravnavo moramo strokovni delavci med drugim obvladati tudi komunikacijske veščine. Nadgrajevanje znanja pri uporabi te osnovne veščine socialno-pedagoškega dela je vedno dobrodošlo, saj s primernim komuniciranjem in znanjem uporabe različnih komunikacijskih tehnik učimo otroke in mladostnike pomembnih veščin za življenje, hkrati uspešno rešujemo konflikte in močno pripomoremo k vzdrževanju dobrih medsebojnih odnosov tako z mladimi kot med strokovnimi delavci. Ena izmed strategij za obvladovanje zahtevnejših situacij, povezanih predvsem s konflikti, agresivnimi čustvenimi izbruhi, nasilnim vedenjem, je mediacija. Usposobljen mediator pozna tehnike komuniciranja, ki vzpostavijo občutek sprejetosti, potrditve, slišnosti, kar vodi h konstruktivnemu reševanju konfliktov. Mediacija je proces, v katerem tretja oseba (mediator) pomaga strankam pri reševanju sporov ter jih spodbuja k skupnim rešitvam. Mediator ne odloča in ne vsiljuje rešitev, temveč spodbuja obe ali več strani, da same pridejo do rešitve spora. Prav tako skrbno varuje podatke, ki jih je dobil v postopku mediacije. Temeljna načela mediacije so nepristranskost mediatorja, zaupnost in prostovoljna udeležba. (Borštnar idr., str. 23) Ključne komunikacijske tehnike, ki jih mediatorji uporabljamo pri vsakdanjem timskem delu in pogovoru tako s sodelavci kot otroki in mladostniki so:

1. Aktivno poslušanje

Pri aktivnem poslušanju pustimo osebi, da govori, je pri tem ne prekinjamo, o povedanem ne predvidevamo in ne nasprotujemo. Besedno in nebesedno izražamo, da osebo sprejemamo. Ob poslušanju smo pozorni na vse kanale izražanja (očesni stik, glas, mimiko obraza, besede, držo telesa). (Betteto idr., 2011, str. 97)

2. Zrcaljenje in povzemanje

Pri zrcaljenju ponovimo tisto, kar smo slišali, uporabljamo enake izraze, pri tem pa z načinom, glasnostjo in hitrostjo govora izražamo empatičnost, zrcalimo čustva medianta. S povzemanjem poudarimo bistvo ter izpostavimo vse skupne točke, vsa priznavanja, vsa rešena vprašanja ter osvetlimo temo pogovora in teme, pri katerih še ni strinjanja. (Borštner idr., str. 23)

3. Izražanje razumevanja in sočutja

Ves čas pogovora izražamo, da medianta razumemo. Pri tem je pomembno, da kot mediatorji racionalno dojamemo, kako se oseba počuti, kakšna čustva doživlja, ne da bi pri tem sami zdrsnili v to čustvo. (Betteto idr., 2011, str. 98)

4. Preverjanje z vprašanji

Vprašanja zastavljamo umirjeno, nevtralnno, jasno in z njimi dajemo občutek zanimanja. Na ta način iz odgovorov lahko izluščimo motive, vzgibe za odločitve, skrbi, interese in potrebe. Posameznik, ki vidi, da se mediator iskreno zanima za njegove motive in razloge, bo o njih tudi iskreno govoril. Poleg tega je pri spraševanju pomembno tudi to, da z njim spodbujamo poslušanje, enakovredno izmenjevanje in pojasnjevanje interesov mediantov med seboj. (Prav tam, str. 100)

Delo v stanovanjski skupini zahteva od vzgojiteljev veliko skupnega načrtovanja, tesnega sodelovanja, prilagajanja, iskanja skupnih poti za doseg zadanih ciljev. Pri tem so ključnega pomena dobri odnosi, razumevanje in pozitivno ozračje, ki je ne nazadnje odgovornost vseh članov. Ne le reševanje konfliktov, temveč tudi sprejemanje skupnih odločitev je toliko lažje, če smo pri pogovoru pozorni na sogovornika, z uporabo komunikacijskih tehnik pa stremimo k boljšemu razumevanju sogovornika in izražanju lastnega mnenja na primeren način. V timu, v katerem delamo štirje vzgojitelji, se velikokrat zgodi, da ima o nekem problemu vsak svoje mnenje in svoj način reševanja določene situacije. Utopično bi bilo razmišljati, da se vedno o vsem strinjamo in smo usklajeni. Kadar si mnenja vzgojiteljev nasprotujejo, lahko eden od vzgojiteljev prevzame vlogo mediatorja v smislu, da skuša podpreti vse strani, da vsak sogovornik najprej dobi občutek, da je slišan. To je pogoj, da lahko sliši mnenje drugega in da lahko v naslednjih korakih stremi k iskanju skupnih rešitev. Mediator v tem primeru lahko hitro razbremeni konfliktno situacijo, seveda pa ne gre za klasično mediacijo, temveč za uporabo tehnik, ki v takih primerih pripeljejo do dobrih rezultatov. Tako se krepijo tudi odnosi med sodelavci, pozitivno ozračje in razumevanje drug drugega. Pri delu z otroki in mladostniki ter njihovimi straši pogosto prihaja do konfliktov – med posamezniki v skupini, v njihovem odnosu s starši, velikokrat pa tudi v odnosu med starši in vzgojitelji. Glede na to, da se mladostniki in starši velikokrat odzovejo zelo čustveno, tudi agresivno, ali imajo šibkejšo komunikacijske sposobnosti, je zelo pomembna uporaba primernih komunikacijskih tehnik, ki v prvi vrsti razbremenijo, umirijo čustva in v nadaljevanju vodijo do reševanja problema na nenasilen in konstruktiven način.

V stanovanjski skupini konflikti pogosto izbruhnejo tudi med otroki in mladostniki. Poleg reševanja konfliktov, ki jih ta način komunikacije ponuja, se otroci in mladostniki tudi sami učijo primerne sporazumevanja drug z drugim, urijo se v sposobnosti empatije in reševanja sporov na miren način. V skupini pripravimo tudi delavnice, na katerih se otroci in mladostniki urijo v mediatorstvu. Za otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami je to pomembna popotnica za življenje.

Supervizija

Supervizija je pomembna metoda na področju socialno-pedagoškega dela, saj strokovnim delavcem, ki se vsakodnevno srečujejo z ljudmi, omogoča oporo pri prenašanju obremenitev, sprejemanju odločitev, postavljanju meja, vzpostavljanju poklicne distance. Hkrati spodbuja učenje o ravnanju v profesionalnem odnosu in spoznavanju samega sebe, kar je nujni del kakovostnega strokovnega dela (Milošević, 1994, str. 475). Pri superviziji gre za model procesnega svetovanja, za katerega je značilno, da supervizor in supervizant skupaj soustvarjata diagnozo situacije, razmišljata o realnosti, ozaveščata temeljne vidike dogajanja in oblikujeta akcijski načrt za rešitev težave (Vec, 2005, str. 75). V stanovanjski skupini je supervizija povezana z obravnavo otrok in mladostnikov ter težavami, s katerimi se srečujemo vzgojitelji pri svojem delu. Glede na izkušnje lahko trdimo, da je ključnega pomena, da supervizor prihaja z našega področja dela oziroma se na drug način srečuje s populacijo otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami, saj je s tem razumevanje posameznih primerov in z njimi povezanih težav in vprašanj veliko lažje. Poleg tega je pomembno, da so supervizijska srečanja kontinuirana, enkrat mesečno, kar pa se zaradi finančnih omejitev in nekaterih drugih de-

javnikov v našem zavodu ne izvaja. Čeprav srečanja v stanovanjski skupini, v kateri se za to metodo dela odločimo, potekajo nekajkrat letno, je supervizija pomemben način reševanja problemov, razbremenjevanja posameznika in celotnega tima. Hkrati vzpodbuja pozitivno ozračje in krepi dobre odnose med strokovnimi delavci.

Do boljšega ozračja v timu

Že omenjenim metodam velja dodati še nekaj načinov dela, ki prav tako pripomorejo k večji povezanosti, boljšemu razumevanju in pozitivnemu vzdušju v timu. Vzgojitelji se redno, enkrat tedensko, srečujemo na timskih sestankih, na katerih poleg obravnavanja aktualne problematike in usklajevanja našega dela najdemo čas za neformalen klepet, praznujemo rojstne dneve in druge pomembne dogodke. Srečanja si naredimo prijetna, poskrbimo za čaj in prigrizek, vse skupaj pa začnimo tudi s kančkom humorja. Program dela v stanovanjski skupini oblikujemo tako, da skupaj z otroki in mladostniki načrtujemo aktivnosti, izlete, druženja in druge prireditve na način, ki v določeni meri poskrbi tudi za naše zadovoljstvo. Pri tem sledimo svojim močnim področjem in tako prispevamo k dobremu ozračju v skupini. Na ravni celotnega zavoda se letno srečujemo na internih in drugih izobraževanjih, sodelujemo na strokovnih aktivnih, intervizijskih srečanjih ter se neformalno družimo ob novem letu in na sindikalnih izletih.

Zaključek

Pri delu z otroki in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami ugotavljamo, da je izobraževanje s področja timskega dela, komunikacije, reševanja konfliktov pomembno in dobrodošlo. Krepitev posameznikovih kompetenc in razvijanje profesionalne rasti pozitivno vpliva tudi na ozračje v timu. To pa je ne nazadnje ključ do uspešnega dela, kar naj bi bil cilj vsakega strokovnega delavca.

Literatura

- Betteto, N. in drugi (2011). Mediacija v teoriji in praksi – veliki priročnik o mediaciji. Društvo mediatorjev Slovenije. Ljubljana.
- Borštnar, I. in drugi. Osnovno usposabljanje za mediatorje. Društvo za mediacijo in komunikacijo / DMK. Interno gradivo.
- Milošević, V. (1994). Supervizija za profesionalce. Socialno delo, letnik 33, št. 6.
- Vec, T. (2005). Supervizija v akciji: drobci dogajanja s supervizijskega srečanja. Ljubljana: Socialna pedagogika, letnik 9, št. 1.
- <https://www.vz-kranj.si/vzgojni-program-in-koncepti>