

gim) borimo tudi proti debelosti. S tem poskrbimo za normalno telesno težo in se izognemo debelosti. Tako pa se bomo izognili tudi številnim boleznem, ki spremljajo debelost (Maučec Zakotnik, 2000).

Redno gibanje je tudi prispevek k duševnemu zdravju

Gotovo bodo starejši veliko storili za svoje počutje in celovito zdravje, če se bodo redno ukvarjali z rekreativnim športom. Telesna dejavnost ne le obremenjuje organizem, temveč ga tudi sprošča. Posledica rednega športnorekreativnega udejstvovanja je boljša telesna kondicija in telesna pripravljenost. Kot smo že naglasili v enem od prejšnjih člankov, to vpliva na boljše telesno zdravje, ki pogojuje tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno/športno dejavni starejši ljudje, ki del svoje energije usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob takih stanjih bolj ustrezno ukrepajo. Telesna dejavnost oz. športnorekreativno udejstvovanje vselej daje občutek, da smo z lastnim trudom in z lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To je pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju ter pomaga pri obvladovanju kasnejših stresov in obremenitev. ■

Literatura

Berčić, Herman (2005): Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in s športnorekreativnim udejstvovanjem. V: Berčić, Herman (ured.): *Šport starejših za danes in jutri*. Zbornik. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Str. 5–13.

Creagan, Edward T. (2001): *Klinika Mayo o zdravem staranju: odgovori za uspešno tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Educy.

Maučec Zakotnik, Jožica (2000): Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže. V: *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Str. 40–55.

Pfeifer, Marija (1995): *Uravnavanje telesne teže s telesnimi aktivnostmi in športnorekreativnim udejstvovanjem*. Zapisano predavanje. Neobjavljeno delo.

Strojnik, Vojko (2012): Vadba za moč pri starejših osebah. V: Djomba, Janet Klara; Pori, Maja (ured.): *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti*. Zbornik. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Str. 80–84.

Vzgoja in mediji

✍ Alma Kandare



Zaradi vedno pogostejših kritik staršev o vzgojni funkciji šole in zahtev, ki jih javnost izpostavlja v povezavi z različno tehnologijo (TV, računalnik), bi veljalo razmisliti, kdo prispeva pomembne delčke v otrokovi vzgoji, kdo (ali kaj) lahko otroku pomaga odrasti v celostno osebnost in mu s tem olajša vključitev v svet.

Uvod

Posledice vzgoje so enake posledicam skoka iz letala. Če je ob skoku iz letala tvoja oprema ustrezna, boš uspel in varno pristal. Če padala nimaš, je skok usoden. Če

to prenesemo v svet vzgoje, lahko rečemo, da bo otrok v svetu 'preživel', če med procesom vzgajanja pridobi vse potrebne moralne in psihične sposobnosti, sicer pa ... Vsaj malo se zamislimo nad vprašanji: Koliko smrtnih žrtev med otroki in mladostniki je zaradi zlorabe drog? Koliko samomorov zaradi neuspeha v šoli ali pa neuspelega vključevanja družbo? Zakaj je med mladostniki vedno več nasilja, kriminala? Ob vseh teh vprašanjih se moramo vprašati tudi, ali so težave nastopile, ker so se otroci taki rodili, ali pa smo k nastanku težav pripomogli vsi, ki smo bili v stiku z njimi.

Kdo naše otroke izobrazuje in vzgaja?

Glede na različne pogovore, ki potekajo tako v medijih kot v drugih sferah



Foto: arhiv Vzgoja

življenja, bi marsikdo brez premisleka odgovoril: šola. Šola je tista, ki v naše otroke vliva znanje in jih ob tem uči, kako živeti in preživeti v globalnem

celoto posameznikovih relativno trajnih telesnih, vedenjskih in duševnih značilnosti. Našo osebnost oblikujejo trije veliki sklopi dejavnikov: dednost, socialno okolje in lastna dejavnost (samodejavnost). Za trenutek odmislimo vplive dednosti in samodejavnosti in se posvetimo predvsem vplivom socialnega okolja na razvoj osebnosti.

Vrnimo se na vprašanje, kdo izobražuje in vzgaja naše otroke. Z izobraževanjem se najpogosteje, čeprav ne izključno, ukvarjajo različne šole. Z vzgajanjem otrok v samostojne osebnosti, ki bodo sposobne preživeti v širšem socialnem okolju, pa se ukvarjamo vsi, ki kakorkoli prihajamo v stik z njimi. Zdi se mi, da se premalo zavedamo, da izobraževanje in vzgoja otrok potekata tudi v družini in v širšem socialnem okolju.

Vloga širšega socialnega okolja (medijev) pri vzgoji

Glede na to, da je človek socialno bitje, ne more živeti ločeno od okolja. Do nedavnega so bili glavni akterji otrokovega okolja starši (družina), učitelji (šola), prijatelji, bližnja okolica. Razvoj tehnologije in intenzivna globalizacija pa sta meje otrokovega okolja močno razširila. Otroci so zato izpostavljeni drugačnemu otroštvu, kot so ga imeli njihovi starši. Družina in šola imata še vedno pomemben vpliv na oblikovanje osebnosti otroka, moramo pa se zavedati, da v današnjem času oba akterja pogosto izgubljata bitko s socialnim okoljem, ki ga sestavljajo internet in drugi otrokom dostopni mediji (televizija). Ti lahko otroku ob pravilni

uporabi olajšajo, ob nekontrolirani uporabi pa zagrenijo odraščanje.

V zadnjem času veliko razmišljamo o škodljivih učinkih televizije in interneta na otrokovo obnašanje in razumevanje zunanjega sveta. Ta dva medija sta postala po mnenju številnih ljudi glavna krivca, da so naši otroci agresivni, čustveni invalidi, ki niso sposobni preživeti v zunanjem svetu. Toda ali je televizija res 'vzgojitelj', ki otrokom ne more nuditi nič dobrega?

Televizija – da ali ne?

Odgovor sem poskušala poiskati v različni literaturi. Zanimiv je članek Anite Mikulič, v katerem je predstavila rezultate raziskave z naslovom *Otroci in televizija*. Namen raziskave je bil ugotoviti, zakaj in koliko časa otroci gledajo televizijo. Za ciljno skupino si je izbrala otroke med 6. in 8. letom starosti, ker so ti otroci v zanimivem prelomnem življenjskem obdobju, saj je njihov vsakdan tesno povezan s šolo oz. prehodom v šolo, hkrati pa so že dovolj odrasli in veliko razumejo.

Raziskava je pokazala, da so otroci kot razlog za gledanje televizije pogosto navajali osamljenost. Ugotovila je, da (skoraj) ni televizijskega programa, od katerega ne bi mogel odvrniti otroka, ko mu ponudiš nekaj bolj zanimivega. Starši redko prepovedo gledanje televizije, saj čas, ko so 'prosti', raje izkoristijo za druge opravke.

Avtorica meni, da televizija sama po sebi ni niti nekaj dobrega niti nekaj slabega: "Televizija sama namreč nima takšne moči, da bi svoje gledalce vzgojila v dobre ali slabe, prav tako jih ne more zaslužniti, če sami tega nočejo." (Mikulič, 2003) Problem nastane, ker starši "gledanje televizije preveč prepuščajo naključju in presoji otroka". Premajhna je zavzetost staršev v odnosu otrok-televizija in usmerjanje otrok v kritično presojo informacij, ki jih preko nje sprejemajo. Po drugi strani pa starši brezkompromisno trdijo, da gledanje televizije škoduje.

Zaključek

Zakaj dopuščamo, da nam otroke vzgajata televizija in internet? Mogoče



Foto: Metod Pezajlir

svetu. Žal pa vse pogosteje slišimo tudi, da je zaradi pomanjkljive vzgoje šola 'kriva' za neuspehe (težave) otrok.

Preden razmislimo o teh trditvah in jih ovrednotimo, se moramo zavedati, da vzgajanje poteka v medsebojni povezavi dveh procesov: izobraževanja in vzgoje.

Izobraževati pomeni "načrtno razvijati sposobnosti in seznanjati z dosežki različnih področij človekove dejavnosti." (SSKJ). Izobraževanje torej poleg otipljivega cilja, kot je pridobivanje različnih veščin, zajema tudi manj otipljiv cilj, kot je pridobivanje znanja, ki ne bo kratkotrajno, ampak bo uporabno in bo otroku omogočalo prilagajanje stalno spreminjajočemu se okolju.

Vzgoja je stalen proces oblikovanja in samooblikovanja človekove osebnosti. Človek si z vzgojo oblikuje moralne vrednote, prepričanja, stališča, interese, različne navade itd. (Cencič 1988: 28). Musek je osebnost definiral kot

zato, ker sami nimamo časa. Mogoče zato, ker smo tudi sami odvisni od obeh pomembnih socialnih medijev. Stanje bi se bistveno spremenilo, če bi otrokom v zameno ponudili nekaj, kar bi jih pritegnilo (pogovor, sprehod, igro – nekaj, v kar bi bili vključeni tudi starši in ostali člani družine).

Menim, da je obsojanje televizije in interneta kot krivca za vse negativne oblike obnašanja otrok (agresivnost, nasilje, depresivnost, nezmožnost samostojnega življenja, poseganje po drogah idr.) zmotno. V vedno bolj spreminjajočem se svetu se moramo vsi zavedati, da z obema medijema otrok lahko pridobiva različno znanje, ki mu bo olajšalo socializacijo v svetu, na katerega ga vsi pripravljamo. Bolj kot prepovedim bi se bilo treba posvečati razvijanju "splosobnosti kritičnega presojanja različnih virov podatkov in njihovem osmišljanju. Da bi bil posameznik sposoben doumeti vedno bolj zapletene svetovne pojave, si mora najprej pridobiti skupek znanj in se nato naučiti povezovati dejstva ter pokazati sposobnost kritične presoje množice informacij, s katerimi se pripravlja na vstop v svet, ki je bistveno drugačen od tega, v katerega smo vstopili mi." (Kroflič, 2002)

Otroke moramo pripraviti še na mnoga presenečenja, ki jih ponuja razvoj tehnologije, ne pa jih od njih odvrčati. Tu pa postaneta pomembna druga dva akterja, ki sodelujeta pri vzgoji in izobraževanju: družina in šola.

Namesto, da iščemo krivce za nevzgojene in čustveno nestabilne otroke, se moramo vprašati, kaj lahko sami storimo, da stanje popravimo in otrokom omogočimo, da bodo preživeli skok iz letala. ■

Literatura

Cencič, Mira s sod. (1988): *Poglavja iz pedagogike*. Ljubljana: DZS.

Kroflič, Robi (2002): *Izbrani pedagoški spisi: Vstop v kurikularne teorije*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Stran: 100–127.

Mikulič, Anita (2003): *Revija medijska preža. Otroci in televizija*. (<http://mediawatch.mirovni-institut.si/bilten/seznam/17/mvzgoja/>) (Zadnji ogled 12. 11. 2011)

Musek, Janek (2002): *Dimenzije in meje osebnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. <http://musek.si/Teksti/Dimenzije%20in%20meje%20osebnosti.pdf> (Zadnji ogled 12. 11. 2011)

Jakob, Božičkov pomočnik

✍ Lidija Šket Kamenšek

Božiček si je oddahnil. Darila so bila pripravljena. Čakal ga je še božični večer, ko bo z njimi presenetil vse majhne in velike otroke. Tega večera se je zelo veselil.

A tedaj je nekdo prisopihal in pozvonil. Pred vrati je Božiček zagledal jelenčka Rudolfa s pismom. Radovedno ga je začel brati:

Dragi Božiček, imam toliko želja. Ne vem pa, kaj si najbolj želim. Prosim, pomagaj mi izbrati darilo zame. Ti me najboljše poznaš. Mamica ima prav tako veliko želja, tudi zanj nekaj izberi. Atiju prinesi dobro kavo. Soseba Kristina je tako sama, tudi njo preseneti. Stric Polde si želi kužka. Prijateljica Pika bi imela posebno punčko. Tine velik avto. Mija žabico. Timeja pa kopača.

Božiček, prosim, pomagaj. Hvala. Tvoj Jakob

"To pa ne bo tako preprosto, Jakob," je zamrmral Božiček in se gladil po bradi. "Ampak bomo uredili," je prikimal jelenčku. Poiskal je babico Božičko in pomočnike, da bi se posvetovali. Naposled se je zaslislalo: "Že vem!" Božiček je brž poklical škrata kovača. Poprosil ga je, naj zakuri v peči in pripravi jeklo. Babica pa je medtem poiskala recept za najboljše medene piškote.

Naslednji dan je bil del naloge opravljen. Ostalo je Božiček prepustil kar Jakobu. Po jelenčku mu je poslal rdeč zavoj z napisom: *Jakob, moj pomočnik*.

Deček je hitro odkril zavitek na oknu in se ga zelo razveselil. V njem pa je našel samo modelčke in navodilo, kako naj pripravi medene piškote. Jakob ni prav vedel, kaj naj s tem počne. Za pomoč je poprosil mamico in atija.

In tako so se skupaj lotili dela. Mamica je zamesila testo, ati ga je razvaljal, Jakob pa je z modelčki rezljal avte, bage, lutke, snežinke, skodelice, kopače, psičke, žabice in srčke. Z ohlajenimi piškotki so napolnili papirnate mošnjčke. V enem so bile žabice, v drugem lutke, tretji je bil poln kopačev, četrti se je hvalil z avtomobilčki in tako naprej. Na krožniku so ostali še piškoti snežink, bagrov in skodelic. Jakob je zdaj vedel, kaj si sam najbolj želi in kaj si želi mamica. Z medenimi piškoti so okrasili tudi smrečico. Pod njo so odložili darilca za prijatelje. Ko so pili čaj in grizljali piškote, so klepetali o Božičku in njegovem presenečenju.

Na božično jutro so pred oknom poplesavale snežinke in pogledovale v sobo. Pod jelko so bila samo še tri darila. Druga so čudežno izginila.

Kaj je dobil Jakob? Čisto pravi bager! Pa tudi mamica, ati in Jakobovi prijatelji so bili presenečeni, saj so vsi dobili natanko to, kar so si najbolj želeli. ■



Foto: Metod Pezdir