



PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VIZ

Promotion of health in the education

MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI

ZBORNİK/Book of papers

VII. on-line mednarodna (Hrvaška, ZDA, Črna Gora, Italija, Severna Makedonija, Bosna in Hercegovina, Slovenija) strokovna konferenca za zaposlene v vzgoji in izobraževanju/

VII. on-line international (Croatia, USA, Montenegro, Italy, Northern Macedonia, Bosnia and Herzegovina, Slovenia) professional conference for employees in education

—
—
—
—

Promocija zdravja zaposlenih v VIZ

Promotion of health in the education

ZBORNİK/Book of papers

VII. on-line mednarodna (Hrvaška, ZDA, Črna Gora, Italija, Severna Makedonija, Bosna in Hercegovina, Slovenija) strokovna konferenca za zaposlene v vzgoji in izobraževanju/

VII. on-line international (Croatia, USA, Montenegro, Italy, Northern Macedonia, Bosnia and Herzegovina, Slovenia) professional conference for employees in education

Promocija zdravja zaposlenih v VIZ/Promotion of health in the education

VII. on-line mednarodna (Hrvaška, ZDA, Črna Gora, Italija, Severna Makedonija, Bosna in Hercegovina, Slovenija) strokovna konferenca za zaposlene v vzgoji in izobraževanju/VII. on-line international (Croatia, USA, Montenegro, Italy, Northern Macedonia, Bosnia and Herzegovina, Slovenia) professional conference for employees in education

Zbornik/book of papers

Urednica/Editor: mag. Maruška Željeznov Seničar

Oblikovanje in postavitve/Design: MIB d.o.o.

Založba/Publishing house: MIB d.o.o., Podreber 12a, 1355 Polhov Gradec, Slovenija

Za založbo/For publishing house: Borut Seničar

E-pošta/E-mail: info@mib.si

Spletni portal/Website: www.mib.si

Izid/Date: 14. 4. 2022, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja/Format: zbornik

Organizacijski odbor konference:

Maruška Željeznov Seničar (vodja, MIB EDU, MIB d.o.o., Slovenija), Milica Jelić (SUVCG, Črna Gora), Sanja Basta (Hrvaška), Mitja Trošt, Margaret Godec, Marko Horvat, Aljaž Igor Topole, Milanka Abram, Katja Zagoričnik, Vesna Rižnik, Anja Tekavčič, Martina Bizjak, Smiljana Valcl, Martina Curk, Jerneja Kocman, Remza Lulić, Petra Andoljšek Žagar, Ema Zajc, Sonja Lenarčič, Nace Višnar, Barbara Blatnik, Špela Tomažin, Tanja Marzidovšek.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 134229763
ISBN 978-961-7040-25-8 (PDF)



Kazalo

- 6 We're a team: the role of relationships and organizational support for teacher well-being and performance – *Paula Benevene, Ilaria Buonomo*
- 6 Teaching kindergarten can be exhausting! Supporting kindergarten teachers in and out of the classroom – *Melisa Mallen*
- 6 Emocionalne kompetencije nastavnika – *Ljupco Keverski*
- 7 Z raznolikimi aktivnostmi do dobrega psihofizičnega zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju/
With various activities towards good psychophysical health of employees in education
– *Margaret Godec*
- 10 Zdrav življenjski slog/A healthy lifestyle – *Renata Pelc*
- 13 Dejavnosti, ki spodbujajo gibanje sodelavcev/Team building activities that encourage colleagues to start moving – *Alenka Leskovar*
- 18 Spoprijemanje s stresom lahko povezuje kolektiv/Coping with stress can connect the collective – *Barbara Majcen*
- 22 Skrb za zdravo hrbtenico učiteljev s pomočjo Gokhale metode/Taking care of teachers' spine using the Gokhale method – *Ines Gorenšček*
- 25 S funkcionalno vadbo »bootcamp« do zdravja vzgojiteljic na II. Osnovni šoli Celje/ With the functional exercise "bootcamp" to the health of educators on II. Elementary school Celje
– *Aljaž Igor Topole*
- 29 Migajmo skupaj/Let's move together – *Dragica Volek*
- 32 Stabilizacija trupa kot preventiva pred poškodbami/ Injury prevention with core stabilization
– *Emanuel Grgić*
- 35 Kolečnica za sprostitvev/Jump rope for relaxation – *Tea Zorn*
- 38 Pomen učiteljevega zdravja za dobro vodenje razreda/ The importance of teacher health for good classroom management – *Andreja Troppan*
- 41 ERASMUS+ mobilnost učiteljev kot učinkovit način varovanja duševnega zdravja učiteljev/
ERASMUS+ teachers' mobility as an effective way to protect teachers' mental health
– *Tamara Jovičić*
- 45 Skrb za dobro psihofizično počutje učiteljev pri projektu Simbioza giba/ The care for teachers' good psychophysical well-being at project Simbioza giba – *Monika Randjelović*
- 49 Vloga ravnatelja pri zdravih odnosih/ The role of the principal in healthy relationships
– *Nataša Gruden Pižmoht*
- 52 Ustvarjanje spodbudnega učnega okolja za zaposlene/Developing a positive work environment for employees – *Milanka Abram*
- 55 Z glasbo do sproščenega in zadovoljnega učitelja/ Using music to make teachers more relaxed and satisfied – *Maja Hrovat*
- 58 Moč vizualizacije/ The power of visualisation – *Simona Bizjak*
- 61 Sproščen in nasmejan učitelj – zadovoljni učenci/ Relaxed and smiling teacher – happy pupils
– *Katja Volčanjek*
- 65 Reiki – dotik univerzalne življenjske energije/ Reiki – a touch of universal life energy
– *Tina Ipavec*
- 68 Učitelj, poskrbi za svoje zdravje!/ Teacher, take care of your health! – *Anja Tekavčič*
- 71 Kako sem odpravila vozličke na glasilkah/ How i eliminated vocal nodules – *Marija Hočevar*
- 74 Drobne pozornosti, ki polepšajo dan/ Tiny attentions that brighten your day
– *Jerneja Kocman*

- 78 Čuvajmo svoj glas/We should take care of our voice – *Breda Božič*
- 81 Gibanje in zdrava prehrana – dva ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja učiteljev/Exercise and healthy eating - two key factors in maintaining teacher health – *Vesna Rižnik*
- 85 Čuječnost učitelja/A teacher's watchfulness – *Andreja Osredkar*
- 88 Strategije soočanja s stresom/ Stress management skills – *Nina Stojaković Kvas*
- 93 Izgorelost, anksioznost in depresija/ Burn-out syndrome, anxiety and depression – *Martina Bizjak*
- 97 Pomnjenje in pozitivni učinki vadbe za možgane/Retention and positive effects of exercises on the brain – *Martina Curk*
- 99 Pot pod noge, nabrusimo pete!/Path under your feet, sharpen your heels – *Anita Dolenc*
- 104 Kako do več energije/How to get more energy – *Darja Bartolj*
- 108 Učitelj kot motivator/A teacher as a motivator – *Ema Zajc*
- 112 Pomen samoregulacije odraslega za delo z otroki/The importance of adult self-regulation for working with children – *Erika Trampuš*
- 115 Spodbujanje pohodništva v kolektivu/Encouraging hiking in a collective – *Mateja Javoršek*
- 118 Zakaj sem zapustil družabna omrežja/Why i left social media – *Nace Višnar*
- 121 Umetnost dihanja – umetnost kvalitetnega življenja in dolgoživosti/The art of breathing - the art of quality life and longevity – *Maja Sršen*
- 125 Domače energijske ploščice/Homemade energy bars – *Tjaša Bobnar*
- 129 Pes je moja terapija/ The dog is my therapy – *Špela Tomažin*
- 133 Ohranjanje zdravja z zvestim prijateljem/Maintaining health with a loyal friend – *Ksenija Oblak*
- 138 Lockdown – sreča v nesreči/Lockdown – a blessing in disguise – *Tanja Marzidovšek*
- 141 Zdravje in promocija zdravja med učitelji na Srednji šoli Izola/Health and health promotion among teachers at Secondary school Izola – *Valerija Štampar*
- 145 Krepitev zdravja med zaposlenimi/Promoting health among employees – *Mojca Tomažič Capello*
- 148 Skrb za zdravje in dobro počutje v vrtcu Šmarje pri Jelšah/Care for health and wellbeing in the nursery school Šmarje pri Jelšah – *Barbara Pelc*
- 151 Dobro počutje zaposlenih v vrtčevskem okolju/Preschool teachers' well-being in their work environment – *Nina Brezner*
- 154 Uspešno spopadanje s stresom s pomočjo tehnik sproščanja/Successfully coping with stress through relaxation techniques – *Mojca Demšar*
- 158 Pomen pravilne telesne drže/The importance of correct posture – *Cirila Kuraš*
- 162 Aromaterapija – ravnovesje telesa in duha/Aromatherapy - balance of body and mind – *Marija Zupančič*
- 165 Po službi še v hribe/ To the hills after work - *Alenka Plevnik*
- 168 Promocija zdravja zaposlenih v vrtcu/Promoting the health of kindergarten employees – *Marija Herga*
- 171 Izvajanje kratkih gibalnih odmorov na delovnem mestu/ Short physical activity breaks at working place – *Jasna Smajič*
- 174 Rešilne bilke v boju z odvečnimi kilogrami/Life-saving herbs in the fight against extra pounds – *Anastassia Felini Brstilo*
- 176 Zadovoljen in zdrav delavec je temelj uspešne organizacije/A satisfied and healthy employee is the foundation of a successful organization – *Janja Cankar*
- 181 Pomen redne telesne aktivnosti in ustrezne prehrane za obvladovanje delovnih izzivov/Importance of regular physical activity and optimal nutrition for mastering working challenges – *Rihard Bonifer*

- 186 Stres pri delu svetovalnega delavca/Stress in the work of a consulting worker - Mateja Lašič
- 189 Spremljanje telesne zmogljivosti in analiza s Tanito/ monitoring physical activity and analysis with Tanita – *Špela Sivka*
- 192 Povezanost uvjeta rada i mentalnog zdravlja odgojitelja/Relationship between working conditions and mental health – *Katija Križman, Irena Brajković*
- 193 Biti i ostati zdrav učitelj/Be and remain a healthy teacher – *Sanja Basta*
- 196 Za/jedno smo jači ... i uspješniji/ Together we are stronger... and more successful – *Dinka Žulić*
- 199 Zbornica u pozitivnom ozračju – možemo li biti dobar tim?/Assembly hall in a positive atmosphere - can we be a good team? – *Anita Mustać, Zrinka Klarin*
- 201 Aktivnosti za zdrav duh u zdravom tijelu/ Activities for a healthy mind in a healthy body – *Helena Miloš, Anamarija Tudić Dokman*
- 202 Koliko su učitelji zdravi?/How healthy are teachers? – *Martina Novak*
- 202 Put do promjene u načinu razmišljanja/The path to a change in mindset – *Danijela Drožđan*
- 203 Kako ostati mentalno zdrav učitelj u pandemijskim okolnostima?/ How to stay a mentally healthy teacher in pandemic circumstances – *Tatjana Žižek*
- 204 „Burnout“ – alati i sredstva za osiguravanje mentalnog i fizičkog zdravlja odgojitelja/"Burnout" - tools and means to ensure the mental and physical health of preschool educators – *Monika Terlević*
- 210 Socio-emocionalno, fizičko i didaktičko osnaživanje zdravlja nastavnika/učenika i roditelja/ Social-emotional, physical and didactic strengthening of teachers'/students' and parents' health – *Milodarka Šofranac*

Dr. Paula Benevene, LUMSA University, Roma, Italy

Dr. Ilaria Buonomo, LUMSA University, Rome, Italy

E-mail: i.buonomo1@lumsa.it; benevene@lumsa.it

WE'RE A TEAM: THE ROLE OF RELATIONSHIPS AND ORGANIZATIONAL SUPPORT FOR TEACHER WELL-BEING AND PERFORMANCE

Abstract: Recent international surveys (e.g., OCSE TALIS) have focused on the increasing challenges that teachers are required to face during their daily job (e.g., multicultural classes, students with special educational needs or antisocial behaviors, new technologies to be implemented, etc.). Educational and psychological literature usually address the role of teachers' personal and professional resources, as well as their relationships with students, in managing the mentioned challenges. Despite the meaningful role of the teacher's individual contributions to these issues, collaborative practices and strategies seem to better fit such needs, as they allow teachers to share the pressures and responsibilities of decision-making and problem solving, by providing a meaningful structure to their work processes. With regard, in light of recent socio-cultural changes, it seems important for schools to improve and reinforce their organizational dimension by constructing a stronger organizational identity. Building on these considerations, our intervention will focus on two main tenets of current research and interventions on teacher's well-being and performance: the role of supportive and compassionate relationships among colleagues and the importance of the organizational dimensions of work at school.

Dr. Melissa Malen, AxyLu Coaching, ZDA

E-mail: melissamalen@yahoo.com

TEACHING KINDERGARTEN CAN BE EXHAUSTING! SUPPORTING KINDERGARTEN TEACHERS IN AND OUT OF THE CLASSROOM

Abstract: Many people say that teaching Kindergarten is the hardest job in the world. Although children ages 4-5 are so enjoyable to talk to and play with, it can be very tiring to teach a classroom of children this age. Establishing structure, a routine, leading creative and engaging learning experiences, managing conflicts and emotional distress, and answering endless questions takes a lot of energy and emotional stamina. In this presentation, Melissa will talk about the dynamics of the kindergarten classroom, how they affect teachers, and strategies that teachers can take to support their mental and physical health both in and out of the classroom.

Prof. dr. Ljupco Kevereski, Univerzitet Sv Kliment Ohridski-Bitola, Pedagoski fakultet-Bitola, Severna Makedonija

E-mail: ljupco.kevereski@uklo.edu.mk

EMOCIONALNE KOMPETENCIJE NASTAVNIKA

Abstrakt: Emocionalna inteligencija predstavlja nova psiholoska paradigma koja u zadnje vreme vlada u akademskim krugovima. Centralni focus u radu je stavljen ispitivanja emocionalnih kompetencija nastavnika u razlicitim obrazovnim institucionalnim nivojima. Glavni predmet ispitivanja je bio utvrdzivanje stepen i razliku u emocionalnim kompetencijama nastavnika u osnovnim, srednjim i visokskolskim ustanovama. Krenuli smo iz jedne generalne pretpostavke da nivo emocionalnih kompetencija nastavnika su jedan od kljucnih prediktora uspesnog rada u radu sa darovitim i talentovanim ucenicima. Zbog toga smo ispitivali stepen i razlike u emocionalnim kompetencijama nastavnika u razlicitim institucionalnim nivojima. U tom cilju primenili smo U cilju prikupljanja podataka primenili smo upitnik o emocionalnih kompetencija (UEK-45) autora Taksica). Primerak su sacinjivali ukupno 150 nastavnika o toa (50 osnovnim, 50 srednim, visokskolskim sredinama u R. S. Makedoniji)

Z RAZNOLIKIMI AKTIVNOSTI DO DOBREGA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

Povzetek: Zaposleni v vzgoji in izobraževanju preživimo približno tretjino dneva na svojem delovnem mestu. Zato je še kako pomembno, da imamo vsi možnost osebnega in profesionalnega razvoja ter da v kolektivu prevladuje delovna klima z dobrimi medsebojnimi odnosi. Pomembno vlogo pri skrbi za spodbudno delovno okolje imajo vodstveni delavci, ki z organizacijo pedagoškega dela in različnimi oblikami aktivnosti za zaposlene, vplivajo na zadovoljstvo le-teh, posledično pa tudi na njihovo zdravje. V prispevku bomo predstavili različne formalne in neformalne dejavnosti oziroma aktivnosti, s katerimi v vzgojno-izobraževalnem zavodu, kjer sem zaposlena, razvijamo in vzdržujemo pozitivne medsebojne odnose, skrbimo za svoj osebni in profesionalni razvoj, posledično pa tudi za svoje zdravje. Spoznanja in aktivnosti predstavljene v prispevku, so lahko v pomoč vodstvenim delavcem in ostalim zaposlenim v vzgoji in izobraževanju pri oblikovanju delovnega okolja, ki spodbudno vpliva na psihofizično zdravje vseh zaposlenih v posameznem zavodu.

Ključne besede: delovna klima, delovno okolje, medsebojni odnosi, psihofizično zdravje.

WITH VARIOUS ACTIVITIES TOWARDS GOOD PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF EMPLOYEES IN EDUCATION

Abstract: Employees in education spend about a third of the day at their workplace. That is why it is so important that all employees have the opportunity for personal and professional development and that the work climate with good interpersonal relationships prevails in the team. An important role in caring for a stimulating work environment is played by managers, who, by organizing pedagogical work and various forms of activities for employees, influence their satisfaction and, consequently, their health. In this article, we will present various formal and informal activities with which we develop and maintain positive relationships in the educational institution where I work, take care of our personal and professional development, and consequently our health. The findings and activities presented in the article can help managers and other employees in education in creating a working environment that has a stimulating effect on the psychophysical health of all employees in each institution.

Key words: interpersonal relationships, psychophysical health, work climate, work environment.

Uvod

Vzdrževanje dobrega psihofizičnega zdravja, ki vključuje tako fizično kot psihično zdravje človeka, je pomemben dejavnik našega življenja. Delovno okolje in medosebni odnosi v njem so pomembni dejavniki, ki vplivajo na zdravje zaposlenih in posledično tudi na odsotnost z dela zaradi zdravstvenih težav ali na zmanjšano storilnost in učinkovitost zaposlenih. Zato se je pomembno osredotočiti na vzpostavljanje takšnega delovnega okolja, ki spodbuja dobro počutje in zadovoljstvo na delovnem mestu (Šprah in Dolenc, 2014). Skrb za ohranjanje psihofizičnega zdravja zaposlenih, preprečevanje poklicnih bolezni, bolezni povezanih z nezdravim življenjskim slogom in delovnim okoljem ter zmanjševanje bolniških odsotnosti, so v zadnjem desetletju pridobili na pomenu in predstavljajo eno izmed javnozdravstvenih in ekonomskih prioritet (Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, 2017).

Psihofizično zdravje zaposlenih

Psihofizične obremenitve lahko pri zaposlenih izzovejo prekomerni stres. Njegove posledice se odražajo v obliki slabega počutja in zdravstvenih težav ter hkrati vplivajo tudi na produktivnost in ugled delovne organizacije (obseg bolniških odsotnosti, zapuščenje delovne organizacije ...). Za obvladovanje psihofizičnih tveganj in vzpostavitev dolgoročnih učinkov pri zagotavljanju zdravja in varnosti zaposlenih, je priporočljivo hkratno izvajanje ukrepov na več ravneh, ki zajemajo izobraževanje in ozaveščanje zaposlenih, krepitev njihovih veščin in varovalnega vedenja ter vzpostavljanje podpore za tiste zaposlene, ki se že soočajo z negativnimi posledicami prekomernih obremenitev in stresa v delovnem okolju (Šprah in Dolenc, 2014).

Na psihofizično zdravje zaposlenih vplivajo tudi značilnosti delovnega okolja. Delovno okolje tvorijo različni fizični in psihični dejavniki. Med fizične dejavnike spada na primer osvetlitev delovnega mesta. Primerna svetloba namreč pomembno vpliva na zdravje zaposlenih, saj ob neprimerni os-

vetljenosti delovnega mesta lahko pride do trajnih zdravstvenih težav, kot so slabšanje vida, glavoboli ... (Hoff in Oberg, 2015 v Jus, Jurjevič in Tomažič, 2018). Pomemben fizični dejavnik je tudi hrup na delovnem mestu, ki vpliva na večjo utrujenost zaposlenih, manjšo produktivnost in večje število nesreč. Za zdravje zaposlenih je pomembno tudi, da je v delovnem prostoru primerna temperatura in možnost prezračevanja, saj če le-tega ni, je prisotna visoka vlažnost, ki poveča tveganje za slabše počutje (Siegel, 1962 v Jus, Jurjevič in Tomažič, 2018).

Vlaganje v psihofizično zdravje zaposlenih je za vodstvene delavce zagotovo naložba in ne strošek. S projektom ohranjanja in izboljšanja zdravja zaposlenih, se prispeva k večjemu zadovoljstvu v kolektivu, vsaj delno spremenjenim življenjskim navadam, večji učinkovitosti na delovnem mestu in zmanjšanim bolezenskim težavam. Največ koristi od promocije zdravja pri delu imajo brez dvoma zaposleni. Zaradi bolj zdravega vedenja in upadanja težav z zdravjem, se duševna in telesna blaginja zaposlenih veča, odnos do dela pa izboljšuje, kar dolgoročno vpliva tudi na uspešnost organizacije (Jelovčan, 2012).

Pri oblikovanju preventivnih dejavnosti, s katerimi želimo razvijati oziroma vzdrževati dobro psihofizično zdravje zaposlenih, moramo biti pozorni na to, da so te dejavnosti selektivno naravnane tako glede ranljivih skupin zaposlenih kakor tudi glede specifičnih izvorov in posledic, ki jih določena psihosocialna tveganja lahko izzovejo (Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, 2017).

Dejavnosti, s katerimi pozitivno vplivamo na psihofizično zdravje zaposlenih

V nadaljevanju prispevka predstavljamo konkretne primere dejavnosti s katerimi vodstvo osnovne šole, kjer sem zaposlena, skrbi za psihofizično zdravje svojih zaposlenih.

a.) Družabni dogodki kolektiva

Dobri medsebojni odnosi so zagotovo pomemben element pri oblikovanju pozitivne delovne klime, ki vpliva na učinkovitost in zadovoljstvo zaposlenih. Zaposlena sem v osnovni šoli s številčnim kolektivom, ki je zaposlen na matični šoli in dveh podružnicah. Zaradi številčnosti in razporeditve po različnih enotah šole, imajo družabni dogodki, ki jih organizira naše vodstvo, še dodatno pozitivno noto, ker se tam srečamo vsi zaposleni.

Družabni dogodki, na katerih se srečamo vsi zaposleni iz različnih področij dela (administrativno osebje, tehnično osebje, učitelji, svetovalni delavci in vodstveni delavci), so:

- Zaključni piknik: Ob koncu vsakega šolskega leta se celoten kolektiv zbere na različnih lokacijah po Sloveniji, kjer si pripravimo piknik. Še posebej 'svečano' so pripravljene pikniki, kadar se na le-teh iz kolektiva poslavlja kakšen od zaposlenih (bodisi zaradi menjave službe ali zaradi upokojitve). Na piknikih sodeluje tudi 'hišni bend', ki ga sestavljajo različni člani našega kolektiva, ki imajo različna glasbena znanja.

- Druženje po valeti: Valeta je prav gotovo pomemben dogodek za učence 9. razredov, saj se z njo končuje pomembno obdobje v njihovem življenju. Pomemben dogodek pa je tudi za kolektiv, saj se z njo poslovimo od učencev, ki smo jih spremljali dolgih devet let.

- Izlet ob začetku novega šolskega leta: Vsako leto v mesecu avgustu vodstvo šole skupaj z našim sindikalnim zaupnikom pripravi enodnevni ali večdnevni izlet po Sloveniji ali v tujini. Izlet nam omogoča, da se pogovorimo o preteklem šolskem letu in da se pripravimo na novo šolsko leto v sproščenem vzdušju, ki zagotovo prispeva k snovanju kreativnih idej, kako v novem šolskem letu v šolski proces vnesti novosti, ki bodo prispevale k kvalitetnejšemu delu celotnega kolektiva.

- Novoletna večerja: December je pogosto eden izmed bolj stresnih mesecev v šolskem letu. Poleg vseh ocenjevanj znanja, ki potekajo v tistem času, smo učitelji vključeni tudi v različne dogodke, ki jih šola pripravi za starše in lokalno skupnost. Z novoletno večerjo pa tudi za nas nastopi praznični čas, ko so vse službene obveznosti opravljene in se lahko prepustimo prazničnemu vzdušju.

- Rojstnodnevna obdarovanja na sestankih učiteljskega zbora: Vodstvo šole vsakega zaposlenega s simboličnim darilom obdari. Kadar pa kakšen izmed članov našega kolektiva obeležuje okroglo obletnico, se v obdarovanje vključi večji del učiteljskega zbora, s čimer želimo zaposlenemu polepšati njegov osebni praznik.

- Igranje badmintona: Enkrat na teden imamo organizirano igranje badmintona v šolski telovadnici. Konec šolskega leta pa organiziramo turnir v badmintonu z našimi učenci, kjer se pomerimo v znanju le-tega.

- Pevski zbor: V letošnjem šolskem letu je začel nastajati učiteljski pevski zbor, vendar smo z vajami

morali zaradi epidemiološke situacije v državi prenehati.

- Pohod na Limbarsko goro: Vodstvo šole organizira različne pohode. Eden zadnjih je bil pohod na Limbarsko goro, ki je tudi sicer zelo priljubljena izletniška točka za prebivalce našega šolskega okoliša.

b.) Učitelj, učitelju, učitelj

V kolektivu smo mnjenja, da smo en drugemu lahko najboljši učitelji in si zato pomagamo tudi tako, da med seboj delimo različna pedagoška znanja in izkušnje, ki jih lahko potem tudi sami vključimo v svoj delovni proces ali v svoje vsakdanje življenje. Tako smo v preteklosti poslušali predavanja naših zaposlenih na različnih področjih, kot je na primer:

- mediacija;
- učitelji različnih predmetnih področij predstavljajo zanimive strategije dela z učenci, ki jih lahko tudi ostali vključimo v svojo pedagoško prakso;
- pomen zdrave prehrane za naše telo in dušo;
- pomen gibanja za naše zdravje;
- učenje tujih jezikov (nemščina, angleščina, ruščina).

c.) Organizacija izobraževanj za strokovni in osebnostni razvoj zaposlenih

Vsako šolsko leto vodstvo na šolo povabi različne strokovnjake, ki nam podajajo svoja znanja na različnih področjih. Velikokrat lahko tudi zaposleni izbiramo med različnimi predavanji, ki nam jih vodstvo ponudi in tako imamo priložnost, da se izpopolnujemo na področjih, kjer menimo, da potrebujemo dodatna znanja. Nekaj zadnji predavanj strokovnjakov zunanjih institucij je bilo na temo:

- komunikacije s starši;
- razvijanja socialnih veščin;
- vključevanja otrok s čustveno vedenjskimi težavami;
- izvajanje transakcijske analize;
- postavljanje meja in razvijanja odgovornosti za svoje ravnanje;
- meditacija kot sredstvo zmanjševanja stresa.

Ob vsem zapisanem pa naj poudarim tudi dobre materialne pogoje, ki nam jih vodstvo omogoča. Vsak učitelj ima dostop do računalnika, tiskalnika in fotokopirnega stroja. Ob obrazložitvi potreb, vodstvo omogoča nakup različnih didaktičnih pripomočkov. Prav tako skrbi, da so prostori šole urejeni. Vsako leto nas ob začetku šolskega leta pričaka nekaj novosti v šoli. V mesecu juniju pa nas čaka otvoritev prizidka, ki bo vključeval sodobno opremo in ki bo rešil trenutno prostorsko stisko, s katero se soočamo v zadnjih letih.

Zaključek

Skrb za psihofizično zdravje zaposlenih je izjemnega pomena, saj (Jus, Jurjevič in Tomažič, 2018) omogoča, da so zaposleni na delovnem mestu bolj zadovoljni in posledično tudi bolj učinkoviti ter uspešni. Z epidemijo Covid-19 smo morali različne dejavnosti oziroma aktivnosti odpovedati ali pa njihovo izvedbo prilagoditi epidemiološki situaciji v državi. Kljub temu, pa smo se trudili in se še vedno trudimo, da ostajamo optimistični in skupaj stremimo k ustvarjanju dobre delovne klime, kjer vladajo zdravi in spoštljivi medsebojni odnosi med vsemi zaposlenimi.

Literatura

Jelovčan, N. (2012). Vlaganje v zdravje zaposlenih je dolgoročen vložek podjetja. Delo in varnost, 57(2), 33-36. Pridobljeno s https://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/11/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_02_2012_Vlaganje_v_zdravje_zaposlenih.pdf

Jus, N., Jurjevič, S. in Tomažič, T. (2018). Psihofizično zdravje starejših zaposlenih. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s <https://psihologijadela.files.wordpress.com/2018/04/psihofizic48dno-zdravje-starej5a1ih-zaposlenih.pdf>

Šprah, L. in Dolenc, B. (2014). Kako do boljšega zdravja zaposlenih?. Druženomedicinski inštitut ZRC SAZU. Pridobljeno s https://www.zsss.si/wp-content/uploads/2017/01/Zlozenka_KakoDoBoljsegaZdravjaZaposlenih_RegionalniPromotorjiZdravja.pdf

Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, (2017). Projekt: skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev. Pridobljeno s <https://zssszaupnikvzd.si/projekti/projekt-skrb-za-zdravje-zaposlenih-skozi-usmerjeno-obvladovanje-psihosocialnih-obremenitev/>

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Povzetek: Učitelj za svoje delo potrebuje veliko energije. Od kod naj jo črpa? Odgovor je v zdravem življenjskem slogu. Za tem pa se skrivajo zdrava prehrana, pitje vode, gibanje na svežem zraku, delo v naravi, na vrtu, v gozdu ipd. Če učitelj najde pravo mero dejavnosti in zdravega prehranjevanja, lažje premaguje stres, ki mu je postavljen na pot. Tega pa žal tudi pri delu učiteljev ni malo. Zato je pomembno izbrati pravi življenjski slog, kar pozitivno vpliva na delo v šoli in doma. Le učitelj, ki ima napolnjene baterije, lahko pozitivnost prenaša na svoje učence. Le zdrav učitelj, fizično in psihično, lahko v razredu dela dobro in pozitivno vpliva na učence, jih motivira za delo in jih pripelje do zastavljenih ciljev. Zato je pomembno, da učitelj skrbi za svoje zdravje, za svojo psihično in fizično kondicijo. Načine, ki učitelju pomagajo, da ohrani zdravje in pozitivno vpliva na učence, pa si izbere sam. Lahko so to hoja, kolesarjenje, fitnes ali pa preprosta telovadba. Če ima še spodbudno okolje doma in v službi, je uspeh v razredu zagotovljen. Vsi vemo, da stres doma ali v zbornici vpliva na učiteljevo delo v razredu in zmanjšuje njegovo učinkovitost. S krepitvijo zdravja in dobro psihofizično kondicijo je delo z učenci dobro in učinkovito.

Ključne besede: gibanje, zdrava prehrana, zdravje, psihofizična kondicija, stres, dejavnost

A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract: Teachers need a lot of energy for their work. Where can they get it from? The answer to this question is in healthy lifestyle. Healthy lifestyle includes the consumption of healthy food, proper hydration, outdoor activities, work outside, either in the garden, in forest or elsewhere. If teachers find the right balance between physical activity and healthy nutrition, they will deal with the stress they come across at work much more easily. Unfortunately, a teacher's work involves quite a lot of stress. That is why it is of great importance that you choose a healthy lifestyle and this has a positive influence upon your work at school and at home. The job of a teacher is demanding. Only teachers who have got enough positive energy can pass it on to their students. Only psychophysically healthy and fit teachers can work well and can have a positive influence on their students, are able to motivate them for work and can help them reach planned goals. That is why it is important that teachers take care of their health, for their psychic and physical fitness. Teachers can choose themselves the ways to preserve their health and have a positive influence on students. Physical activities they can choose from can be walking/hiking, cycling, fitness or simple exercise. If teachers have an encouraging home or work environment, success in the classroom is guaranteed. We all know that stress at school or at home influences our work so that it reduces our effectiveness. With strengthening of one's health and good psychophysical fitness work with schoolchildren is qualitative and effective.

Key words: physical activity, healthy food/nutrition, psychophysical fitness, stress, activity

Uvod

Učitelji opravljamo zelo zahtevno in odgovorno delo. Biti učitelj je lepo, vendar mora biti učitelj v dobri psihofizični kondiciji, da se popolnoma preda učencem in jih motivira za delo ter pripelje do zelenih ciljev. Ker pa je tudi učitelj samo človek, tudi nanj vplivajo dogodki iz vsakdanjega življenja, tako doma kot v službi, in posledično so tudi učitelji izpostavljeni stresu. Mlajši učitelji navadno stres lažje prebrodijo, ker si vzamejo več časa zase in nimajo običajno večjih zdravstvenih težav. Z leti pa učitelji zase nimajo več toliko časa, saj imajo običajno svoje družine ali starejše starše, za katere skrbijo. Energijo izčrpajo že v domačem okolju. Tako se pojavi vprašanje, kje naj pridobijo tisto, ki jo potrebujejo za kakovostno opravljanje svojega dela. Rešitev je zdrav življenjski slog.

Stres in njegov vpliv na učiteljevo delovanje

Zdrav učitelj sodi na delovno mesto. Kakšen pa je zdrav učitelj? Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1948 opredelila zdravje takole: »Zdravje je stanje popolnega telesnega (fizičnega), duševnega (mentalnega) in socialnega blagostanja in ne zgolj stanje odsotnosti bolezni.« Žal pa se na delovnem mestu srečujemo s številnimi dejavniki, ki popolnoma zrušijo to ravnovesje. Ti so preobremenjenost na delovnem mestu, slabi odnosi, pritiski vodstva, neustrezni prostorski pogoji za delo, hrup ... Seveda je stres do neke mere celo dober, preveč stresa pa zdravju škoduje in pušča dolgotrajne posledice. Vsak učitelj lahko stres doživlja na svoj način; to, kar je nekomu stresno, lahko drugemu sploh ni, ampak mu predstavlja le izziv. Velikokrat je za učitelja, ki je postavljen pred neko novo nalogo,

ta izziv, za drugega pa stres. Ta razlika izvira iz naše notranjosti, okolja, življenjskih izkušenj ... Vsak učitelj sebe najbolj pozna in zato ve, kako bo obvladal določen stres, kaj bo naredil, da ga bo lažje premagal, oziroma kako se bo pripravil na dano stanje, da se bo stresu izognil. Včasih že dobra priprava na neko uro, dejavnost ali stanje pripomore k temu, da do stresa sploh ne pride. Če pa pride do stresnega stanja, je pomembno, da ga zna učitelj obvladati do te mere, da ne pride do neustreznih odzivov; morda globoko vdihne, šteje do deset in se nato odzove. Seveda pa se je tega treba naučiti in vsak dan delati, da stres ne ruši ravnovesja oziroma ga zruši le toliko, da ga zlahka spet vzpostavimo. Tu pa je mnenje stroke enotno: vsak učitelj, ki dela na sebi in polni vsakodnevno svoje baterije z gibanjem, zdravo prehrano, pitjem ustreznih tekočin, stres lažje premaguje.

Različni načini vzpostavljanja ravnovesja

Vsak učitelj poskuša skrbeti za dobro psihofizično kondicijo na svoj način. Naredila sem anketo med svojimi sošolci in sošolkami s fakultete, ki danes opravljamo enak poklic. Delamo na različnih koncih Slovenije, a smo spoznali, da doživljamo na delovnem mestu enake strese in da si vsak na svoj način pomaga, da ga premaguje. Vsi smo občutili, da nas je koronavirusna kriza potisnila še dodatno v stres, ki ga prej nismo zaznali. Vsi smo kar naenkrat začeli izgubljati stik s sodelavci, ker se je naše delovno mesto premaknilo kar v učilnice. Zjutraj vsi začnemo z varstvom, nadaljujemo s poukom, med odmori sledi spet varstvo in med malico smo učitelji postali delivci malice, razkuževalci miz ... Pravzaprav delo brez predaha. Ni več časa za pogovore s sodelavci, skupna načrtovanja so se prenesla v popoldanski čas, običajno kar prek Zooma. Vsi smo spoznali, da manjka stikov, pogovorov, manjka predah vsaj za pet minut. Seveda pa smo prav vsi našli nekaj, kar nam pomaga lažje vse to premagovati. V popoldanski čas je vsak od nas vnesel nekaj svežine, nekaj novega, česar prej ni počel oziroma ni čutil potrebe po izdatnejši dejavnosti. Moški del se je večinoma začel ukvarjati s tekom in kolesarjenjem, ženski del pa s pohodništvom, kolesarjenjem in različnimi vrstami telovadbe. Tako moški kot ženski del se večkrat na aktivnost odpravita v družbi še nekoga drugega, ker smo vsi ugotovili, da potrebujemo več pogovora. Običajno si za družbo jemljemo prijatelje ali partnerja. Za gibanje v obdobju koronavirusa po ocenah porabimo 50 % več časa, za pogovor v popoldanskem času pa tudi do 70 %. Jasno se kaže težnja po pogovoru, ki ga je na delovnem mestu premalo. Človek pa je bitje, ki pogovor in stik s sočlovekom potrebuje, ker mu pomagata premagovati vsakdanje strese, ki jih je v tem obdobju še več kot prej. Tudi želje, ki smo jih zapisali vsi, so, da se pouk čim prej postavi v predmetne učilnice, malica v jedilnice, učitelji pa naj se čim prej vrnejo v zbornico, kjer bodo lažje izmenjali nekaj besed, se spodbudili ob neželenih stanjih, ki jih v razredu ni malo.

Oblikovati zdrav življenjski slog je nujno za obvladovanje stresa

Vsak učitelj mora sam stremeti k zdravemu življenjskemu slogu. Če je učitelj oblikoval zdrave življenjske navade že v mladosti ali pa pozneje na delovnem mestu, se bo s stresom lažje spoprijel in ga premagal. Na ta način se tudi zmanjša možnost, da bi stres puščal posledice na učiteljevem zdravju. Če se učitelj dovolj giblje, zdravo prehranjuje, pije dovolj vode, je na pravi poti, da se njegova življenjska energija večja. Seveda pa je nujno tudi, da dovolj spi in ima zdrave spalne navade. V anketi je kar 70 % kolegov ugotovilo, da premalo spanja zelo slabo vpliva na njih. Predvsem so poudarili, da so pred desetimi leti brez težav delovali z manj spanja, danes pa ne. Premalo spanja, premalo gibanja, neprimerna prehrana in premalo pitja vode vplivajo na to, da smo razdražljivi, utrujeni, manj odporni, manj učinkoviti, kar prenašamo še na učence in sodelavce v šoli ter na družino doma.

Zaključek

V razred sodi le zdrav učitelj. To pomeni zbran, umirjen, pozitivno naravnani ... Učitelj se mora dobro počutiti. Biti mora psihično in fizično pripravljen na zahtevno in prijetno delo. Časi nas vedno bolj potiskajo v stiske in vsak dan smo izpostavljeni vse večjim povzročiteljem stresa. Vsak učitelj mora na prvem mestu sam poskrbeti za svoje zdravje. Skrbeti mora za zdrav življenjski slog. Pomembno je, da se dovolj giblje, se primerno prehranjuje, dovolj pije in dovolj spi. Pomembna je seveda tudi podpora vodstva, sodelavcev in domačih. Vse to lahko na učitelja vpliva pozitivno. Človek pa je socialno bitje in potrebuje primerno družbo in pogovor. Če pogovora primanjkuje na delovnem mestu, je pomembno, da to nadomestimo v domačem okolju in v družbi prijateljev. Pomembno je, da stres na nas ne pušča negativnih posledic in da zaradi tega ne zbolimo. Cilj vsakega učitelja mora biti, da si oblikuje tak življenjski slog, da zlahka premaguje strese in jih spreminja

življenjske izzive. Seveda to ni vedno lahko, če pa znamo vsak dan poskrbeti za svoje telo v fizičnem in psihičnem smislu, lahko to ni več težava. Zaupati moramo vase in verjeti v to, da zmoremo. Predvsem je pa pomembno, da v današnjem času, ko je učitelj mnogo bolj obremenjen zaradi koronavirusnih razmer, sprejme obremenitve pozitivno naravnano. Negativno sprejemanje slabo vpliva na naše zdravje in na učinkovitost v razredu.

Literatura

Battistoni, T. (1999). Premagajmo stres. Ljubljana: DZS.

Ministrstvo za zdravje. Direktorat za javno zdravje (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Ljubljana.

Perc, Š. (2009). Lepota v gibu: vadba za zdravo telo in umirjen duh. Ljubljana: Mladinska knjiga.

DEJAVNOSTI, KI SPODBUJAJO GIBANJE SODELAVCEV

Povzetek: Pomen gibanja ni le produkt znanstvenih raziskav, ampak je dejstvo, da je gibanje eden osnovnih gradnikov zdravja vsakega človeka, predvsem pa zaposlenih, splošno znano. V pričujočem prispevku predstavljam področje, s katerim se ukvarjam kot profesorica športa, kjer ne samo teoretično, ampak tudi praktično prispevam k zdravju zaposlenih. Opisujem, kako in kje v praksi motiviram učitelje za neposredno udeležbo v športnih dejavnostih. Podrobneje predstavim dejavnosti, ki jih organiziram kot učiteljica športa in se vanje vključujejo tudi učitelji: športne dni, minuto za zdravje, šolo v naravi in igranje badmintona v šolski dvorani. Ugotovila sem, da neposredno izboljša zdravje zaposlenih že vsakršna manjša vključitev gibanja ali razgibavanja v delovni proces. Vsakršna vključitev gibanja, tudi najmanjša, ima pri zaposlenih takojšen pozitiven učinek. Ključne besede: gibanje, učitelj, minuta za zdravje, športni dnevi, badminton

TEAM BUILDING ACTIVITIES THAT ENCOURAGE COLLEAGUES TO START MOVING

Abstract: The importance of movement is not just a result of scientific researches but generally speaking, movement is one of the basic cornerstones of every person's health, especially regarding the employees. The article talks about my role of a PE teacher at primary school in theory and in practise. Beside teaching students, I also try to engage my colleagues in physical education and promote health. The article describes how and where the teachers are motivated to join sports activities. Furthermore, many different activities for teachers are organized connected with sports for example: sports days, one-minute healthy breaks, outdoor learning school and playing badminton in a gym. It was found out that every single minute of movement directly improves health of the employees. Small movements of any kind can have a significant impact on employee wellbeing.

Key words: movement, teacher, one-minute healthy break, sports day, badminton

Uvod

Osnovno vodilo profesorja športa je gibanje. Zato bom predstavila, kako v praksi potekata implementacija gibanja v vsakodnevni delovni proces in njegova izvedba, tj. dejanska realizacija sicer teoretično začrtanih smernic. Teoretično gibanje definiramo kot osnovni način komunikacije živih bitij z okoljem, človek pa ga uporablja kot sredstvo izražanja. Pri človeku je gibanje opredeljeno kot splošna telesna dejavnost, kot ročna spretnost in govor.

Običajno opredelimo človekovo gibanje na sedem osnovnih notoričnih sposobnosti: hitrost, gibljivost, moč, natančnost, ravnotežje, koordinacija in vzdržljivost. Gibanje je sredstvo za sporazumevanje, izražanje, sprostitev in ustvarjanje. Gibanje je vir zadovoljstva in sprostitev ter vpliva na celostno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podobo in na temeljne otrokove sposobnosti, kot so zbravnost, zaznava, spomin, iznajdljivost in reševanje problemov. Z gibanjem dosežemo tudi sprostitev, ki pozitivno vpliva na vse telesne funkcije, tako fizične kot umske.

Raziskave so pokazale, da so kostno-mišična obolenja in druge zdravstvene težave neposredno povezani s sedečim delom. Zato »Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu« promovira vključevanje gibanja v delovni proces, izdaja smernice in napotke, biltene in navodila o načinih in pojavnih oblikah, ki jih lahko uporabimo za pogostejše gibanje ljudi na delovnih mestih.

Pri tem je treba poudariti, da to niso dolgi časovni odmori za aktivno gibanje. To so povsem preprosti in drobni nasveti tako za delodajalce kot zaposlene, npr.:

- omogočamo si redne kratkotrajne odmore,
- med telefonskim pogovorom se gibamo po pisarni,
- vzamemo si trenutke za raztezanje med sestanki,
- opravljamo sestanke s tako imenovanim dinamičnim sedenjem.

Nadalje agencija izdaja še specializirana priporočila za posamezno vrsto delovnih mest (kot so npr. pisarniški delavci, šoferji ...).

Pozitivni učinki gibanja neposredno vplivajo na posameznikovo samospoštovanje, samopodobo in doživljanje samega sebe. Redna telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in srčnega infarkta, izboljšuje metabolizem maščob (povečuje raven HDL oziroma »dobrega« holes-

terola ter znižuje raven LDL oziroma »slabega« holesterola), izboljšuje metabolizem ogljikovih hidratov (znižanje krvnega sladkorja in povečanje glukozne tolerance), izboljšuje potek sladkorne bolezni tipa 2, ugodno vpliva na strjevanje krvi, nadzoruje zvišan krvni tlak in telesno maso ter preprečuje zmanjševanje kostne mase in posledično zlome kosti v poznejšem življenjskem obdobju (Cvahtetovi dnevi javnega zdravja, 2008). Izboljšuje duševno zdravje (zmanjša simptome tesnobe in depresije); poskrbi za boljše kognitivno zdravje in boljši spanec; lahko pa tudi zmanjša debelost.

Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je zlasti v času epidemije koronavirusa izdala nove smernice glede telesne dejavnosti in sedečega življenjskega sloga. V njih ugotavlja in poudarja, da prav vsaka vrsta gibanja šteje, da so lahko vsi ljudje, ne glede na starost in telesne sposobnosti, fizično aktivni. WHO je izdala smernice in napotke, koliko gibanja je za katero starost priporočljivo, vendar je v okviru današnje tematike bistveno tudi gibanje v okviru delovnih obveznosti, športnih in prostočasnih dejavnosti, mobilnosti (hoja, kolesarjenje) ter dejavnosti, kot so ples, igra in vsakdanja gospodinska opravila ali konjički: vrtnarjenje in tudi pospravljanje in čiščenje.

Gibanje postaja v današnjem času vedno bolj ključno, ker sta narava dela in način življenja takšna, da se ljudje vse premalo gibamo. Elektronske naprave so nas odvrnile od stika z naravo. Resda nam olajšujejo premikanje in dnevna opravila, s čimer pa sami sebi delamo največjo škodo. Oguljena fraza je že, da je človekovo telo ustvarjeno za gibanje, zato mu pretirana statičnost škoduje. Kar nam življenjski stil odvzema, moramo nadomestiti z zadostno količino gibanja. Zato je nujno treba povečati količino gibanja v dnevu. Pri tem nikakor ne mislimo, da bi se moral vsakdo ukvarjati profesionalno s športom in pretiravati s športno rekreacijo. Nikakor ne, gre za majhne korake h gibanju, ki vodijo do skupnega pozitivnega cilja. Boljšega počutja in zdravja vsakega zaposlenega. Vsaka minuta, ki jo namenimo gibanju namesto nepremičnemu sedenju ali statičnemu opravlilu, je že pomemben napredek in kamenček v mozaik zdravja zaposlenih. V pričujočem prispevku se bom zato osredotočila konkretno na tiste dejavnosti v šoli, ki spodbujajo gibanje pri sodelavcih. Pojasnila bom, katere so te dejavnosti, pojavnosti in oblike ter kako sama aktivno sodelujem pri programih in njihovi izvedbi.

1 Športni dnevi

V osnovni šoli, kjer poučujem predmet šport, največkrat sodelujem kot vodja pri organiziranju športnih dni. Športnih dni je v letu kar precej, dejavnosti pa raznolike, zato imam veliko možnosti, da vključim zaposlene v proces gibanja. Športni dnevi so tudi najprimernejši, da poleg otrok privabim k športu in gibanju tudi zaposlene. Včasih niti ni potrebe, da sodelavce vpeljem v samo gibanje neposredno, temveč da zgolj opazujejo in se seznanijo z določeno dejavnostjo. Šele pozneje jih postopoma vpeljem v način življenja, ki vključuje več gibanja, kakor so ga imeli do sedaj. Odvisno od načina njihovega življenja, kako vpet oz. oddaljen je od sveta športa in gibanja. Ob opazovanju drugih spoznajo oz. se samozavedajo, da se premalo gibajo. Vidijo, da jih malo dejavnosti ne bo ubilo, kvečjemu jim bo popestrilo in razvedrilo dolgočasne dni. Zaposleni morajo biti najprej vzor in zgled otrokom, zato takrat naredijo celo nekoliko več za svoje telo, kakor bi sicer. Med šolskimi dnevi so otrokom bolj na očeh, zato se bolj potrudijo tudi sami sodelovati v dejavnostih. Pozneje jim postane sodelovanje celo všeč, so ponosni, kako dobro so se ujeli v športnih dejavnostih, se spomnijo, kako dobro so se po njih počutili in kako so se med izvajanjem zabavali. Moramo razumeti, da so odrasli samo nekoliko starejši otroci. Seveda s svojimi zakonitostmi in mišljenjem. Želim povedati, da je v osnovi način motivacije starejših podoben tistemu pri otrocih, seveda z delnimi prilagoditvami in posameznimi zakonitostmi. Bistvo je, da dosežemo, da se udeleženci med gibanjem zabavajo, veselijo, družijo in da odidejo s pozitivnim spominom na dogajanje. Gibanje na športnih dneh ni prisilno, ampak je vključeno v program na takšen način, da sodelujoči pravzaprav pozabijo, da se »prisilno gibajo«, čeprav tega sicer doma nikoli ne bi počeli. Oziroma si doma ne bi vzeli časa za gibanje. Največkrat namreč ne gre za pretirano naporno obliko gibanja, bistvo je, da sicer sami tega nikoli ne bi počeli. Morda samo zato, ker nimajo pravega partnerja za rekreacijo ali primerne družbe. In ravno družba in skupina sta eden temeljnih motivatorjev za vadbo, saj potegneta posameznika za seboj. Če drugi zmorejo, zmorem tudi sam. Nekaj zato, da ne izpadejo črne ovce, nekaj pa enostavno zato, ker stvari zaradi druženja šele dobijo svoj pomen oz. smisel, kajti ravno druženje je ena bistvenih lastnosti športnih dni. Športni dnevi so različnih vrst, tako da osnovnošolski otroci spoznajo različne športe, kot so:

- pohod,
- plavanje,

- raftanje,
- smučanje,
- tek na smučeh,
- drsanje,
- dejavnosti v športnih središčih,
- atletika.

Seveda se učitelji športnih dni ne udeležujejo sami od sebe, ampak moram zadevo ustrezno predstaviti, promovirati med zaposlenimi, da vidijo v njej smisel. Kamorkoli že gremo, spodbujam učitelje, da aktivno pristopijo v program športnega dne. Tako se tudi sami počutijo psihološko bolj del športnega dne, kar izboljša počutje in samopodobo.

Pogosto so kakšne dejavnosti (rafting, plezanje ...) prvič preizkusili ravno na športnih dneh kot spremljevalci otrok, potem pa so tudi v okviru lastne družine, in sicer doma, več časa namenjali tovrstni dejavnosti, ker jim je prirasla k srcu. Da ne govorim o tem, da so na naslednjih športnih dneh z veseljem sodelovali.

2 Minuta za zdravje

V šoli smo uvedli tako imenovano »minuta za zdravje«, ki naj bi na eni strani ozaveščala mladino o pomembnosti gibanja, po drugi strani pa tudi fizično koristila in razmigala otroke, da se preveč ne zasedijo ali celo zaležijo. Tako ima minuta za zdravje motivacijski učinek in tudi neposredno fizični učinek, seveda pa tudi vzgojno sporočilo, kako je gibanje v življenju pomembno tako za zdravje kot tudi za dobro počutje. Posledično za dobre rezultate in učinkovitost vsega, kar v življenju počnemo. Ker je namen dejavnosti v tem, da učitelji sodelujejo z učenci, saj ima to motivacijski in vzgojni učinek za učence, dosežemo s takšno vadbo dejansko dvojni učinek gibanja: prvega pri učencih in drugega pri učiteljih. Učitelji dejansko delajo skupaj z učenci, a hkrati nekaj naredijo zase. Čeprav je v osnovi minuta za zdravje namenjena učencem, neposredno učinkuje tudi na učitelje, ki vaje izvajajo skupaj z učenci. Nekaj učiteljic je minuta za zdravje celo tako spodbudila, da same zjutraj doma naredijo nekaj vaj. Kot smo opazili že pri športnih dneh, ima vključevanje učiteljev v gibanje takojšen, neposreden učinek, nesporno pa obstaja tudi posreden, poznejši učinek takšne vabe, ko začnejo učitelji spreminjati svoj življenjski slog, vnašati elemente (novega) gibanja v svoje običajno življenje in ga s tem še oplemenititi in popestriti.

Kako je videti minuta za zdravje? Vsak dan si v razredu vzamemo nekaj trenutkov za razgibavanje učencev. Seveda to ni le minuta, ampak je nekaj minut in nekaj vaj. Gre za nekaj razgibalnih vaj, ki jih učenci pod vodstvom učitelja opravijo v začetku tretje ure. V nižjih razredih poteka »minuta za zdravje« celo večkrat na dan, odvisno od samega stanja v razredu. Ko učitelji pridejo v razred, zavrtijo vnaprej pripravljen posnetek in spremljajo učence, kako delajo naloge oziroma vaje. Če se pošalimo, dejansko postanejo za nekaj trenutkov njihovi osebni trenerji.

Priprava nalog poteka na naslednji način:

– pri učencih od 1. do 5. razreda minuto za zdravje izvajajo učitelji razredniki, saj jih tudi poučujejo. Naloge pripravimo skupaj učitelji razredne stopnje in učitelja za šport;

– za učence od 6. do 9. razreda vaje pripraviva učitelja športne vzgoje in jih nato naloživa v spletno učilnico. Naloge neposredno pri pouku izvajajo učitelji, ki tretjo uro v razredu poučujejo.

Pomembno je, da se vaje spreminjajo, da ne postanejo preveč rutinske in duhomorne, da imajo tudi udeleženci občutek, da gre za napredek oz. aktivno vadbo. Nekaj vaj je osnovnih vaj za razgibavanje določenih delov telesa, druge pa so variabilne in z njimi popestrimo samo vsebino vadbe.

Učiteljice so dobro sprejele navedeno minuto za zdravje, celo tako dobro, da so kmalu nadgradile in raztegnile osnovni okvir raztegovanja in razgibavanja. Zato si nekatere učiteljice celo na spletnem kanalu YouTube zavrtijo ustrezen posnetek in ob njem izvajajo določene vaje.

Zaključim lahko, da ima minuta za zdravje dvojni učinek. Najprej na otrocih in nato še pri učiteljih.

3 Šola v naravi

Na naši šoli sta predvideni ena poletna šola v naravi in ena zimska. Zelo podobno kot pri športnih dnevih je vsak dan šole v naravi namenjen gibanju oz. športnim dejavnostim. V osnovi gre res za smučanje pozimi in plavanje pozimi in naj bi učenci in otroci v zadovoljivi meri usvojili ali nadgradili ti dve osnovni prvini gibanja oz. športa. Vendar šola v naravi ni samo to, saj običajno vključimo v sam program tudi druge dejavnosti.

Šola v naravi terja od učiteljev, ki spremljajo učence, še veliko večjo aktivnost pri sami dejavnosti.

Sama se trudim in močno motiviram učitelje za čim večje sodelovanje pri dejavnostih šole v naravi. Pomembno pa je vedeti, da ni zapisano v delovni obvezi, da bi bili učitelji aktivni pri dejavnosti, zato je moja naloga pri motiviranju še težja. Nikakor ne gre za prisilo ali zapovedovanje, gre za popolnoma prostovoljno udeležbo, ki jo dosežem s primerno predstavitvijo vsebine in prilagajanjem vsakemu posamezniku, da se učitelj lahko po svojih močeh vključi v program šole v naravi. Rezultati so izjemno dobri, saj z leti takšnega dela nista bila potrebna nobeno prepričevanje ali motiviranje, ampak postaja skoraj samoumevno, da so učitelji del dejavnosti, ne pa zgolj nadzorniki oz. statisti.

Kako konkretno dosežemo njihovo sodelovanje?

V letni šoli imamo vsak dan jutranjo telovadbo, ki se ji pridruži večina učiteljic.

Pozneje imamo tečaj plavanja, kjer se tudi učiteljice, ki nimajo izobrazbe za poučevanje tehnike plavanja, pridružijo v bazenu in odplavajo nekaj dolžin. Ob tem spoznajo, da bi se lahko naučile kaj več. Spontano vprašajo učitelje plavanja, kaj narobe počnejo, kaj lahko izboljšajo, katera je pravilna ali lažja tehnika. Učitelji plavanja jim razložijo in pojasnijo zaveslaje, tehniko plavanja in jih popravljajo. S tem, ko se nekaj novega naučijo, postanejo navdušene plavalke in se pozneje veliko pogosteje in za dalj časa pridružijo vadbi.

V popoldanskem času v šoli v naravi organiziramo različne športne igre, ki se jim vse učiteljice z veseljem priključijo. So del prijetnega druženja, razvedrila, kjer dobre volje in smeha nikoli ne zmanjka. Tako združimo prijetno s koristnim, učitelje pa vpeljemo v gibalni proces.

V zimski šoli pogosto tudi veliko hodimo v naravi, kjer smo prisotni vsi učitelji. Tako so vsi učitelji neposredno vpeti v dogajanje in posledično vključeni v gibanje z otroki. Popoldne organiziramo tek na smučeh in drsanje, kamor povabimo tudi vse učitelje. Zelo redko se je zgodilo, da se kdo vabilu ni odzval. Z navedenim vključevanjem in sodelovanjem učiteljev prispevamo k ozaveščenosti o pomembnosti in koristih gibanja med učenci in učitelji.

4 Igranje badmintona v dvorani

V šolski dvorani sem za zaposlene organizirala rekreacijo z igranjem badmintona. (Trenutno je badminton zelo priljubljen, lahko pa bi poskusili tudi kateri drugi šport.) Pomembno je, da nisem zastavila rekreacije zaposlenih kot nekaj velikega, pretiranega ali velikopoteznega. Začelo se je zgolj s spoznavanjem osnov in zakonitosti tega zanimivega in družabnega športa. Vadbo smo seveda najprej začeli z učenci v okviru pouka izbirnega predmeta, vendar sem zraven povabila in poskusila navdušiti tudi učiteljice. Ko so videle učence, kako dobro igrajo in kako napredujejo, so si tudi same želele igrati ali vsaj poskusiti igrati. Kajti vsaka je že kdaj s svojimi otroki ali vsaj v mladosti igrala badminton kje na travi za hišo ali na pikniku. Učiteljice tako spodbujam, naj vsaj poskusijo, kako je igrati in kako jim gre. Ko poskusijo, ji povem, kaj pri svoji igri lahko še izboljšajo in predvsem kako. Številne so začudene, kako dobro jim gre in kako hitro so vidni rezultati. Kmalu se znebijo predsodkov in spoznajo, da so veliko spretnejše, kot so dejansko mislile, da so. Ko enkrat poskusijo, si želijo igrati in tudi napredovati. Vsak napredek pa prinese dodatno veselje, motivacijo in voljo za še večjo udeležbo in sodelovanje. Na šoli imamo tako že kar nekaj nadobudnih učiteljic, ki pridejo v dvorano čisto vsak teden za eno uro. Trenutno jim je najbolj všeč ravno badminton. Kajti rekreacija spodbuja sodelovanje, lahko so deležne zabavne tekmovalnosti in predvsem druženja. Prek zabave sem vpeljala veliko količino gibanja v njihovo življenje.

Zaključek

V pričujoči razpravi sem predstavila, kako lahko zaposlene motiviramo in spodbudimo, da se tudi sami vključijo v projekte gibanja ter povečajo delež športa in rekreacije med delovnim časom in v svojem življenju. Na primerih sem predstavila teoretična spoznanja in kako in kje v praksi lahko motiviramo učitelje za neposredno udeležbo v športnih aktivnostih ter v okviru manjših razgibanj. Podrobneje sem predstavila naslednje primere: športne dni, minuto za zdravje, šolo v naravi in igranje badmintona v šolski dvorani. Spoznala sem, da za napredek ni pogoj, da je gibanje dolgotrajno in športno rekreativno zahtevno. Dovolj je že vsakršno manjše vključenje gibanja ali razgibanja v delovni proces, ki neposredno izboljša zdravje zaposlenih. Vsakršna vključitev gibanja ima za zaposlene neposreden pozitiven in takojšnji učinek. Še večji učinek takšnih programov pa je poznejši, posredni učinek, ko zaposleni, ravno zaradi dejavnosti med delovnim časom, vključijo več gibanja v svoje vsakodnevno življenje in dejansko spremenijo življenjske navade ter življenjski slog v smer

zdravja. Tako da namenijo gibanju več časa v svojem življenju.

Literatura

Marko Šofteršič: diplomsko delo, 2021, Vključevanje otrok s težjo motorično motnjo v programe športne vzgoje.

<https://osha.europa.eu/sl/highlights/get-moving-work-quick-guide-staying-active-and-preventing-musculo-skeletal-disorders>

<https://www.24ur.com/novice/fit-24ur/nove-smernice-za-gibanje-who.html>

<https://www.nijz.si/sl/telesna-dejavnost-za-zdravo-in-aktivno-staranje>

SPOPRIJEMANJE S STRESOM LAHKO POVEZUJE KOLEKTIV

Povzetek: Preobremenjenost na delovnem mestu učitelje vodi v stres in celo izgorelost. To ima negativne posledice tako za učitelje kot za uporabnike. Z nekaj dejavnostmi in dobrim načrtom ter s sodelovanjem kolektiva in vodstva lahko dosežemo velike spremembe. Če je kolektiv dovolj zrel in se zaveda, kako pomembna je pomoč pri spoprijemanju s stresom in s tem povezana raven opolnomočenosti učiteljev, potem ob podpori vodstva lahko prispeva k izboljšanju razmer. Znotraj vzgojno izobraževalne ustanove se lahko organizirajo različne dejavnosti, ki pomagajo zaposlenim. To so dejavnosti za reševanje konfliktov (mediacija, supervizija), dejavnosti za boljšo organizacijo dela (timsko delo), intelektualne in umetniške, ustvarjalne dejavnosti (pevski zbor zaposlenih, bralni klub, različne delavnice sproščanja, ustvarjanja, kuhanja), športne dejavnosti (izberejo se športi, ki pritegnejo zaposlene ali se izbere kolektivno športno nalogo - sodelovanje na maratonu, teku za ženske...).

Ključne besede: stres, dejavnosti, kolektiv, boljše spoprijemanje s stresom, opolnomočen učitelj

COPING WITH STRESS CAN CONNECT THE COLLECTIVE

Abstract: Work overload causes teachers stress and can result in burnout. This has negative consequences both for teachers and for users. With the help of specific activities, a good plan and a collaboration between the teachers and the school management, we can achieve big changes.

Key words: Stress, activities, team, improving the work environment

Uvod

Pri vsakodnevem soočanju z mnogimi delovnimi nalogami in pri komunikaciji na različnih ravneh v učiteljskem poklicu prihaja do preobremenjenosti, stresa in izgorelosti. Kako pomagati, opolnomočiti učitelja? V teoriji je dejavnosti veliko, pogosto so vezane na zunanje izvajalce in za njihovo uresničitev potrebujemo veliko časa. Z različnimi preprostimi dejavnostmi lahko v vsakem šolskem kolektivu, s skupnim trudom vseh strokovnih delavcev in ob podpori vodstva, izboljšamo delovno okolje. Lahko torej teorija preide v prakso in pomaga pri spoprijemanju s stresom ter opolnomočenju učiteljev?

Učitelji so dolgotrajno izpostavljeni mnogim delovnim stresorjem, ki lahko privedejo do čustvene izčrpanosti, pomanjkanja osebne izpolnitve in depersonalizacije – treh sestavin izgorelosti. Raziskave so pokazale prisotnost izgorelosti pri kar štirih desetinah osnovnošolskih učiteljev, pri čemer so pri eni desetini potrdile visoko izgorelost. Stresni dejavniki, ki pripomorejo k pojavitvi izgorelosti pri učiteljih, so povezani tako z vedenjem učencev in klimo v razredu kot tudi s preobremenjenostjo učiteljev ter z organizacijo dela in odnosi v kolektivu (Depolli Steiner 2011, str. 27–28).

Za preprečitev izgorelosti med učitelji je izrednega pomena model obvladovanja stresa, pripravljen na osnovnošolski ravni. Z ukrepi, določenimi v tem modelu, se učitelji naučijo učinkovitega spoprijemanja s stresorji, šola kot institucija pa spozna, kako lahko izboljša delovne pogoje in pomaga učiteljem, ki že kažejo posledice dolgotrajne izpostavljenosti stresu. Cilj modela obvladovanja stresa je idealna šola, z drugimi besedami šola, v kateri učitelji (skoraj) ne doživljajo stresa (Slivar 2013, str. 91).

Značilnosti idealne šole je leta 2000 navedel Kyriacou:

- a) jasna vizija in cilji šole,
- b) odličen sistem komuniciranja,
- c) občutljiv pristop do časa, končnih rokov in preobremenjenosti,
- d) prijetno delovno okolje,
- e) nizka stopnja obolevnosti med zaposlenimi in nizka stopnja absentizma,
- f) visoka stopnja motivacije in zadovoljstva z delom,
- g) pozitivna slika šole v lokalni skupnosti in tudi širše,
- h) konsistentno in učinkovito timsko delo,
- i) občutek pripadnosti šoli pri zaposlenih in učencih,
- j) malo konfliktov med zaposlenimi (Kyriacou 2000 v: Slivar 2013, str. 91).

Toda navedeni model za obvladovanje stresa in vzpostavitev podobe idealne šole sta v praksi težko dosegljiva. Oblikovanje modela obvladovanja stresa je dolgotrajen in zahteven proces, ki zahteva

vključitev strokovnjakov. Prve pozitivne posledice delovanja modela pa se pokažejo šele po več letih kontinuiranega dela. Stres na učiteljskem delovnem mestu lahko zmanjšamo tudi drugače: z dejavnostmi, ki jih lahko pripravijo in izpeljejo člani kolektiva sami. Uporabimo jih lahko kot nadomestilo za model obvladovanja stresa, medtem ko je ta še v pripravi, ali pa kot njegovo, v krajšem času izvedljivo, alternativo.

Te dejavnosti lahko razdelimo v štiri kategorije:

- dejavnosti za reševanje konfliktov in opolnomočenje,
- dejavnosti za organizacijo dela,
- intelektualne in umetniške, ustvarjalne dejavnosti ter
- športne dejavnosti.

Dejavnosti za reševanje konfliktov

Supervizija

Supervizija je metoda, ki poleg uspešnejšega reševanja problemov na delovnem mestu in učinkovitejšega spoprijemanja s stresorji omogoča tudi učenje in razvijanje v celotnem času zaposlitve. Uporaba te metode je še posebej priporočljiva na vseh delovnih mestih, ki od zaposlenih zahtevajo delo z ljudmi. Med supervizijo udeleženci dobijo možnost za refleksijo o lastnem delu in počutju ter za izražanje svojih predlogov in posledično vplivanje na organizacijo ter način opravljanja dela v prihodnosti (Tancig 2008, str. 92). Supervizija poteka med dvema ali več udeleženci, ki se delijo na supervizanta in supervizorja. Supervizor je oseba, ki vodi supervizijo, supervizant pa je njen udeleženec. Supervizor je bolj izkušena oseba, ki ima usvojene določene svetovalne kompetence. Daje podporo supervizantu in ga prek pogovora o njegovem delu opolnomoči. Z opolnomočenjem, ki ga supervizant prejme s supervizijo, ta izboljša svoje poklicno delovanje (Ašič 2020, ni str.).

Mediacija

Mediacija je proces, med katerim nevtralna oseba ali mediator pomaga sprtima osebama razrešiti spor tako, da jima pomaga razjasniti nesporazum in najti skupno rešitev (Iršič 2010, str. 61). Šolska mediacija lahko poteka med učenci, med učitelji in učenci, med učitelji in starši, med zaposlenimi, med učenci in zaposlenimi, med starši učencev, med zaposlenimi in vodstvom šole ter med šolo kot ustanovo in okoljem ali drugimi institucijami (Iršič 2010, str. 104). Prav vse vrste šolske mediacije lahko pripomorejo k zmanjšanju stresa na učiteljskem delovnem mestu, treba pa je poudariti, da mora biti mediator primerno usposobljen za pomoč drugim pri razreševanju konflikta.

Znati mora skrbeti za proces vodenja mediacije, ne da bi se vpletal v vsebino konfliktna. Ne sme presojati o tem, kdo ima prav in kdo ne – udeležence mora na konstruktiven način le podpirati v komunikaciji. Udeležencem mora dati občutek, da so slišani in razumljeni, kar doseže z aktivnim poslušanjem in povzemanjem. Glavno je, da osebi usmerja k iskanju skupnih točk in možnih rešitev (Iršič 2010, str. 137–139).

Dejavnosti za organizacijo dela

Timsko delo

S pomočjo timskega dela se učitelji lahko izognejo preobremenjenosti, ki je eden izmed glavnih stresorjev pri opravljanju učiteljskega poklica, in vzpostavijo boljše odnose s svojimi sodelavci. Timsko delo ima tudi druge prednosti pred individualnim delom. Z njim se kolegi lahko dopolnjujejo, si delijo znanje in izkušnje. Osvobodijo se ujetosti v le tisto obliko dela, na katero so navajeni, in se zaradi vpliva kolegov preizkusijo tudi v drugih didaktičnih pristopih. Načrtovanje dela postane lažje, pouk pa kakovostnejši in bolj zanimiv za učence, saj si učitelji pri načrtovanju učnih ur delijo ideje. Več učiteljev hkrati lahko izvaja tudi timsko poučevanje, ki jim omogoča, da učencem hkrati ponudijo več dejavnosti, tako da se jim lažje individualno posvetijo, zagotovijo njihovo varnost ter jim ponudijo hitrejšo in bolj temeljite povratne informacije. V timu učitelji prejmejo medsebojno podporo, ki jim skupaj z občutkom čustvene sprejetosti s strani kolegov omogoči tudi lažje oblikovanje poklicne identitete. Za dobro delovanje tima sta po zaključku dela nujni evalvacija in analiza dela, ki ju člani tima izvedejo skupaj. Z njuno pomočjo člani razrešijo morebitne težave in gradijo svojo samozavest (Polak 1999, str. 38).

Intelektualne in umetniške, ustvarjalne dejavnosti

Različne intelektualne dejavnosti, ki se lahko izvajajo znotraj kolektiva ali skupaj z učenci, spodbujajo komunikacijo in sodelovanje med zaposlenimi. Učenje tujih jezikov, tematske likovne ustvarjalnice, kuharska ali slaščičarska srečanja, gledališki klub oz. plesne delavnice so skupnostni projekti, ki se jih na šoli lahko izvaja v rednih terminih ali priložnostno pred šolskimi sejmi in podobno. Omogočajo neformalno druženje zaposlenih, praviloma imajo nek skupni cilj in omogočajo izmenjevanje znanj in spretnosti. Eden izmed takšnih projektov, ki je lahko organiziran na osnovni šoli, je pevski zbor zaposlenih. Kot poudarjata Blaž Rojko in Nino Rode, preko sodelovanja v pevskih zborih člani pogosto spletejo nova prijateljstva, ta pa delujejo kot varovalni dejavnik ob morebitnih prihodnjih osebnih stiskah (Rojko in Rode 2015, str. 123).

Raziskave so pokazale, da lahko s pomočjo glasbe prelisčimo svoje možgane, da delujejo bolje, saj se ob petju sproščajo hormoni sreče, ki delujejo močno antidepresivno. Ponekod v tujini petje uporabljajo tudi kot terapijo, saj dokazano podpira procese zdravljenja (Veršič 2016, ni str.).

K dobremu počutju zaposlenih lahko pripomorejo tudi zunanji projekti, kot sta literarni klub in bralna značka, ki na osnovnih šolah združijo več generacij, saj so k sodelovanju vabljeni osnovnošolci, srednješolci in učitelji. Ti nato berejo knjige, razpravljajo o njihovi vsebini ter ob tem izmenjujejo osebnostna mnenja, spomine ter izkušnje. Ta proces organsko pripelje do uresničitve obeh osrednjih ciljev projekta – povečanja števila bralcev in ustvarjanja medgeneracijskih povezav.

Športne dejavnosti

Športne dejavnosti pozitivno vplivajo na posameznikovo sposobnost spoprijemanja s stresom, njegovo samopodobo, motivacijo ter na njegovo razpoloženje (Tušak in Blatnik 2016, str. 129). Raziskave so pokazale, da je sodelovanje pri rednih športnih vadbah zmanjšalo negativne občutke zaposlenih, povečalo občutek enotnosti in razširilo njihove socialne mreže. Vsi ti dejavniki so posledično pripomogli k manj pogostim in kratkotrajnejšim odsotnostim z dela (Tušak in Blatnik 2016, str. 134).

Strokovnjaki poudarjajo, da odrasli osebi največ koristi prinašajo aerobne telesne aktivnosti, ki trajajo vsaj 150 minut na dan. Doprinesejo k boljšemu kognitivnemu delovanju in bolj kakovostnemu spancu. Vsaka, še tako kratka in neintenzivna telesna aktivnost, pa je mnogo boljše od dolgotrajnega, neprekinjenega sedenja, ki povzroča bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen tipa 2 (NIJZ 2022, str. 4–5). Na šolah, ki imajo lastne telovadnice in zunanja športna igrišča, je treba le najti vsebine, ki bi pritegnile zaposlene. Ob podpori vodstva je mogoče najeti vaditelje, da je športna dejavnost bolj osredotočena. Izvajajo se lahko različne borilne veščine, mogoče je igrati badminton, odbojko, košarko. Kot športna dejavnost in sproščanje obenem se lahko izvaja ure joge ali tai čija, kot športno-družabni projekt se tedensko lahko izvede nordijska hoja, vadba teka.

Zaključek

Promocija zdravja zaposlenih v šolstvu je nujno potrebna, saj je več dokazov, kako različne dejavnosti, timsko delo in dobra organizacija delovnih nalog pripomorejo, da se raven stresa pri učiteljskem delu občutno zniža. Če je volja, je tudi pot, kar pomeni, da z veliko ozaveščanja spodbudimo potrebo po sodelovanju zaposlenih. Brez osebne vpletenosti pade vsak načrt na papirju. Naj torej teorija zaživi v praksi, naj se učiteljice in učitelji pri svojem delu in med seboj počutijo dobro, sprejeto, opolnomočeno.

Literatura

Ašič, N. (2020). Supervizija: ko se sodelavci med seboj opolnomočijo in bolj izkušeni prisluhne manj izkušenemu. Dostopno na: <https://psihologijadela.com/2020/02/10/supervizija-ko-se-sodelavci-med-seboj-opolnomočijo-in-bolj-izkušeni-prisluhne-manj-izkušenemu/> (pridobljeno 10. 3. 2022).

Depolli Steiner, K. (2011). Izgorelost osnovnošolskih učiteljev. V: Vzgoja in izobraževanje, letnik 42, številka 4, str. 27–32. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Iršič, M. (2010). Mediacija. Ljubljana: Zavod Rakmo.

Kyriacou, C. (2000). V: Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju: Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik, str. 91. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

NIJZ (2022). Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratek pregled). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2022/02/smernice-gibanje-in-sedenje-WHO-NIJZ-2022.pdf> (pridobljeno 10. 3. 2022).

Polak, K. (1999). Aktivnosti za spodbujanje in razvijanje timskega dela: Priročnik za timsko delo v šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

- Rojko, B. in Rode, N. (2015). Pomen pevskih zborov za skupnost. V: Socialno delo, letnik 54, številka 2, str. 123–134. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-ZTBHRZB4/ca6db0ad-cb08-42a0-9a94-ae8253a7fa4a/PDF> (pridobljeno 10. 3. 2022).
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju: Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Tancig, S. (2008). Vloga supervizije pri preprečevanju poklicnega stresa. V: Učne težave v osnovni šoli, str. 92–99. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na: http://www.ucne-tezave.si/files/2016/10/Ucne_tezave_v_OS_monografija.pdf (pridobljeno 10. 3. 2022).
- Tušak, M. in Blatnik, P. (2016). Telesna dejavnost in duševno zdravje. V: Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje: vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu, str.127–136. Logatec: Fitlab. Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/310833044_Telesna_dejavnost_in_dusevno_zdravje (pridobljeno 10. 3. 2022).
- Veršič, E. (2016). Petje dokazano zdravi, opozarjajo strokovnjaki. Dostopno na: <https://www.rtv slo.si/moja-generacija/dobro-pocutje/zdravje/petje-dokazano-zdravi-opozarjajo-strokovnjaki/393345> (pridobljeno 10. 3. 2022).

SKRB ZA ZDRAVO HRBTENICO UČITELJEV S POMOČJO GOKHALE METODE

Povzetek: Zaradi narave dela so pri učitelju najpogostejša obolenja glasilk, sluha in hrbtenice. Bolečine v hrbtenici so težava, kateri se je mogoče izogniti, če pravočasno spremenimo svoje slabe navade in razvade. Večletna nepravilna drža, dolgotrajno sedenje na slabem stolu, nepravilno dvigovanje in sklanjanje ter šibke trebušne mišice zaradi telesne neaktivnosti so razlog, da pride do bolečin v hrbtenici. Gokhale je ameriška metoda, ki uči pravilne drže in gibanja pri vsakodnevnih aktivnostih, da se izognemo tem težavam. Je zelo preprosta, varna in učinkovita metoda, ki jo je lahko vključiti v vsakodnevno rutino. Članek predstavi načine kako metodo vključiti v šolsko okolje. Prilagoditev sedal, naslonjal in sprememba drže pri sedenju, sklanjanju in hoji ter razteg hrbtenice so načini, ki preprečujejo nastanek bolečin v hrbtenici ali pa lajšajo težave.

Ključne besede: bolečina, Gokhale metoda, hrbtenica, učitelj

TAKING CARE OF TEACHERS' SPINE USING THE GOKHALE METHOD

Abstract: Due to the nature of the work, the most common health problems of the teacher are problems with vocal cords, hearing and spine. Back pain is a problem that can be avoided if we change our bad habits. Years of improper posture, prolonged sitting in a bad chair, improper lifting and bending, and weak abdominal muscles due to physical inactivity are the reasons for back pain. Gokhale is an American method that teaches proper postures and body movement in daily activities to avoid these problems. It is a very simple, safe and effective method that can be incorporated into your daily routine. The article presents ways to integrate the method into the school environment. Adjusting the seats, backrests and changing the posture when sitting, bending and walking, and stretching the spine are ways to prevent back pain or alleviate problems.

Key words: back, pain, Gokhale method, teacher

1 Uvod

Bolečina v hrbtenici je ena najpogostejših tegob, ki pestijo sodobnega človeka. Pogosto je razlog za dolgotrajni bolniški stalež. Posameznik se mora odreči tako službenim obveznostim kot domačim opravilom in športnim aktivnostim. Svoje življenje mora vsaj za nekaj časa prilagoditi bolečini, ki jo običajno lajša s počitkom in jemanjem protibolečinskih zdravil. Izogibanje športu in stranski učinki zdravil še dodatno poslabšajo bolezensko stanje. Izvorna telesna drža je drža, ki jo imajo ljudstva, ki ne trpijo za bolečinami v hrbtenici. Poznali so jo naši predniki in imajo jo otroci, preden jo z uporabo nepravilno oblikovanih stolčkov spremenijo oz. poslabšajo. V 20. stoletju so namreč modne smer-nice oblačil in sedežnega pohištva ter naš sedeč način življenja povzročile razna bolezenska stanja. V preteklosti je bil glavni vzrok za bolečine v križu težko fizično delo, ki je povzročalo prevelike obremenitve hrbtenice, danes pa so v bolečine v hrbtenici težava neaktivnih ljudi. Moderno življenje s sedečim načinom dela in ležernim načinom preživljanja prostega časa botrujejo relativno nezadostno razvitim mišicam stabilizatorjev trupa. (Rečnik: 2022)

2 Vzroki bolečin v hrbtenici pri učiteljih

Zaposleni v šoli tožijo zaradi bolečin v hrbtenici, zgornjih udih, glavi, v očeh in drugih delih telesa. Učitelji večino svojega dela opravljajo stoje. V nižjih razredih se učitelji dodatno sklanjajo, nagibajo vrat, prenašajo in dvigujejo predmete. Pogosto imajo ob tem slabo telesno držo in ves dan nosijo neprimerno obuvalo. Vsi ti dejavniki povzročajo bolečine v hrbtenici. Drugi preživijo veliko časa v sedečem položaju pred računalnikom, na neprimernem sedišču. Učitelji morajo delovati preventivno. Redno telovadba in krepitev mišic je ključna. »Boljši mišični tonus, moč in vzdržljivost pripomorejo k boljši drži in postavi. Vaje za krepitev mišic povečajo količino energije v mišicah, zato lahko na vsako zahtevo hitro odreagirajo, hkrati pa se zmanjšuje nevarnost poškodb ob nenadnem gibu ali zasuku. Močne in prožne mišice tudi dobro podpirajo hrbtenico (Sutcliffe, 2001, str. 59)«. Zaradi bolečin v hrbtenici se učitelji pogosto odrečejo športu in zato mišice, ki bi morale podpreti hrbtenico ostajajo šibke in ne opravljajo svoje funkcije.

Sklanjanje

Učitelji se pri svojem delu veliko sklanjajo. Sklonijo se, ko se pogovarjajo z nižjimi učenci in ko

preverjajo delo učencev za mizo. Če je v razredu 25 učencev in se učitelj k vsakemu nepravilno skloni, to pomeni, da je naredil vsaj 25 nepravilnih gibov. »Kadar so mišice preobremenjene ali če je drža napačna, se mišice napnejo in pojavijo se bolečine. Enako se zgodi pri predolgem sedenju ali napačnem dvigovanju. Ko se mišice napnejo, lahko v njih nastanejo mikroskopsko majhne razpoke. Zaradi teh poškodb se razvije vnetje, ki spet povzroči povečano napetost v mišicah (Schmauderer, 2005, str. 12).«

Sedeče delo

Delo učitelja zahteva tudi veliko dela za računalnikom. Priprava in popravljanje nalog, pisanje priprav in vpisovanje ur v e-asistent... prisilijo učitelja, da več ur na dan sedi v prisiljeni in dolgotrajni drži. Nepravilno sedenje dolgoročno povzroči nepopravljivo škodo hrbtenici.

Stoječe delo

Učitelj veliko časa stoji na mestu ali pa se sprehaja po razredu. Pogosto nosi neprimerno obualo. Težave nastanejo, ko učitelj nagiba vrat naprej, ima sključeno držo, medenico nagiba naprej ali pa se poskuša držati preveč pokončno in pri tem bremeni križna vretenca.

3 Gokhale metoda

Gokhale metoda nauči posameznika kako spremeniti telesno držo, da odpravi ali pa prepreči bolečine v hrbtenici. Pomembno je kako sedimo, spimo, hodimo, se sklanjamo in dvigujemo težka bremena. Gokhale metoda nas pouči kako

- zmanjšati ali omejiti bolečine v hrbtu, vratu, mišicah in sklepih,
- preprečiti obrabo in poškodbe v mišicah in sklepih,
- povečati energijo, vzdržljivost in prožnost,
- zmanjšati stres na hrbtenico, kolena in pridobiti eleganten videz.

Po izkušnjah Esther Gokhale (ustanoviteljice metode) človekova drža, to, kar oseba počne med sedenjem, in to, na čemer sedi, naredi veliko razliko v zdravju, tako zaradi povezanih dejavnikov kot zaradi vzročne zveze. Sedenje s slabo držo, bodisi zaradi navade bodisi zaradi slabega sedišča, ima številne negativne stranske učinke, od povzročanja bolečin v sklepih in mišicah v hrbtu (in kot vemo, kronične bolečine v hrbtu lahko poslabšajo razpoloženje in preprečijo, da bi bili aktivni), do omejevanja zmogljivosti pljuč, kar ovira sposobnost telesa za zdravljenje, odstranjevanje toksinov in kroženje kisika. Že samo globlje dihanje ima lahko čudovite učinke na fizično in duševno zdravje, povečuje energijo, prebavo in razpoloženje. Vsi ti procesi so povezani in ko nekdo trpi, ni presenetljivo, da lahko druge šibke točke v človekovem sistemu močno prizadenejo, celo do te mere, da povečajo tveganje za zdravstvene težave, kot so bolezni srca ali sladkorna bolezen. (Gokhale, 2022). Po mnenju Sabine Blumauer, ki poučuje po sistemu Gokhale metode v Sloveniji, si s pomočjo metode olajšamo gibanje, saj začnemo telo postavljati nazaj v naravno anatomsko držo in ga nehamo »zlorabljeni« z nepravilnimi položaji. Tako se lahko izognemo tudi sključenosti, ki pride z leti. Dejstvo, da s staranjem postanemo sključeni, imamo za nekaj normalnega, a v resnici ni. Hrbtenica je lahko lepo ravna do smrti. Drža vpliva na vezivno tkivo, delovanje živčevja, pretočnost limfe po telesu, postavitev notranjih organov. Trebušni organi slonijo na medeničnem obroču. Če je medenica dobro postavljena, je pod nami sramna kost in nosi organe, če pa medenico zvijemo pod sebe, potem vsa teža sloni na anusu ali presredku. Potem stiskamo Keglovo mišico in mislimo, da bomo rešili težave. A ta mišica ni namenjena nošenju vse teže notranjih organov. Hemoroidi, povešanje organov, inkontinenca, menstrualni krči, neplodnost so pogosto povezani s tem, kako je postavljena naša medenica in posledično notranji organi. S pokončno držo in večjo odprtostjo v prsnem košu tudi pljuča dobijo več zraka, v nas pride več radosti in laže je živeti. Drža vpliva tudi na naše hormone. Glavno vodilo je podaljševanje hrbtenice oziroma ustvarjanje dolžine in prostora med vretenci. Ko imamo hrbet podaljšan, uvedemo tudi princip dobre oblike hrbtenice in postavljanja medenice na svoje mesto. (Hočevlar: 2016)

4 Uporaba Gokhale metode pri delu učiteljev

Sodelavke smo se spletnega tečaja pri Sabini Blumauer udeležile v času razglašene epidemije. Zaradi sedečega dela za računalnikom je bilo naše počutje slabo, trpele smo za bolečinami v vratu in križu. Naučene veščine smo najprej uporabljale v domačem okolju, nato pa smo jih prenesle tudi v šolsko okolje.

Stol v kabinetu smo opremile z blazino za terapevtsko sedenje (Stretchsit blazino), ki omogoča nežen razteg hrbtenice. Na stole v učilnicah smo v prsni predel namestile brisače. Naučile smo se namreč, da mora biti opora v prsnem delu hrbtenice in ne v ledvenem (umaknile smo tudi ortopedsko blazino v avtu, ki je nepravilno podpirala ledveni del). Izbrale smo stole s sedali, ki so ravna, brez krivljenih robov navzgor, ker to sili kolena skupaj. Stol vedno potisnemo do mize, da je ob našem trupu. Naša stopala so v stiku s tlemi, da razbremenimo pritisk na stegna. Pomembno je tudi, da se ne usedemo na trtico. Takrat je medenica v slabem položaju in pokončno sedenje je mogoče le z uporabo hrbtnih mišic. Na sedalo položimo blazino ali brisačo in tako podložimo zadnjico ter tako prisilimo medenico, da se pomakne nazaj. Po namestitvi se moramo popolnoma sprostiti in se ne držimo prisilno pokonci. Ko se usedemo, zaokrožimo z vsakim ramenom nazaj in se sprostimo.

Ko preverjamo delo učencev se vedno nagnemo naprej iz predela medenice in zadržimo rame, da ne uidejo naprej. Pazimo tudi na postavitev vratu. Ko učitelj gleda v zaslon računalnika ne sme vratu nagibati naprej. Po mnenju učiteljice Blumauer je eden glavnih vzrokov za bolečine slaba postavitev vratu tekom dneva in noči. Vsakič, ko glavo potiskamo naprej, izven vertikalne linije hrbtenice, se poveča pritisk na hrbtenico (diske, živčevje), mišice in ligamente. Nepravilna obremenitev hrbtenice lahko povzroča stisk diskov v hrbtenici in potencialno pritisk diskov na hrbtenične živce. Hkrati se s potiskom glave naprej vzpostavi neravnovesje v mišicah ter vezivnem tkivu v vratnem predelu. Mišice se posledično lahko zakrčijo, vnamejo in bolijo (Blumauer: 2022). Gokhale metoda teži k temu, da posameznik podaljša (raztegne) hrbtenico, tako pri stoječem delu, kot pri dedenju. Ko je naša zadnjica dobro postavljena, se fokusiramo na to, da je vrat zadaj podaljšan. Glavo zapeljemo nazaj nad linijo hrbtenice in poskrbimo za to, da je brada približana prsnemu košu. Občutek je kot bi imeli nitko na vrhu glave, ki razteza hrbtenico navzgor. Zdravnanje hrbta s sidranjem reber navzdol je tisti ključ, ki ledveni del hrbtenice uspešno podaljša in zaščiti. Diske hrbtenice postavi na svoje mesto, hkrati pa omogoča krepitev globokih mišic trebuha. Namesto da dvigamo rebra navzgor in poskušamo biti pokončni, raje izdihnimo ter rebra spustimo navzdol. S tem kosti hrbtenice spravimo nazaj v vertikalno linijo eno nad drugo in ledveno hrbtenico lepo raztegnemo. Gib spuščanja spodnjega roba reber navzdol je izoliran na prsni koš, naša rebra postavi v linijo s trebuhom, našo ledveno krivino pa zmanjša ter vretenca postavi nazaj v nam prirojen anatomski položaj – eno nad drugo (Gokhale in Adams, 2015).

Zaključek

Metoda Gokhale je metoda, ki je primerna za mlade in stare in občutno pripomore k boljšemu počutju in lepši drži. Metoda ne zahteva dragih pripomočkov, saj sedala in naslonjala izboljšamo z uporabo brisač ali blazin. Je zelo uporabna v vsakdanjem življenju učiteljev, saj ima velik vpliv na izboljšanje psihofizičnega počutja. Na spletu so na voljo številni brezplačni videoposnetki, vaje in razlage, ki so zelo nazorni in uporabni. Ker delujemo preventivno, je to velika naložba za prihodnost, saj je ohranjanje fizične in mentalne kondicije ključnega pomena za učinkovito opravljanje učiteljskega poklica. Našemu ravnanju so sledili številni sodelavci (in celo učenci) in vsi poročajo o pozitivnih učinkih metode.

Literatura

- Blumauer, S. (2022) Bolečine v vratu: vzroki in rešitve. Pridobljeno 8. 3. 2022 s <https://sabinablumauer.si/bolecine-v-vratu-vzroki-in-resitve/>
- Gokhale, E. (2022). Gokhale method. Pridobljeno 10. 3. 2022 spletne strani https://gokhalemethod.com/blog/sitting_is_it_hurting_you
- Gokhale, E. in Adams, S. (2015). Rešite se bolečin v hrbtu v osmih korakih : naravna drža kot rešitev za bolečine v hrbtu, vratu, ramenih, kolenih, kolkah in stopalih. Šmarješke Toplice: Stella.
- Hočevar, H. M. (2016). Sabina Blumauer, Slovenka, ki je sama odpravila skoliozo in bolečine v hrbtu. Pridobljeno 10. 3. 2022 s spletne strani <https://onaplus.delo.si/sabina-blumauer-slovenka-ki-je-sama-odpravila-skoliozo-in-bolecine-v-hrbtu#1>
- Sutcliffe, J. (2001). Kako odpravimo težave s hrbtenico. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Rečnik, G. (2022). Nasveti za hrbtenico. Pridobljeno 12. 3. 2022 s spletne strani <https://ortopedrecnik.si/bolecine-v-krizu.html>
- Schmauderer, A. (2005). Vaje za zdravo hrbtenico. Ljubljana: Mladinska knjiga.

S FUNKCIONALNO VADBO »BOOTCAMP« DO ZDRAVJA VZGOJITELJIC NA II. OSNOVNI ŠOLI CELJE

Povzetek: Moderni sedentarni način življenja prinaša malo ali nič gibanja, nepravilno prehranjevanje, slabe življenjske odločitve in veliko negativnih sprememb v našem telesu. Večino ljudi se prehranjuje na zahodnjaški način, kjer preveč uporabljamo živalske izdelke. Z vadbo in spremembo prehranjevalnih navad smo želeli spremeniti telesno sestavo, težo, indeks telesne mase (ITM), visceralno maščobo, hidracijo in mišično maso. V času 20 tednov smo dosegli zastavljene cilje. Učiteljice so v povprečju v prvih 10 tednih izgubile 2,1kg v nadaljevanju pa še 1,6kg. Prav tako so zmanjšale količino visceralne maščobe, povečale mišično maso in hidracijo telesa ter zmanjšale metabolno starost.

Ključne besede: gibanje, prehranjevalne navade, veganski način prehranjevanja, bootcamp.

WITH THE FUNCTIONAL EXERCISE "BOOTCAMP" TO THE HEALTH OF EDUCATORS ON II. ELEMENTARY SCHOOL CELJE

Abstract: Modern sedentary lifestyle brings little or no exercise, improper diet, poor life decisions and many negative changes in our body. Most people eat the western way, where we use too much animal products. By exercising and changing our eating habits, we wanted to change body composition, weight, body mass index (BMI), visceral fat, hydration, and muscle mass. We achieved the set goals within 20 weeks. Teachers lost an average of 2.1kg in the first 10 weeks and 1.6kg later. They also reduced the amount of visceral fat, increased muscle mass and hydration of the body, and reduced metabolic age. Key words: exercise, eating habits, vegan diet, bootcamp.

1 Uvod

»Zdrav duh v zdravem telesu« je moj moto v življenju. Tako se je začela ideja Bootcamp funkcionalne vadbe na II. osnovni šoli Celje. Z vadbo smo pričeli zelo hitro, ko sem se zaposlil na II. osnovni šoli Celje. Ravnatelj je imel željo, da bi z učiteljicami trenirali vsaj 1-krat na teden, da pokažem dobro voljo do kolektiva in da se dokazem, kot dober sodelavec. Z veseljem sem sprejel izziv, saj sem na fakulteti za šport usmerjal fitnes. Cilj vadbene skupine je bil izboljšati zdravje, splošno pripravo in shujšati.

2 Definicija zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO – world health organisation) je opredelila zdravje kot »stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje in ne samo odsotnost bolezni in nemoči« (<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>, 5. 5. 2010). Kot pravijo Gradišek A., Požarnik H. in Repovš D. (1991) je zdravje opredeljeno kot blaginja, prav tako pa tudi pozitivna osebna in družbena vrednota. Zdravje je odvisno od primernih socialnih, ekonomskih in drugih pogojev, kot je sposobnost ljubiti, delati in ustvarjati, in ni opredeljeno samo kot odsotnost bolezni. To definicijo bi lahko tudi prilagodili: "Zdravje ne pomeni samo odsotnosti in nemoči, temveč pomeni stanje čim boljše telesne in duševne kondicije ter socialno blaginjo, dosegljivo v danem okolju" (Gradišek idr., str. 5, 1991). Med različnimi življenjskimi slogi je danes vse bolj cenjen zdrav življenjski slog. Po angleško bi mu rekli wellness, kar pomeni "well being" (dobro počutje) in "fitness" (slovensko gibalna učinkovitost), širše pa pomeni odlično zdravje na vseh področjih. "Z izrazom zdrav življenjski slog se opisuje proces oziroma dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom čim boljšega vsesplošnega počutja oziroma kvalitete življenja. Izraz kvaliteta življenja ima prav tako močno pozitivno noto, izraža pa neko subjektivno zaznavanje lastnega zdravja in življenjskega sloga" (Pori idr., 2013, str. 15).

Zdrav življenjski slog je najboljši način za ohranjanje zdravja in s tem povezano kakovost življenja. Vpliva na zmanjšanje stroškov zdravljenja, saj je od sedmih ključnih dejavnikov tveganja za kronične bolezni (zvišan krvni pritisk, zvišan holesterol v krvi, zvišan indeks telesne mase, znižan vnos zelenjave in sadja, telesna nedejavnost, alkohol, kajenje) pet tesno povezanih z gibanjem in nezdravo prehrano (Završnik in Pišot, 2005).

"Pomanjkanje zadostne količine gibalne/športne aktivnosti vodi v kronične nenalezljive bolezni, ki

so danes vodilne med vzroki umrljivosti. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije povzročijo približno dva milijona smrti letno” (Završnik in Pišot, 2005, str. 16). Avtorja menita, da le redno telesno udejstvovanje varuje zdravje ljudi in je nekakšen varovalni dejavnik v vseh starostnih skupinah. Tako ni težko ugotoviti, da sta količina redne telesne dejavnosti in korist za zdravje sorazmerno povezani.

2.1 Gibanje

Da bo imela vadba pozitivne učinke, je potrebno gibanje vsaj petkrat tedensko z zmerno intenzivnostjo, ki je okoli 40-60 % aerobne kapacitete in kjer se porabi okoli 4-7 kilokalorij energije na minuto, kar je 3-6 MET-ov (Završnik in Pišot, 2005). Avtorja priporočata raznoliko vadbo, ki mora biti sestavljena iz aerobnih dejavnosti, vaj za gibljivost in vaj za moč. Leta 2007 sta avtorja spremenila vrednosti gibanja, ki bi jih otroci morali nameniti vadbi, in pravita, da naj bi jih deklice namenile vsaj 120 minut in fantje 150 minut na dan vse dni v tednu. Intenzivnost mora biti takšna, da se otroci zadihajo, kar pomeni zmerno do intenzivno vadbo. Vsaj dvakrat tedensko morajo čas posvetiti vadbi za moč in gibljivost ter vadbi proti osteoporozi. 50 % mora biti aerobnih dejavnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za raztezanje in gibljivost (Završnik in Pišot, 2007).

2.2 Prehrana

Prehrana posameznika je kompleksna zadeva, v katero je potrebno vložiti čas in trud, saj se le tako primerno sestavijo ter uravnotežijo posameznikove potrebe po energiji in hranilih. V sodobnem času je porast kronično nenalezljivih bolezni, bolezni srca in ožilja, diabetes tip 2, debelost. Vse to je povezano s slabo izbiro prehrane. Vse več ljudi se odloča za veganstvo kot potencialno zdravo alternativo. Vendar se je o tem treba izobraziti, ker treba zagotoviti naše potrebe po hranilih. (Tyree, S., Baker, B. R. in Weatherspoon, D., 2012). Veganska prehrana vsebuje v primerjavi s prehrano neveganov višjo vsebnost prehranskih vlaknin, kalija, magnezija, folatov, vitamina C, vitamina E, nenasičenih maščobnih kislin in fitokemikalij. Izključitev vseh živalskih izdelkov pa poveča možnost pomanjkanja nekaterih hranil, kot so omega 3 maščobne kisline, vitamin D, železo, cink, jod, kalcij in vitamin B12 (Hunt, 2003; Key, T.J., Appleby, P.N. in Rosell, M.S., 2007; Craig, 2009).

Prednosti veganske prehrane so: zmanjšanje števila zdravil za kronične nenalezljive bolezni, zmanjšata se tudi tveganje za nastanek rakavih obolenj in število smrti zaradi ishemične bolezni srca (manj krvi pride do srca). Takšna prehrana lahko pomaga pri znižanju telesne mase, saj je gostota živil nižja ter vsebuje večjo vsebnost vlaknin, vode in kompleksnih ogljikovih hidratov, ki nas nasitijo. Pogoj je tudi, da zaužijemo zadosti količino beljakovin. Rastlinska prehrana z malo ali nič mesa lahko pomaga pri zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2, saj izboljšamo občutljivost na inzulin in zmanjšanje odpornosti na inzulin (Tuso in sod., 2013; Glick-Bauer in Yeh, 2014; Le in Sabaté, 2014).

Že več kot polovico stoletja znanstveniki dokazujejo, da je vegansko prehranjevanje povezano z zmanjšano verjetnostjo obolenja s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi in pričakovano daljšo življenjsko dobo. Ta dieta ima nekatere prednosti, kot sta boljša regeneracija po treningu in močnejši imunski sistem. Posledica tega je, da imajo vegani v povprečju nižjo telesno maso, nižjo vrednost (serumskega) holesterola in nižji krvni tlak, kar posledično zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni.

Veganski vzorci prehranjevanja se med seboj lahko zelo razlikujejo zaradi dostopnosti široke izbire živil in raznovrstnih dejavnikov, ki ljudi motivirajo, da se odločijo za takšen način prehranjevanja. Nekateri vzroki so lahko etični, okoljevarstveni, verski ali zdravstveni, v smislu zmanjševanja tveganja za razvoj kronično nenalezljivih bolezni (Melina, Craig in Levin, 2016).

Vegetarijanski vzorci prehranjevanja se med seboj lahko zelo razlikujejo zaradi dostopnosti široke izbire živil in različnih dejavnikov, ki ljudi motivirajo, da se odločijo za takšen prehranjevalni vzorec. Razlogi so lahko npr. etični, okoljevarstveni, verski ali zdravstveni, v smislu zmanjševanja tveganja za razvoj kroničnih obolenj ali pa v terapevtske namene (Melina idr., 2016). Veganska prehrana temelji predvsem na žitaricah, sadju, zelenjavi, stročnicah, oreščkih, semenih in rastlinskih oljih (Key idr., 2007). Živilska industrija za vegane je v Ameriki v zadnjih 2 letih zrasla za kar 8 %, kamor sodijo tudi izdelki za nadomeščanje mesa. Avtorji te knjige pravijo, da je rastlinsko prehranjevanje, tako vegetarijansko kot vegansko, postalo dobro sprejeto, kar dokazuje dejstvo, da veliko neprofitnih in vladnih institucij poudarja takšen način prehranjevanja (Melina idr., 2016). Večino veganov se odloči za vegansko prehranjevanje zaradi nestrinjanja s pridelovanjem živil v mesni in mlečni industriji, zaradi vpliva na okolje, saj živinoreja prispeva 18-25 % vseh toplogrednih plinov na svetu, pridelovanje rastlinske hrane pa potrebuje manj površine in vode kot živinoreja. V zahodni družbi opazamo velik

porast vegetarijancev in veganov v zadnjem desetletju. Za ta način prehranjevanja se bolj pogosto odločijo ženske. Hood (2008) pravi, da imajo vegani večinoma več znanja o prehrani kot mesojedci. Pogosto zasledimo, da ljudje radi nasprotujejo veganstvu, češ da je nevarnost pomanjkanja hranil, pozabijo pa, da imajo tudi drugi načini prehranjevanja potencial za nastanek pomanjkanja. Dober primer je prekomerna uporaba predelane hrane, v kateri je pomanjkanje mineralov in vitaminov ter vodi v debelost in kronično nenalezljive bolezni (Hood, 2008).

3 Metode

a) Vzorec

V vzorcu je bilo 10 učiteljic, ki so v tistem času obiskovale II.osnovno šolo Celje. Starost vadečih je bila med 27 in 55 let. Nobena ni imela zdravstvenih problemov.

b) Protokol

Vadeče so morale izpolnjevati jedilnike 20 tednov v času telovadbe. Vsak teden so mi oddale v nedeljo vse kar so pojedle in popile. Vsak teden smo se stehali s tehnico Tanita BC 601. S tem so dobili podatke o sestavi telesa, telesni teži, indeks telesne mase (ITM), delež telesne maščobe glede na težo celotnega telesa, visceralno maščobo, mišično maso in delež vode v telesu. Pred meritvami merjenci niso smeli urinirati zadnjih pol ure, 24 ur prej niso smeli telovaditi in eno uro prej niso smeli jesti ali piti. Večina merjencev je jedla do 2- do 4-krat na dan tipično zahodnjaško dieto. Večina obrokov je bila sestavljena iz živalskih izdelkov (mlečni izdelki jajce, ribe ali meso) ter iz predelanih živil (testenine, kruh in sladice). Priprava je večinoma zajemala tudi rastlinska olja in maščobe. Surova in nepredelana zelenjava je pogosta manjkala. Sadje in zelenjava pa sta bila prisotna v malih količinah. Pred raziskavo testiranci niso bili privrženci rastlinskega prehranjevanja. Jedilnike sem sproti popravljal. Obvezno je bilo vsak teden 3-krat telovaditi minimalno 45 minut zmerne aktivnosti. Vsaj 2-krat na bootcampu.

c) Prehrana

Vsak dan je bilo zaželeno zaužiti vsaj tri konvencionalne obroke, ki so temeljili na škrobnih hranilih (krompir, sladki krompir, riž, žitarice, polnozrnate testenine, fižol, grah, leča ...), sadje (sezonsko sadje in različno jagodičevje) in neškrobno zelenjavo. Zaželeno je bilo tudi, da jedo čim več začimb in lanenih semen. Izključiti so morali čim več mlečnih izdelkov, rastlinska olja in maščobe. Meso je bilo dovoljeno (vendar ne priporočeno) v majhni porciji enkrat na teden. Prav tako so vsak dan morali popiti vsaj 1 čaj (zelenega, črnega ali hibiskusovega). Dnevno so vnesli 20 % proteinov, 65 % ogljikovih hidratov in 15 % maščob ter 40-45 gramov vlaknin.

d) Rezultati

Merjenke so v 10 tednih v povprečju izgubile 2,1 kg. V nadaljevanju pa so v povprečju še izgubile 1,6 kg. Te spremembe so večinoma posledica izgube telesne in visceralne maščobe. ITM se je spustil v normalni razpon do konca študije. Opazili so majhno nihanje v mišični masi, vendar se je vse stabiliziralo do konca merjenj. Pri merjencih, ki so imeli ITM nad 25, se je opazil še večji upad kot pri merjencih z normalnim ITM-jem.

Zaključek

Spremembe v načinu prehranjevanja so zaželeno, če želimo izboljšati oziroma zmanjšati dislipidemijo ter delovati kot preventiva pri kardiovaskularnih boleznih. Vse to je varno in cenovno ugodnejše kot zdravljenje. Rezultati te raziskave so pokazale, da s prehodom z moderne zahodnjaške diete na nizkomaščobno, nepredelano rastlinsko prehranjevanje, lahko močno vplivamo na zmanjšanje kardiovaskularnih boleznih. Dodatno izboljšanje so opazili v zmanjšanju deleža telesne maščobe in visceralne maščobe, normaliziranju ITM-ja. Menim, da je takšna vrsta prehranjevanja odlična za ljudi, ki želijo izboljšati delež telesne maščobe, ITM ter povečati mišično maso, hitrejšo regeneracijo, boljše počutje, imeti več energije, zmanjšati celotno vrednost holesterola, predvsem pa LDL-holesterola in trigliceridov, vplivati na zmanjšanje toplogrednih plinov, pomagati živalim ... Ni treba biti 100-odstotni vegan, da opaziš spremembe na sebi. Lahko se prehranjuješ ad libitum.

Literatura

- Gradišek, A., Požarnik, H., Repovš, D. (1991). Zdravstvena vzgoja. 4. prenovljena izd., Ljubljana: DZS.
- HOOD,S. (2008). The Vegan Diet. Practice Nurse, letn. 35, št. 3, str.13. Datum dostopa 25.3.2016. Dostopno na: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/31505040/vegan-diet>
- Hunt,J. R. (2003). Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. The American Journal of Clinical Nutrition, letn. 78, št. 3, str. 633-639. Datum dostopa: 1.4.2016. Dostopno na <http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/633S.full>
- Key,T.J., Appleby,P.N. in Rosell,M.S. (2007). Health effects of vegetarian and vegan diets. Proceeding of the Nutrition Society, letn. 65, št. 1, str. 35-41. Datum dostopa: 1.4.2016. Dostopno na doi: 10.1079/PNS2005481
- Melina, V., Craig, W. in Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(12), 1970–1980. Pridobljeno: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health (2010). Geneva: World health organization. Pridobljeno 5.5.2010, iz <https://www.who.int/classifications/icf/training/icfbeginnersguide.pdf>
- Tuso, P.J., Ismail, M.H., Ha, B.P. in Bartolotto, C. (2013). Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. The Permanente Journal, letn.17, št. 2, str. 61-66. Datum dostopa 28.3.2016. Dostopno na doi: 10.7812/TPP/12-085
- Tyree, S., Baker, B. R. in Weatherspoon, D. (2012). On Veganism and Pregnancy. International Journal of Childbirth Education, letn. 27, št. 3, str 43. Datum dostopa: 1.4.2014. Dostopno na: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/82250599/veganism-pregnancy>
- Završnik, J. (ur.), Pišot, R. (ur.) (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper Inštitut za kineziološke raziskave, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Založba Annales.

MIGAJMO SKUPAJ

Povzetek: Učitelji imamo specifično delo. Od nas se pričakuje strokovnost, zavzetost, dobra volja in takojšnje reševanje težav. To zahteva psihično in fizično močnega človeka. Pandemija je povzročila pomanjkanje gibanja, pomanjkanje komunikacije med sodelavci, drugačen način dela, kar je posledično prineslo večjo utrujenost in je že vodilo v izgorelost. V prispevku bo prikazano, kako lahko redna vodena telesna vadba vrne energijo in vnese v kolektiv zavest, da zmoremo premagati vsakršne izzive, ki nam jih prinaša vsakdan. Opisan je primer ure vodene vadbe z namenom, da bi vsak izmed nas lahko sam dobro poskrbel zase in z malo truda ter dobre volje v kratkem času prišel do boljše samopodobe, ki je vodilo za dobro počutje in uspešno delo.

Ključne besede: gibanje, motivacija, počutje, aktivnost

LET'S MOVE TOGETHER

Abstract: We teachers have a very specific job. We are expected to be professional, enthusiastic, well-tempered and ready to solve problems immediately. Such work demands a psychically and physically strong person. The pandemic was the cause of the lack of physical activity, lack of communication among colleagues, a different kind of work, which had as a consequence greater exhaustion that was already leading to burnout. This paper is going to present how a regular guided workout gets back your energy, as well as makes you and your co-workers aware that you can deal with any kinds of challenges brought about by everyday life. An example of guided workout is described with an intention to enable every individual to take a good care of him/herself and improve his or her self-image, which is the most important for well-being and successful work.

Key words: physical activity, motivation, well-being, activity

1 Uvod

Zakaj je potrebna fizična dejavnost? Človek je ustvarjen za delo. Delo je psihično in fizično. Znano je dejstvo, da organ, ki ga ne uporabljaš, zakrni.

Pomislimo, kako je, če imaš nek ud (roko ali nogo) dlje časa v mavcu. Mišice povsem oslabijo in nimajo več moči za opravljanje osnovnih nalog, ki so jih opravljale pred poškodbo, predno je bilo treba ud za določen čas mobilizirati v mavcu. Tudi preobremenjenost je škodljiva, saj lahko pride do vnetja in težave se le še stopnjujejo. Človek se uči vse življenje. Vsako dejavnost spoznava postopoma, z vajo krepí in izboljšuje svoje delo. Tako je v vseh poklicih. Izobrazba ti da osnovo, da lahko delaš, izkušnje ti pa pomagajo, da je delo iz dneva v dan boljše, kakovostneje in učinkoviteje opravljeno. To velja tudi za učiteljski poklic. Učiteljica sem že 35 let. Dobro vem, da je za uspeh na katerem koli področju potrebna skladnost telesa in duha. Vsako pretiravanje ali zanemarjanje lahko vodi do nepopravljivih posledic. Šolska ura traja 45 minut, nato ji sledi odmor, ko naj bi učenci in učitelji sprostiti napete mišice in obremenili tiste, ki jih dotlej niso uporabljali. Odprli naj bi okna, naredili nekaj vaj, se nadihali svežega zraka, popili malo vode ipd. To je bil način dela pred epidemijo covid-19, s pojavom tega virusa pa takšen način dela ni bil več mogoč.

Učenci niso smeli zapuščati matične učilnice, učitelji nismo imeli več utečenih poti med zbornico in učilnico. Prišel je čas, ko ni bilo več časa niti za biološko potrebo po stranišču in hrani. Sama pri sebi sem opazila, da velikokrat v celem dopoldnevu nisem zaužila niti tekočine niti hrane in tudi nisem šla na stranišče. Domov sem prišla nenavadno utrujena, s čudnim glavobolom in hudo lakoto. Dolgo časa sem potrebovala, da sem ugotovila, zakaj je prišlo do takega stanja. Potrebna je bila zavestna odločitev, da je treba nekaj spremeniti.

Pouk na daljavo pa je zahteval popolnoma drugačen način dela. Gibanje učitelja se je popolnoma ustavilo. Še tisto malo hoje po razredu med razlago snovi in pisanjem po tabli se je končalo na stolu pred računalnikom. Časovna razdelitev na 45 minut aktivnega dela s krajšo fizično prekinitvijo ni bila več prisotna. Za več ur sem se usedla za računalnik in imela pouk prek aplikacije Zoom. Ko sem končala pouk z eno skupino, sem se hitro pripravila na drugo in že začela sprejemati učence na uro. Ponovno je minilo veliko časa, da sem ugotovila, da tak način dela vodi do izgorelosti in popolne oslabelosti določenih delov – mišic, ki se zaradi fizične zapostavljenosti slabijo, kar prinaša nepopravljive zdravstvene posledice. Treba je bilo nekaj spremeniti.

Staro olimpijsko pravilo pravi: »zdrav duh v zdravem telesu.« Da bomo imeli zdravega duha, moramo

najprej poskrbeti za zdravo telo. Vsi dobro vemo, da je največja težava v motivaciji. To ne velja samo za učence, ampak tudi za učitelje. Tega se pogosto ne zavedamo.

Zgoraj opisane težave se niso dogajale samo meni, ampak tudi nekaterim sodelavcem. Skupaj smo se odločili za spremembo. Odločili smo se: *migajmo skupaj*. Telesno gibanje je zelo učinkovito v boju proti stresu. Youngs (2001) navaja naslednje koristi in prednosti telesne vadbe: izboljššan 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. Sodelavka pozna osebo, ki je bila pripravljena poskrbeti za pravilno vodeno telesno vadbo učiteljev. Strokovnjak je vsakemu udeležencu prilagodil vaje glede na njegove zmogljivosti. Zaradi vsem znanih ukrepov, ki onemogočajo vsakršno druženje v zaprtih prostorih, smo se dogovorili za vodeno vadbo prek aplikacije Zoom. Naše dnevne sobe so se tako enkrat tedensko pod strokovnim vodstvom spremenile v telovadnice. Sodelujoči učitelji smo hitro ugotovili, kako prav smo se odločili. Ta aktivna srečanja so postala potreba in rutina. Pri teh vajah se preznajmo in duševno obogatimo.

Kratka predstavitev naše vadbe

Ogrevanje in raztezne vaje so podobni, glavni del vadbe pa se razlikuje od srečanja do srečanja.

1. Ogrevanje

- Kroženje z iztegnjeno roko naprej. Najprej z eno roko, nato še z drugo roko.
- Kroženje z boki. Najprej v eno smer, nato še v drugo smer.
- Kroženje z zapestji in gležnjem. Najprej z eno nogo, nato še z drugo nogo.
- Usedemo se na tla, eno nogo pokrčimo pred telesom, drugo nogo pokrčimo za telesom. Z obema rokama se nagibamo naprej. Zamenjamo položaj nog in se ponovno s telesom nagibamo naprej.
- Uležemo se na tla, pokrčimo noge, se primemo pod kolenom in nekajkrat iztegnemo nogo. Zamenjamo nogo in isto vajo ponovimo še z drugo nogo.
- Obrnemo se na vse štiri, levo nogo iztegnemo stran od telesa in z isto roko rotiramo pod telesom. Zamenjamo stran in isto vajo nekajkrat ponovimo še z desno nogo in desno roko.
- Vstanemo, se primemo za nart in naredimo osem predklonov na eni nogi in nato še osem predklonov na drugi nogi.

2. Glavni del vadbe

- 1. vaja: plenk položaj. Lažja izvedba je na kolenih, težja je na iztegnjenih nogah. Dvignemo najprej eno roko in nato še drugo roko. Vajo ponovimo osemkrat.
- 2. vaja: uležemo se na hrbet, dvignemo boke, iztegnemo najprej eno nogo in se z iztegnjeno nogo podpišemo, nato isto ponovimo še z drugo nogo.

Obe vaji ponovimo štirikrat.

Sledijo še štiri vaje:

- 1. vaja: počep in poskok.
- 2. vaja: ležimo, stopala so skupaj, kolena rahlo narazen, se dvignemo najprej do polovice, se spustimo in ponovno dvignemo do vrha.
- 3. vaja: sklece na kolenih ali iztegnjenih nogah. Dvignemo se najprej z eno roko in se dotaknemo nasprotne rame, nato še z drugo roko in se dotaknemo nasprotne rame.

Te tri vaje štirikrat ponovimo. Vsako vajo delamo 30 s in imamo 15 s premora.

- Plenk – osemkrat ponovimo: 20 s plenka, 10 s premora.

3. Raztezne vaje

- Usedemo se na tla z iztegnjenimi nogami in se s telesom pomaknemo naprej.
- Usedemo se z razkoračenimi nogami in se s telesom pomaknemo najprej k eni nogi, nato še k drugi.
- Usedemo se s prekrizanimi nogami – po turško in se s telesom zasukamo najprej v eno in nato še v drugo stran.
- Uležemo se na hrbet, damo desno stopalo na levo koleno in nato še levo stopalo na desno koleno.
- Gremo na kolena, se usedemo na pete in iztegnemo roke naprej.
- Dvignemo se in iztegnemo roke ter noge.
- Postavimo se ob steno, se primemo za nart in dvignemo najprej eno nogo, nato še drugo.
- Primemo se za nasprotno ramo in iztegnemo roko. Najprej eno, nato še drugo roko.

- Roke damo za hrbet. Eno roko zgoraj, drugo spodaj in se poskušamo prijeti. Zamenjamo roke in vajo ponovimo.

- Sklenemo roke, se predklonimo in sprostim.

Skupina učiteljic se je tako še bolj povezala, skupaj se bodrimo in tako lažje premagujemo vse izzive (psihične in fizične), ki jih v učiteljev poklic prinaša epidemija. Poskrbeli smo tudi za učence

Učiteljica športne vzgoje na naši šoli v spletno učilnico vsak teden naloži nove vaje, ki jih izvajamo na začetku 3. šolske ure, dejavnost poimenujemo »minuta za zdravje«. Sprva sem se bala, da bo to vzelo čas, ki je sicer namenjen izvajanju pedagoškega procesa in ga vedno primanjkuje, nato pa sem ugotovila, da so po tej kratki vadbi učenci še bolj motivirani za delo. Ko so fizično upehani, njihovi možgani lažje in intenzivneje dojemajo pojme, ki jih razlagam pri urah kemije in naravoslovja. Minuto za zdravje izkoristim vedno, ko opazim, da učenci zaradi utrujenosti ne sledijo več pouku. Ko samo še sedijo in neodzivno zrejo v tablo. Po nekaj izvedenih vajah pri odprtem oknu se jim vrne energija in motivacija za delo je ponovno nazaj. Minuta za zdravje bi morala postati rutina tudi med odraslimi. Večurno sedenje za računalnikom povzroča bolečine v hrbtenici in vratu, glavobole, lahko pa vodi tudi v depresijo.

Zaključek

Vsi se zavedamo, da bi morali poskrbeti zase, a nam največkrat za to zmanjkuje volje in časa.

Zavedamo se prednosti telesne vadbe, le začeti je treba z dejavnostjo. Telesna vadba blaži tudi stres, zato jo bo lažje vključiti v svoje življenje. 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

Youngs, B. (2001). Obvladovanje stresa za ravnatelje in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Educy.

STABILIZACIJA TRUPA KOT PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI

Povzetek: Mišice jedra so globoke plasti mišic, ki potekajo v bližini hrbtenice in podpirajo celotno telo. Vsakodnevno funkcionalno gibanje telesa je močno odvisno od močnega jedra, saj le to stabilizira trup in medenico, da se lahko roke in noge med aktivnostjo ustrezno premikajo. Mišično jedro ima statično in dinamično funkcijo. Slabo razvito jedro je lahko vzrok za nastanek poškodb. Za vzpostavitev ravnovesnega položaja moramo imeti dober nadzor medenice, zato je ključno izvajanje vaj za moč in vzdržljivost mišičnega jedra, da ne prihaja do mišičnega neravnovesja in s tem rušenja nevtralnega položaja hrbtenice. Neuravnovešenost mišic ali drže lahko povzroči poškodbe in povzroča kronično bolečino ter omejuje našo zmogljivost. V prispevku predstavimo različne nivoje vadbe stabilizatorjev trupa. Na primeru vaje deska razložimo razliko med statično, dinamično in integrirano stabilizacijo trupa.

Ključne besede: mišice jedra, mišično neravnovesje, vadba

INJURY PREVENTION WITH CORE STABILIZATION

Abstract: The core muscles are the deep layers of muscle that run near the spine and support the entire body. The daily functional movement of the body strongly depends on a strong core, as this stabilizes the torso and pelvis so that the arms and legs can move properly during the activity. The muscle core has a static and dynamic function. A poorly developed core can cause damage. In order to establish a balanced position, we need to have good control of the pelvis, so it is crucial to perform exercises for the strength and endurance of the muscle core, so that there is no muscle imbalances and thus the destruction of the neutral spine position. Muscle or posture imbalances can cause injuries and cause chronic pain that limits our performance. In this paper, we present different levels of core training. In the case of the plank exercise, we explain the difference between static, dynamic, and integrated torso stabilization.

Keywords: core muscles, muscle imbalance, exercise

1 Uvod

Mišice jedra so globoke plasti mišic, ki potekajo v bližini hrbtenice in podpirajo celotno telo. Ustvarjajo notranji pritisk, ki omogoča močno potiskanje (na primer pri porodu) ali izločanje snovi (pri bruhanju, iztrebljanju itd.) Vsakodnevno funkcionalno gibanje telesa je močno odvisno od močnega jedra, saj le to stabilizira trup in medenico, da se lahko roke in noge med aktivnostjo ustrezno premikajo. Slabo razvito jedro je lahko vzrok za nastanek poškodb. Med gibanjem na telo vplivajo sile, ki odločajo o načinu uporabe gibalnih vzorcev. Mišično jedro ima statično in dinamično funkcijo. Sposobnost statične funkcije se izraža tako, da telo poravna kosti v skeletu zaradi premagovanja nespremenljive sile. Tako med drugim močno vpliva na telesno držo, vzdrži sile, ki nastajajo pri različnih aktivnostih kot so sedenje, hoja, tek ali skakanje. Ob neustrezni moči trupa in slabi telesni drži prihaja do neustreznega prenosa sil, kar lahko vodi v poškodbo. Pomembno je, da izvajamo vaje za statično moč jedra, saj nam omogoča stabilnost pri vseh zgoraj naštetim aktivnostim, ob pomanjkanju gibanja pa mišice pogosto prezremo, dokler se ne pojavi bolečina. Nevtralna drža telesa oziroma nevtralni položaj hrbtenice nam po mnenju Ellsworth (2021) zagotavlja ustrezno aktivacijo mišic jedra in njihovo krepitev ter ohranja najučinkovitejši položaj telesa za gibanje. Naravno poravnana hrbtenica ni ravna, temveč je ukrivljena v vratnem, prsnem in ledvenem delu. V tem položaju blaži pritisk in napetost. Za vzpostavitev ravnovesnega položaja moramo imeti dober nadzor medenice, zato je ključno izvajanje vaj za moč in vzdržljivost mišičnega jedra, da ne prihaja do mišičnega neravnovesja in s tem rušenja nevtralnega položaja. Neuravnovešenost mišic ali drže lahko povzroči poškodbe in povzroča kronično bolečino te omejuje našo zmogljivost.

2 Anatomija hrbtenice

Hrbtenica je koščen steber, zgrajen iz 33 vretenc, ki nosi glavo, daje oporo trupu in ščiti strukture v hrbteničnem kanalu: hrbtenjačo z ovojnicami in hrbtenjačne živce. Zgornjih 24 vretenc je medsebojno premičnih. Spredaj jih povezujejo medvretenčne ploščice, zadaj pa sklepi, ki omogočajo gibanje med sosednjima vretencema. V spodnjem delu hrbtenice so vretenca med seboj zraščena in oblikujejo križnico in trtico. Na hrbtenice so naraščeni ligamenti, ki jo stabilizirajo, in mišice,

ki jo premikajo oziroma sodelujejo pri gibanju glave ter zgornjih in spodnjih udov (Šarabon et al, 2014). Medvretenčne ploščice so sestavljene iz vezivno-hrstančnega obroča, ki v svojem jedru skriva želatini podobno vsebino, jedro v samem obroču je nestisljivo. Debelina vseh medvretenčnih ploščic znaša petino dolžine hrbtenice. Pomembne naloge medvretenčnih ploščic so omogočanje skladnosti sklepnih površin med telesi vretenc, razporejanje pritiskov, ki iz glave prehajajo proti spodnjim okončinam in obratno ter omejevanje čezmernih gibov hrbtenice. Globlje ležeče mišice skrbijo za stabilizacijo in nadzorujejo premikanje hrbtenice. Te mišice se aktivirajo preden se aktivira površinsko mišičevje, ki je bolj gibljivo. Globlje ležeče mišice imajo vedno osnovno napetost, ki omogoča pokončno držo in pri naravnem premikanju deluje brez težav. Ko govorimo o mišicah jedra se osredotočamo (Mcgill, 2018) na premo trebušno mišico, notranje in zunanje poševne trebušne mišice, prečna trebušna mišica, globoke primarne mišice, široka hrbtna mišica, ledvena kvadratasta mišica, iliokostalna mišica, mišica psoas.

3 Vadba za stabilizacijo trupa

Vadba za stabilizacijo trupa vključuje 3 različne nivoje. V prvem koraku izvajamo vaje, s katerimi izboljšujemo statično stabilnost trupa. To pomeni, da telo postavimo v položaj, v katerem moramo stabilizirati boke in hrbtenico ter zadržati ta položaj v določenem časovnem intervalu. V prvem nivoju lahko izvajamo različne progresije določene vaje. V primeru izvajanja vaje deska je progresija naslednja (Schuler in Cosgrove, 2010):

a) Statična stabilizacija trupa

1. Osnovna vaja deska: Cilj vaje je vključevanje in koordinacija globokih stabilizatorjev trupa, ki se morajo upirati sili gravitacije in zadržati telo v določenem položaju. Z redno vadbo in povečevanjem dolžine statične obremenitve razvijamo vzdržljivost teh mišic.
2. Vaja deska z dvigom okončine: Z dvigom roke ali noge se spremeni težišče telesa, s tem se težavnost vaje močno poveča. Sile, ki sedaj delujejo na telo so asimetrične, kar pomeni drugačno koordinacijo globljih stabilizatorjev (mišic) trupa. Mišice, ki izgubijo podporo (npr. dvig desne noge) morajo imeti več moči, da telo obdržijo v nevtralnem položaju.
3. Vaja deska na veliki žogi: Vajo izvajamo na nestabilni površini, kar je lahko velik izziv za stabilizatorje trupa, ki se morajo upirati gibanju naprej-nazaj, levo-desno in ne le gravitacijski sili. S tem se dodatno poveča koordinacija telesa, saj mora prilagajati svoj položaj in ob tem ohranjati spodnji del hrbta v nevtralnem položaju. Vajo deska bi v našem primeru izvedli tako, da se naslonimo na žogo z upognjenimi komolci, noge ostanejo iztegnjene.

b) Dinamična stabilizacija trupa

Pri dinamični stabilizaciji prihaja do vključevanja večjega števila hitrih mišičnih vlaken. Mišice trupa ustvarjajo višjo raven sile kot je to pri statični stabilizaciji. Pri izvajanju dinamičnih vaj se ob globokih mišicah trupa vključijo še preostale mišice. Pri vaji deska bi vajo izvedli tako, da bi žogo, na katero smo naslonjeni, potiskali naprej in nazaj.

c) Integrirana stabilizacija trupa

Pri integrirani stabilizaciji trupa povezujemo različne gibalne vzorce, s katerimi vključimo celotno telo. Gibi so bolj podobni našim življenjskim opravilom, kjer prihaja do obremenitev ob asimetričnem položaju telesa ipd. (npr. nošenje težke vrečke iz trgovine v eni roki). Pri naši progresiji bi vajo deska nadgradili v vajo »aligator« in bi se iz osnovnega položaja gibal naprej in nazaj s pomočjo drsnih plošč. Vaje pri integrirani stabilizaciji otežimo z dodajanjem bremen, povečevanju števila ponovitev ali daljšim izvajanjem vaje. Mcgill (2018) priporoča izvedbo treh obveznih vaj za učenje aktivacije mišic trupa, saj po njihovih raziskavah le te prizanesejo hrbtu in povečujejo stabilnost in nadzor nad telesom. Te vaje so sposobne odpraviti mikrogibanja v hrbtenici za več ur in gradijo vzdržljivost našega telesa. Prav ta sposobnost nam pomaga vzpostaviti dobre gibalne navade brez bolečin. Obvezne vaje so:

- a) Upogib trupa: Vajo izvedemo leže na hrbtu. Roke položimo pod ledveni del hrbtenice, s tem podpremo naravno krivino hrbta in preprečimo, da se hrbtenica poravna na tleh. Z dvigom komolcev ter glave in ramen od tal aktiviramo abdominalne mišice.
- b) Stranski most ali stranska deska: Ta vaja primerno vključuje mišice, ki so ključne za stabilizacijo hrbtenice. Ob celotni abdominalni steni aktivira še ledveno kvadratasto mišico in veliko hrbtno

mišico, ki stabilizira zgornjo hrbtenico. Pri izvedbi vaje se z eno roko opremo na tla in komolec hkrati stiskamo proti trupu, vendar se ne premikamo. Boke dvignemo v zrak ter našo težo podpiramo s komolci in koleni.

c) Izteg okončin na opori vseh štirih: Naslednja vaja nas nauči aktivacije zadnjih stegenskih mišic in zadnjice ob gibanju okončin, ob tem pa mora biti naša hrbtenica v stabilnem položaju. Vaja je ena pomembnejših za razbremenitev hrbta. Pri vaji pokleknejo na vse štiri in hkrati diagonalno dvignemo roko in nogo.

Na začetku je priporočljivo uporabljati sistem padajoče piramide, kjer je sistem ponovitev in serij vaj oblikovan tako, da gradi vzdržljivost brez utrujanja.

Primer:

Ena ponovitev – 10 sekund

Prva serija: 6 ponovitev, počivajte 20 sekund

Druga serija : 4 ponovitve, počivajte 20 sekund

Tretja serija: 2 ponovitvi, konec

Zaključek

Vse kompleksnejše mišične vzorce nadzorujejo naši možgani. Nadzor nad mišicami trupa je drugačen od nadzora nad mišicami okončin. Mišice okončin ustvarjajo gibanje, mišice trupa pa gibanje preprečujejo in ohranjajo hrbtenico v nevtralnem položaju. Optimalno je, da se hrbtenica in trup gibljeta skladno. Naš cilj je doseči ravnovesje telesa zato ne smemo pozabiti na najšibkejše člene. Pomembno je, da ustvarimo močno jedro, ki obdaja našo hrbtenico kot močan steznik. McGill (2018) priporoča, da se trening stabilnosti hrbtenice vedno začne z vadbo vzdržljivosti, šele nato moči, ker preveč moči, dosežene prezgodaj, posameznikom z bolečinami v hrbtu povzroči dodatne težave.

Literatura

Mcgill, S. (2018). Postani sam svoj mehanik hrbta. Domžale: KinVital kineziološki center d.o.o.

Čebašek V., Šarabon N. et al (2014). Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija. Koper: Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič.

Schuler, L., Cosgrove A. (2010). The new rules of lifting for abs: a myth-busting fitness plan for men and women want a strong core and a pain-free back. New York: Penguin Group.

Ellsworth, A. (2021). Anatomija vadbe za močno jedro: vadbeni program za krepitev mišic, ki podpirajo celotno telo. Ljubljana: Mladinska knjiga.

KOLEBNICA ZA SPROSTITEV

Povzetek: Kolebnica je preprosta oblika rekreacije, ki ima ogromno pozitivnih učinkov na naše telo. Z njo se srečamo že v rani mladosti. S kolebnico lahko skačemo na prostem ali pa v zaprtih prostorih. Pozitivno vpliva na delovanje našega srca in sklepe. Odpravlja tudi stres, s katerim se soočamo vsakodnevno. Z njo krepimo skoraj vse mišice v našem telesu, težavnost pa povečujemo z različnim načinom skakanja in težo kolebnice. Pozitivno pa tudi vpliva na delovanje naših možganov. V prispevku si bomo ogledali kako začeti s skakanjem čez kolebnico, kaj potrebujemo in na kaj naj bomo pozorni. Ker pa živimo v svetu mobilnih naprav, bom predstavila tudi nekaj preprostih aplikacij za mobilne naprave. Te so nam lahko v pomoč pri našem načrtovanju skakanja in dosegu zastavljenih ciljev.

Ključne besede: Kolebnica, skakanje, sprostitvev, rekreacija

JUMP ROPE FOR RELAXATION

Abstract: A jump rope is a simple form of recreation that has a huge number of positive effects on our body. We start jumping with the jump rope at an early age. You can jump outdoors or indoors. It has a positive effect on the functioning of our heart and joints. It also eliminates the stress we face on our daily basis. It strengthens almost all the muscles in our body. We can increase the difficulty with different ways of jumping and the weight of the rope. It also has a positive effect on the functioning of our brains. In this article we will learn how to start jumping, what we need, and what we should pay attention to. Since we live in a world of mobile devices, I will also present some simple mobile applications. These can help us plan our workout and achieve our goals.

Key words: jump rope, jumping, relaxation, recreation

Uvod

Preskakovanje kolebnice je enostavna in pogosta športna dejavnost. Velikokrat se uporablja v rekreativnih, športnih in šolskih dejavnostih. Preskakovanje kolebnice je vaja neprekinjenega in ponavljajočega poskakovanja. Za vsako ponovitev (poskok) morajo biti sklepi in mišice vključene, vendar v različnih vlogah, odvisno od faze poskoka. Preskakovanje kolebnice zahteva pravilno koordinacijo več mišičnih skupin, za vzdrževanje natančno določenih časovnih in ritmičnih gibov, ki so sestavni del vadbe. Pomembno pa je, da smo pozorni na dolžino kolebnice, saj moram biti prilagojena velikosti osebe, ki jo preskačuje. Pravo dolžino kolebnice določimo tako, da stopimo z obema nogama na sredino vrvi, konca kolebnice pa potegnemo ob telesu navzgor – segati morata do pod pazduhe. Na koncih kolebnice navadno naredimo vozel (v kolikor kolebnica nima ročajev). Za gimnastične vaje pa so plastični ročaji pogosto moteči. (Novak, Kovač, Čuk, 2008)

Teoretična izhodišča

Obstaja kar nekaj študij (Chien in Lin, 2012; Chen, 2010; Jahromi in Gholami, 2015; Partavi, 2013; Tsai, 2009), ki so raziskovale učinke preskakovanja kolebnice na različne starostne skupine. Da ima kolebnica pozitiven učinek na zdravje in razvoj gibalnih sposobnosti, sta ugotovila Jahromi in Gholami (2015). Chien in Lin sta leta 2012 ugotovila, da ima preskakovanje kolebnice, 45 minut na dan, tri dni na teden, v dvanajstih tednih pomembne učinke na kardiovaskularno vzdržljivost, agilnost, mišično moč in vzdržljivost. Podobne pozitivne učinke je dobil tudi Partavi (2013), ki je ugotovil, da pri 15–50 minutah na dan, tri dni na teden, sedem tednov za 10,33 % izboljša kardiovaskularno vzdržljivost in za 3,17 % izboljša agilnost. Chen (2010) je ugotovil, da ima preskakovanje pozitivne učinke na ravnotežje pri otrocih z rahlimi motnjami v razvoju. Jahromi in Gholami (2015) sta na podlagi študije ugotovila, da skakanje s kolebnico trikrat tedensko od 2 do 24 minut za 23,88 % izboljša ravnotežje 9- in 10-letnim deklicam. Podobne pozitivne rezultate na ravnotežje je ugotovil tudi Tsai (2009), ki je preučeval slabovidne otroke.

Vrste kolebnic

Kolebnica je približno centimeter debela vrv, narejena iz različnih materialov, kot so konoplja, sintetika, usnje, jeklenica itd. V športnih trgovinah so na voljo različne vrste kolebnic. Vsaka ima svoje prednosti in slabosti. Lee (2010) v svoji knjigi opisuje naslednje vrste kolebnic:

Usnjena kolebnica obstaja že skoraj stoletje. Je enostavna za izdelavo in razmeroma trpežna. Na

žalost pa za vsak obrat kolebnice porabimo veliko energije. S časom se usnjene kolebnice obrabijo in razcefrajo, v stiku z vodo pa lahko razpadejo. Plastična kolebnica je odlična kolebnica za učenje spretnosti skakanja. Standardne debeline ni in njena slabost je, da ima omejeno zmogljivost pri visoko intenzivnih poskokih. V trpežnosti je primerljiva s tanjšimi PVC-kolebnicami. Po navadi niso prilagodljive po dolžini, kar pa lahko rešimo z manjšimi vozli blizu ročajev. Jeklena kolebnica in kolebnica iz podobnega materiala je zelo hitra, posebno če je izdelana iz tankega kabla. Taka kolebnica ni zelo elastična in zato ni primerna za vse tehnike skakanja. Najbolje jo lahko uporabimo za hitrostno skakanje. Jeklena kolebnica se hitro zlomi, zato jo je treba pogosto menjavati, če z njo izvajamo agresivne in pogoste treninge. Ni prilagodljiva po dolžini, zaradi jeklenice pa predstavlja tveganje za poškodbo, kadar vadeči kolebnice ne preskoči in se mu zaleti v nogo. Kolebnica iz sintetičnega materiala se slabše vrti in ustvari velik vlečni upor. Ne glede na to, kako hitro vrtimo zapestja, se kolebnica ne odziva dovolj hitro, da bi zagotavljala napredek pri treningu. Po navadi ni prilagodljiva po dolžini in je najbolj neučinkovita med vsemi kolebnicami.

Težka kolebnica je po navadi narejena iz trde gume ali plastike. Za povečevanje teže se lahko uporabljajo dodatne uteži, ki se vstavijo v ročaj kolebnice ali pa z zamenjavo debeline vrvi. Po navadi se uporablja za razvijanje moči zgornjega dela telesa.

Primeri dobre prakse

Različne vaje in poskoki s kolebnico

Osnovna poskoka s kolebnico sta sonožni poskok in izmenični poskok. Če želimo dobro izvajati vse ostale poskoke, moramo obvladati ta dva poskoka. Pri vseh poskokih moramo paziti na pravilno držo telesa, glavo imamo dvignjeno, pogled je usmerjen naprej. Ko dobro obvladamo osnovni tehniki, lahko nadaljujemo na zahtevnejše poskoke. Med preskakovanjem kolebnice bomo razvijali ravnotežje, koordinacijo in agilnosti pri gibanju naprej – nazaj in levo – desno. V nadaljevanju je opisanih 10 poskokov, ki jih lahko uporabimo pri naši rekreaciji. Povzeti so po knjigi *Jump rope training* avtorja Leeja (2010).

Sonožni poskok: Sonožni poskok je enostaven, efektiven in eden izmed osnovnih poskokov pri preskakovanju kolebnice. Za njegovo izvajanje večkrat sonožno skočimo in pri tem poizkušamo skočiti le toliko, da kolebnica neovirano potuje pod našimi stopali. Skačemo s sonožnimi poskoki, stopala imamo skupaj. Skočimo približno 1,9 cm od tal, toliko, da preskočimo kolebnico. Odrinemo se z blazinicami stopala, rahlo pokrčimo kolena in gležnje. Nežno pristanemo na blazinicah stopal.

Izmenični poskok: Gibanje je zelo podobno sonožnemu poskoku, s to razliko, da se pri izmeničnem poskoku odzivamo enkrat z levo, drugič z desno nogo, kot da bi poskušali teči na mestu. Med poskokom dvignemo koleno v zrak, ne da bi brcnili s stopalom nazaj (pri tem bi se nam kolebnica lahko zataknila ob nogo). Nogo, ki ne sodeluje pri odzivu, dvignemo za več kot 2,5 cm v zrak. Med vsakim obratom kolebnice se le z eno nogo odrinemo od tal, noge izmenjujemo vsak obrat. Nadaljujemo skakanje v počasnem tempu (dvigujemo kolena, kot da bi tekli na mestu), dokler ne ujamemo ritma, nato pospešimo s poskoki. Štejemo samo poskoke na desni nogi (ali levi), nato pomnožimo z dve in dobimo končno število poskokov na set skakanja.

Poskok z dvigovanjem kolen: Ta poskok je enak kot izmenični poskok. Razlika med njima je ta, da pri tem poskoku dvignemo koleno (ki ne sodeluje pri odzivu) do višine bokov. Kolebnico preskočimo z odzivom ene noge, medtem pa koleno druge noge dvignemo do višine bokov, da noga tvori pravi kot s podlago. V naslednjem poskoku zamenjamo nalogo nog (odrinemo se z nogo, ki smo jo v prejšnji ponovitvi dvignili v višino bokov). Nadaljujemo z izmeničnim poskakovanjem (kot da bi tekli na mestu, le da kolena dvigujemo v višino bokov). Glavo in hrbet držimo vzravnan, skačemo po blazinicah stopal.

Poskoki z ozkim in širokim odzivom: Začetni položaj poskoka je enak kot pri sonožnem poskoku. Medtem ko kolebnica potuje mimo naše glave, ob pristanku po sonožnem odzivu noge razširimo do širine ramen in nato preskočimo kolebnico s širokim odzivom, pristanemo pa z nogami skupaj.

Sonožni poskok z nogami izmenično naprej – nazaj: Začetni položaj poskoka je enak kot pri sonožnem poskoku. Pri prvem obratu kolebnice se odrinemo z obema nogama in desno nogo pomaknemo rahlo naprej, levo pa nazaj. Pri naslednjem obratu kolebnice zamenjamo položaj nog (desno nogo pomaknemo nazaj, levo nogo pa naprej).

Sonožni poskok vstran: Začetni položaj poskoka je enak kot pri sonožnem poskoku. Pri prvem

preskoku kolebnice se iz začetnega položaja odrinemo nekaj centimetrov v desno. Pri drugem preskoku kolebnice pa skočimo nekaj centimetrov v levo. Pri vseh kasnejših preskokih izmenjujemo sonožni odziv na levo in desno stran, v osnovnem položaju sonožnega poskoka smo le na začetku seta. Sonožni poskok naprej – nazaj: Začetni položaj poskoka je enak kot pri sonožnem poskoku. Pri prvem preskoku kolebnice s sonožnim poskokom skočimo nekaj centimetrov naprej. Pri drugem preskoku pa skočimo s sonožnim poskokom nazaj v izhodiščni položaj.

Poskok z zasukom spodnjega dela telesa v bokih: Začetni položaj je enak kot pri sonožnem poskoku. Pri prvem preskoku kolebnice v bokih zasukamo spodnjo polovico telesa v desno, tako pristanemo s stopali zasukanimi v stran. Pri drugem preskoku zasukamo spodnji del telesa v drugo smer.

X-poskok: Začetni položaj je enak kot pri sonožnem poskoku, ki ga izvedemo ob prvem preskoku kolebnice. Pri drugem preskoku kolebnico preskočimo z nogami, razširjenimi do širine ramen (kot pri poskoku s širokim odzivom). Pri tretjem preskoku kolebnice noge prekrizamo, tako da desno nogo premaknemo pred levo. Pri četrtem preskoku skočimo nazaj v poskok s širokim odzivom. Pri petem preskoku prekrizamo noge, tako da levo nogo pomaknemo pred desno. Pri šestem preskoku skočimo nazaj v poskok s širokim odzivom in s tem zaključimo ponovitev celotnega skoka.

Poskok s prekrizanjem rok spredaj: Za izvajanje tehnike poskoka s prekrizanjem rok spredaj se priporoča kolebnica z daljšim ročajem, saj bomo tako lažje izvedli poskok. V osnovi se izvaja sonožni poskok, lahko pa poskok nadgradimo s tem, da namesto sonožnega poskoka izvajamo izmenični poskok. Začetni položaj je enak kot pri sonožnem poskoku. Pri prvem preskoku kolebnice prekrizamo roke spredaj. Pri drugem preskoku kolebnice roke vrnemo v izhodiščni položaj. Izmenjujemo položaja. Ko osvojimo tehniko s sonožnim preskokom, lahko poizkusimo z izmeničnim poskokom.

Aplikacije za mobilne naprave

Na spletu obstaja tudi kar nekaj aplikacij, ki nam olajšajo učenje preskakovanja kolebnice in merijo naš napredek. Naj omenim samo tri, ki so se meni zdele najbolj koristne in uporabne. Crossrope – aplikacija, ki je trenutno zelo popularna, saj vsebuje vse, kar začetnik potrebuje. Opisane in posnete so vse vaje in načini preskakovanja. Uporabnik si lahko izbira med vrsto različnih treningov, podporo dobi tudi v skupini na platformi Facebook-a. Edina slaba stran je, da je aplikacija plačljiva, če želimo imeti polni dostop.

Jump Rope Training App – preprosta aplikacija, ki nam omogoča prav tako različne treninge s kolebnico. Prav tako so določene vsebine plačljive.

Yao Yao – Jump rope – Aplikacija, ki omogoča povezavo z Galaxy pametnimi urami. Tako lahko svoj napredek redno spremljamo, saj omogoča tudi štetje preskokov, ki jih opravimo.

Zaključek

Na trgu je ogromno različnih modelov kolebnic, med katerimi lahko izbiramo. Prav tako imamo tudi možnost izbirati med različnimi aplikacijami za telefone, s katerimi si lahko popestrimo našo rekreacijo in sprostitev. Za katero kolebnico in aplikacijo se bomo odločili je torej predvsem odvisno od nas samih. Ne glede na to, kakšna bo naša odločitev, pa se bomo pri tem zagotovo zabavali, sprostiti in izboljšali našo celotno psihofizično počutje. Naj nas ne ovira misel, da je kolebnica le otroška igrača, saj lahko izbiramo med različnimi vajami in težavnostmi, ki bi prišle prav tudi vrhunskim športnikom.

Literatura

Chen, C. C. in Lin, Y. C. (2012). Jumping rope intervention on health-related physical fitness in students with intellectual impairment. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 8(1), 56.

Chen, H. M. (2010). The effects of rope skipping on health-related physical fitness in student with mild intellectual disability (Master's Thesis). Taipei: National Taiwan Normal University.

Jahromi, M. S. in Gholami, M. (2015). The effect of jump-rope training on the physical fitness of 9 to 10 years old female students. *Advances in applied science research*, 6(4), 135–140. Pridobljeno iz <http://www.imedpub.com/articles/the-effect-of-jumprope-training-on-the-physical-fitness-of-9-to-10years-old-female-students.pdf>

Lee, B. (2010). *Jump rope training* (Second Edition). Champaign: Human Kinetics Publishers.

Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Partavi, S. (2013). Effects of 7 weeks of rope-jump training on cardiovascular endurance, speed, and agility in middle school student boy. *Sport science*, 6(2), 40–43.

Tsai, Y. H. (2009). Effect of rope jumping training on the health related physical fitness of students with amblyopia (Master's Thesis). Taipei: National Taiwan Normal University.

POMEN UČITELJEVEGA ZDRAVJA ZA DOBRO VODENJE RAZREDA

Povzetek: Različni stresni faktorji vplivajo na duševno zdravje učitelja. Njegovo zdravje pa pomembno vpliva na vodenje razreda, zato je pomembno, da se vodstvo šole tega zaveda in po eni strani nudi podporo učiteljem pri vodenju težavnih razredov in pri soočanju s starši, po drugi strani pa jim omogoča izobraževanja, intervizije, supervizije, učne sprehode in še marsikaj. To se dela z namenom, da se na šoli oblikuje dobra klima, ki omogoča dobro delo vseh in prepoznavnost v okolju. Glavni akter je v tem primeru ravnatelj, ki v okviru svojih pristojnosti učiteljem omogoča profesionalni razvoj, zato je pomembno, da ima vizijo svojega dela in razvoja šole. Važno je odprto komuniciranje in dobra organizacija dela. Če k temu dodamo še, da mora biti za vzgled drugim, da mora spodbujati zaposlene in jim stati ob strani, kadar zaposleni to potrebujejo, smo na dobri poti k zdravi družbi.

Ključne besede: duševno zdravje, stres, ravnatelj, učitelj

THE IMPORTANCE OF TEACHER HEALTH FOR GOOD CLASSROOM MANAGEMENT

Abstract: Various stressors affect teacher's mental health. Their health has an important impact on classroom management, so it is important that the school management is aware of this, and on one hand, offers support to teachers in leading difficult classes and in dealing with parents, and on the other hand allows them education, intervision, supervision, learning walks and much more. This is done with the aim of creating good climate at the school, which enables good work for all and visibility in the environment. The main factor in this case is the principal, who, within his/her competencies, enables teachers to develop professionally, so it is important that he/she has a vision of his work and the development of the school. Open communication and good work organization are important. In addition to this, he/she must be an example to others, that he/she must encourage employees and stand by their side when employees need it. That way, we are well on our way to a healthy society.

Keywords: mental health, stress, principal, teacher

Uvod

Zdravje učiteljev je izrednega pomena. Ne gre zgolj in samo zato, da ima šola ob zbolevanju učiteljev težave z nadomeščanji. Ni zanemarljivo dejstvo, a bolj kot skrb za iskanje nadomeščanj je pomembno dejstvo, da je le zdrav učitelj lahko kos današnjim situacijam v šoli. Psihično zdravje je namreč je izrednega pomena in ima velik vpliv na okolico okrog nas, predvsem na družinsko in službeno življenje. Ker se v šoli srečujemo s populacijo otrok, je še kako pomembno, da smo psihično stabilni, da se znamo ubraniti stresa ali ga vsaj dobro predelati in si vzeti čas tako za počitek kot rekreacijo. Varno in podporno okolje šole v smislu razumevanja, ponujene možnosti intervizije in supervizije, morda učnih sprehodov, iskanja pomoči, zagovorništva in mediacije, bi lahko pripomoglo k temu, da bi zaposleni doživljali manj stresa na svojem delovnem mestu in bili posledično tako psihično kot fizično zdravi. Vsa teža kakovostnega izobraževanja je namreč zelo odvisna od dobrega učitelja. Dober učitelj pa lažje deluje če ve, da ima podporo vodstva.

Teoretični okvir

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. Duševno oziroma mentalno zdravje, ki je pomembno v vseh življenjskih fazah, vpliva na naše misli, občutke in naše vedenje. Izraža se v tem, kako se znamo soočiti s stresom, kakšen je naš odnos do drugih in v sprejemanju odločitev. Poklic učitelja velja za stresni poklic. Na eni strani je učitelj vpet v strokovno delo, kjer se sooča tako s podajanjem snovi, preverjanjem in ocenjevanjem, kot z vzgojno problematiko in različnimi čustvenimi stanji učencev. Na drugi strani je učitelj v vlogi uslužbenca, kjer mu vodstvo nalaga določene obveznosti in ima do njega najrazličnejša pričakovanja. Poleg tega pa se učitelj sooča tudi s starši učencev, ki imajo svoja pričakovanja, svoje zahteve in nemalokrat hote ali nehote vršijo pritisk nad učiteljem.

Slivar (2013) je na vzorcu gimnazijskih učiteljev odkril deset faktorjev, ki povzročajo stres pri učiteljih:

- Trpinčenje (šikaniranje s strani vodstva);

- Neustrezni pogoji dela;
- Nedisциплиina na šoli;
- Izvajanje pouka, predvsem aktivnosti, ki so povezane z uresničevanjem učnega načrta;
- Odnosi s sodelavci;
- Motnje med poukom;
- Vodenje šole;
- Delo s starši;
- Delovna obremenjenost;
- Nejasna vloga učitelja.

Za učitelje je bilo najbolj stresno področje dela s starši. Sledili so neustrezni pogoji dela, nedisциплиina na šoli, trpinčenje in motnje pouka. V kolikor ima učitelj podporo v vodstvu, ima več možnosti, da se pri soočenju s starši osebno ne vpleta in ohrani strokovno držo. Če šola omogoča učiteljem intervizije in supervizije, imajo učitelji možnost spoznati primerne odzive in s tem poskrbeti zase in za svoje psihično zdravje. Tako bodo sposobni sprocesirati konflikte s starši, predvsem pa bodo sposobni ohraniti svojo strokovnost in ne vpletati odnosa s starši v odnos z učenci. Zavedati se je treba, da stanje učiteljevega duševnega zdravja, pomembno vpliva na njegovo delo v razredu. Naj ob temu dodam še to, da je kakovostno izobraževanje močno odvisno od dobrih učiteljev. Temeljna vloga učiteljev v procesu učenja in poučevanja je celostna skrb za učence.

Enako pomembno kot to, da učitelj sam skrbi za svoje profesionalno učenje in delovanje, je tudi to, kako šola kot organizacija omogoči vrsto priložnosti (Erčulj in Trunk Širca 2000, 6). V šoli je za ustvarjanje pogojev za učenje, ki učiteljem omogočajo profesionalni razvoj, v okviru svojih pristojnosti, odgovoren tudi ravnatelj šole (Koren 2007; Erčulj 2011). Ravnatelj motivira, navdihuje in vidi še kaj več, ne samo iz danes na jutri. Ravnatelj ne sme biti osredotočen samo na trenutno vodenje šole, ampak mora imeti vizijo. Pomembno je, da se ve, kakšna je vizija šole in kakšno je njeno poslanstvo. Naloga ravnatelja je, da omogoča, da se ustvari pozitivno okolje tako za učitelja kot učenca, česar pa brez poznavanja svojih sodelavcev ne more. Potrebna so druženja s sodelavci, tudi neformalna in potrebno se je veliko pogovarjati, kajti le na tak način sodelavci začutijo, da so vključeni v izgradnjo kakovosti šole. Tudi letni razgovori omogočajo ravnatelju, da spozna, kaj zaposleni meni, katera so njegova močnejša področja, kajti le tako lahko od zaposlenih pričakuje in dobi največ.

Ravnatelj ima kvalitete in znanja, osredotočiti se mora na učence in zaposlene, pozornost pa mora nameniti tudi sistemu in procesom.

B. Slivar (2013) ugotavlja, da ima vodenje močan vpliv na medosebne odnose. Pri tem so kritične naslednje vrste odnosov:

- odnosi z nadrejenimi;
- odnosi z podrejenimi;
- odnosi s sodelavci;
- odnosi z učenci;
- odnosi s starši.

Če na kratko pogledamo vse te odnose, ugotovimo, da so odnosi z nadrejenimi stresni, kadar nadrejeni uveljavljajo svojo avtoriteto na neprimeren način, ne upoštevajo delavcev ali jih celo ignorirajo. Ta odnos je lahko stresen tudi za nadrejenega, predvsem kadar nadrejeni ne zmore delegirati dela podrejenemu. Pri odnosih s sodelavci je vir stresa največkrat osebni konflikt in neprimerna tekmovnost. Na odnose med vodstvom in učitelji ima pomemben vpliv podpora in razumevanje vodstva v primerih konfliktov učiteljev z učenci in /ali s starši. Slednje je v današnjih časih zame ključnega pomena. Erčulj ravnateljevo vlogo opredeli na treh ravneh, in sicer z zagotavljanjem ali ustvarjanjem ustreznih razmer ter z lastnim vzorom. Med zagotavljanje razmer uvršča zagotavljanje časa in sredstev za profesionalni razvoj ter njegovo ustrezno načrtovanje. Ustvarjanje razmer je povezano z organizacijsko kulturo, in sicer s kulturo učenja ter sodelovanja kot temeljnima vrednotama šole. Če želimo, da se te vrednote udeležujejo v vsakdanji šolski praksi, jih mora ravnatelj posebiti in biti vzor. Pomembni dejavniki so še zavzetost za lastno učenje, razumevanje učiteljevega profesionalizma in odnos do profesionalnega razvoja sodelavcev. (Erčulj, 2011, v Erčulj, 2014 str.86)

Dejstvo pa je, »da pa bi ravnatelji lahko uspešno vodili za učenje, se morajo biti najprej sami pripravljene učiti in biti zgled učenja« (Zavašnik, 2013, str.7)

Menim, da mora vodja prepričljivo izraziti svojo vizijo tega, kaj hoče, da organizacija doseže, mora znati odprto komunicirati, mora imeti čim boljši občutek lastne vrednosti, da bo to funkcijo zmožel

uspešno opravljati. Imeti mora dobro vizijo glede organiziranosti in dela, ki ga opravlja, biti mora za vzgled drugim, spodbujati mora zaposlene in jim stati ob strani, kadar zaposleni to potrebuje.

M. Zavašnik (2015) govori o tem, da ravnatelj postavlja učenje kot izhodišče in smer ter se nenehno sprašuje, kaj lahko še izboljša učenje strokovnih delavcev, prav tako pa ustvarja različne priložnosti za učenje strokovnih delavcev, da bi ti razumeli, kako se učijo učenci. Ceniti mora dober kader, če kader ni najboljši, mora poskrbeti za dodatna znanja, veččine v smislu dodatnega izobraževanja. Pomembno je, da imajo vsi zaposleni enake možnosti, da jim je dodatno izobraževanje ponujeno kot izziv, kot nekaj, s pomočjo česar bodo tudi osebnostno rastle, predvsem pa poskrbeli za svoje dobro duševno zdravje. Za dobro psihično počutje učiteljev je pomembno, da so slišani, da imajo možnost dodatnih izobraževanj in izmenjave dobrih praks. Zavašnik Arčnik (2015) ugotavlja da »sodelovanje in mreženje sami po sebi nista cilj, ampak zgolj sredstvo, da bi dosegli, tj. da bi dosegli boljše in uspešnejše učenje učencev in strokovnih delavcev.« V nadaljevanju avtorica pravi, da je ravnatelj tisti, ki ustvarja sodelovalno klimo in kulturo. Za krepitev sodelovanja in mreženja mora biti ravnatelj tudi čustveno inteligenten, saj na strokovne delavce veliko močnejše vpliva z ustreznimi odnosi kot z znanjem in spretnostmi. Med drugim navaja, da ravnatelj spodbuja mreženje in sodelovanje z drugimi zavodi, spodbuja timsko delo, krepi vključevanje staršev in širše skupnosti.

Zaključek

Če se vrnem na začetek, k naslovu, ne morem mimo tega, da sem vsa optimistična ob prijavi najprej razmišljala samo in zgolj o učiteljevemu zdravju in tem, kako to vpliva na vodenje razreda. Ko pa sem se zakopala v literaturo in plast za plastjo odkrivala dejavnike, ki vplivajo na učiteljevo (predvsem) psihično zdravje, nisem mogla mimo odnosov in stresa, ki ga doživljajo, predvsem pa sem se fokusirala na ravnatelja, kot vodjo, ki s svojim delovanjem, s svojo vizijo, kam pelje šolo, pomembno vpliva na to, kako šola deluje, kakšni so odnosi med sodelavci in kakšna je klima na splošno.

Če veš, da je vodstvo naklonjeno izobraževanju, da te vzpodbuja, da ti stoji ob strani pri raznih konfliktih v razredu in s starši, potem je tebi, kot učitelju lažje. Res je, da čutiš odgovornost do ponujene pomoči s strani vodstva, a po drugi strani čutiš olajšanje, ker veš da nisi sam. Če vodstvo podira vključevanje v skupne projekte, daje delavcem možnost, da sooblikujejo delo na način, ki jim bo omogočal, da se bodo lahko na eni strani dokazali po drugi strani pa samorealizirali. S tem bodo psihično trdnejši in bodo lažje prenašali tako dinamiko razreda kot tudi soočanja s starši.

Če se dotaknem še vprašanja, na kakšen način vzpodbujati kakovost učenja in poučevanja, lahko rečem, da ravno s primeri dobrih praks, lahko uspešno nagovarjamo sodelavce. Tudi Pučko (2002) govori o tem, da je potrebno, da se išče nove alternativne načine delovanja. Govorimo o razvijanju novih strategij, za kar pa je potrebna ustvarjalnost. »Šola predstavlja prostor učenja, tako za učence kot za učitelje, ki organizirani v različne strokovne skupine razrešujejo raznovrstne dileme o učenju, raziskujejo svoja prepričanja in vrednote, izmenjujejo izkušnje, reflektirajo lastno prakso ter razpravljajo in presojajo alternativne možnosti obstoječim praksam. Na ta način se učijo drug od drugega ter kot posamezniki in kot skupnost profesionalno napredujejo. Učenje znotraj šole je še bolj učinkovito, če se učitelji dejavno vključujejo v različne oblike profesionalnega sodelovanja in delovanja izven šole. S tem krepijo tudi vlogo šole v lokalnem in širšem okolju.« (Krapše, idr. 2019)

Literatura

Erčulj, J. 2014. »Vodenje za učenje: ravnateljeva vloga v profesionalnem razvoju strokovnih delavcev.« Sodobna pedagogika 4: str. 84.

Kovačič, D. 2013. »Kompetenčni profil ravnatelja v Sloveniji« doktorska dizertacija. Univerza v Mariboru: Fakulteta za organizacijske vede.

Krapše, T., Rupnik Vec, T., Čop J., Jerman, O., Likon, B., Majkus, D., ... Zule, E. 2019. »Profesionalno učenje in delovanje učiteljev.« Ljubljana: Šola za ravnatelje.

Likon, B. 2012. »Na poti razvijanja kompetence učiti se učenja.« V Izbrana poglavja iz vodenja v vzgoji in izobraževanju. ur. Zavašnik Arčnik, M. in J. Erčulj, 3-16. Ljubljana: Šola za ravnatelje.

Slivar, B. 2013. »Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik.« Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Zavašnik Arčnik, M. 2015. »Vodenje za učenje.« V Izbrana poglavja iz vodenja v vzgoji in izobraževanju. ur. Zavašnik Arčnik, M. in J. Erčulj, 5-26. Ljubljana: Šola za ravnatelje.

Zavašnik Arčnik, M. 2015. »Vodenje za učenje.« V Izbrana poglavja iz vodenja v vzgoji in izobraževanju. ur. Zavašnik Arčnik, M. in J. Erčulj, 5-26. Ljubljana: Šola za ravnatelje.

ERASMUS+ MOBILNOST UČITELJEV KOT UČINKOVIT NAČIN VAROVANJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA UČITELJEV

Povzetek: Primerno izbrane aktivnosti profesionalnega razvoja učiteljev lahko pozitivno vplivajo na njihovo psihofizično zdravje. Aktivnosti usposabljanja učiteljev sooblikujemo in razvijamo v okviru programa Erasmus+, ki nam omogoča mobilnosti (potovanja v cilju učenja) v tujino in razvijanje inovativnih metodologij poučevanja. Ocenjeni proračun programa znaša 26,2 milijarde evrov in za obdobje 2021-2027 namenja velik poudarek socialnemu vključevanju, zelenemu in digitalnemu prehodu ter spodbujanju udeležbe v demokratični družbi. Podpira prednostne naloge in aktivnosti, določene v okviru evropskega izobraževalnega prostora, akcijskega načrta za digitalno izobraževanje in evropskega programa znanj in spretnosti. Program v Sloveniji koordinira Nacionalna agencija CMEPIUS, ki skozi izobraževanja za koordinatorje šolskih mednarodnih projektov usposablja in vodi v procesu izvedbe projekta. V prispevku predstavljamo možnosti in pozitivne učinke mednarodnega sodelovanja za vrtce in osnovne šole znotraj Erasmus+ programa. Bolj konkretno se posvetimo mobilnostim učiteljem v Evropo in učinkom na učiteljev vsestranski razvoj, ki pozitivno vplivajo na psihofizično zdravje učiteljev in ostalih udeležencev v izobraževanju.

Ključne besede: Erasmus+, mednarodno sodelovanje, mobilnost učiteljev, zdravje učiteljev

ERASMUS+ TEACHERS' MOBILITY AS AN EFFECTIVE WAY TO PROTECT TEACHERS' MENTAL HEALTH

Properly selected professional development activities for teachers can have a positive effect on their psychophysical health. Within the Erasmus+ program, which finances mobilities (travel for learning purposes), teachers can co-design and develop innovative teaching methodologies. The estimated budget of the programme is 26.2 billion euros and for the period of 2021-2027 and it places a strong focus on social inclusion, the green and digital transitions, and promoting young people's participation in democratic life. It supports priorities and activities set out in the European Education Area, Digital Education Action Plan and the European Skills Agenda. The program in Slovenia is coordinated by the National Agency CMEPIUS, which through training for coordinators of international school projects trains and guides in the process of project implementation. In this paper, we present the possibilities and positive effects of international cooperation for kindergartens and primary schools within the Erasmus+ programme. More specifically, we focus on the mobility of teachers in Europe and the impact on teachers of life long learning and development, which has a positive impact on the psychophysical health of teachers and other participants in education.

Key words: Erasmus +, international cooperation, teachers' mobility, teachers' health

O Erasmus+ programu mednarodnega sodelovanja šol

Erasmus+ program Evropske Unije na področju izobraževanja in usposabljanja s sofinanciranjem omogoča mobilnost posameznikov (učencev/dijakov/študentov, pedagoškega kadra in drugih). Hkrati program podpira mednarodna partnerstva za sodelovanje med različnimi institucijami z namenom strokovnega in osebnega razvoja posameznikov ter krepitev kakovosti izobraževanja prek sodelovanja med področjem izobraževanja in širšim okoljem, vključno z gospodarstvom (Erasmus+, 2022). Erasmus+ nudi mnoge možnosti sodelovanja, od udeležbe na tečajih oz. usposabljanjih v tujini, gostovanja tujih udeležencev na domači instituciji do partnerstev za sodelovanje z institucijami znotraj in izven izobraževalnega okolja, ki prinašajo bogate koristi posameznikom, institucijam in sistemu. Mednarodno sodelovanje omogoča dvig kakovosti izobraževanja in odprtosti izobraževalnega sistema, institucij in posameznikov. Zagotavlja pridobitev in pretok znanj, izkušenj in dobrih praks med izobraževalnimi institucijami ter ostalimi (CMEPIUS, 2022).

Na kratko o pozitivnih učinkih lahko rečemo, da:

- pri pedagoškem in andragoškem osebju gre za: osebni in strokovni razvoj, povečano odprtost, prilagodljivost udeležencev, izboljšano znanje tujih jezikov, napredno znanje pri uporabi IKT.
- pri učencih/dijakih/študentih gre za: dvig samozavesti, večjo prilagodljivost, večjo želja po učenju, povečano motivacijo za delo in učenje, izboljšano znanje tujih jezikov in uporabo IKT.
- institucije pridobijo: krepitev kakovosti institucij, internacionalizacija institucij, večja povezanost sodelavcev in vodstva znotraj institucij, odprtost v lokalno in širše okolje.
- vpliv na sistem: prenos dobrih praks domov in v tujino, krepitev kakovosti sistema, primerljivost z

drugimi sistemi in institucijami (CMEPIUS, 2022).

Ključne aktivnosti programa za splošno šolsko izobraževanje

Ključna aktivnost 1 omogoča mobilnost osebja in mobilnost učencev/dijakov na področju splošnega šolskega izobraževanja, v katerega so vključene institucije s področja predšolskega, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja. Šolsko osebje lahko na mobilnost odide z namenom sledenja na delovnem mestu (job shadowing), poučevanja na partnerski šoli ali drugi ustrezni instituciji in udeležbe na strukturiranem tečaju ali usposabljanju. Učenci/dijaki se lahko udeležijo skupinske mobilnosti učencev/dijakov ali individualne učne mobilnosti. Aktivnost mora potekati v tujini, institucije pa lahko prav tako gostijo udeležence iz drugih držav. Institucije na ta način prejmejo nepovratna finančna sredstva, v obliki sofinanciranja mobilnosti posameznika ali skupine učencev/dijakov (podpora za bivanje in pot, podpora za posameznike z manj priložnostmi, podpora za posameznike s posebnimi potrebami, kotizacija za udeležbo na strukturiranem tečaju) ter v obliki organizacijske podpore organizaciji. Ključno aktivnost 2 predstavljajo partnerstva za sodelovanje v splošnem šolskem izobraževanju in so projekti, ki sodelujočim institucijam omogočajo: pridobivanje izkušenj z mednarodnim sodelovanjem, krepitev njihovih zmožnosti in naj bi pripeljali do kakovostnih ter inovativnih rezultatov. Partnerstva za sodelovanje omogočajo splošnemu šolskemu izobraževanju bolj učinkovit odziv na izzive sodobnega časa, boljšo vpetost v mednarodni razvoj (npr. internacionalizacija, vključno z internacionalizacijo doma) ter podpirajo doseganje strateških ciljev politik na državnem in evropskem nivoju.

Z dejavnostmi v okviru Ključne aktivnosti 2 je mogoče razvijati in testirati nove pristope k učenju in poučevanju, krepiti mednarodno mrežo in omogočiti internacionalizacijo sodelujočih organizacij, razvijati digitalne kompetence, podpirati trajnostni razvoj in vključevanje deprivilegiranih. Vsako partnerstvo, ne glede na obliko, mora naslavljati aktualne prednostne naloge/prioritete, ki so objavljene v Vodniku za prijavitelje in se lahko spreminjajo z vsakim razpisnim letom. V okviru splošnega šolskega izobraževanja je na voljo sodelovanje v projektih: sodelovalna partnerstva (KA220-SCH) in manjša partnerstva (KA210-SCH). Ena od partnerskih institucij prevzame vlogo vodje projekta in ta, v imenu partnerstva, odda elektronsko prijavo do razpisnega roka (CMEPIUS, 2022).

Pozitivni učinki Erasmus+ programa na učitelje

Tipični učinki mednarodnega sodelovanja v kontekstu pridobivanja znanj in spretnosti vključujejo npr. »izboljšanje kompetenc, povezanih s strokovnimi profili strokovnih delavcev, širše razumevanje praks in politik na področju izobraževanja, boljše znanje tujih jezikov, višjo raven digitalnih kompetence itd.« (EK 2017, v Lenc, Slapšak, Šraj, Zavašnik, 2020). Skladno s politiko EU in cilji na področju izobraževanja v ospredje poleg znanj in spretnosti za poučevanje prihajajo tudi vprašanja identitete posameznika in učitelja, kar lahko v večji meri povežemo z njegovim osebnostnim razvojem. Pri osebnostnem razvoju gre za razjasnjevanje misli in občutkov, razumevanja sebe kot posameznika in kot učitelja v kontekstu Slovenije, EU in sveta. Učitelji morajo učinkoviteje upravljati sami s seboj in poglobljeno interpretirati svoja mnenja in naziranja. Za učinkovito upravljanje s samim seboj je potrebna osebnostna zrelost, ki se kaže skozi raznolike prvine (Musek in Pečjak, 2001 v Lenc, Slapšak, Šraj, Zavašnik, 2020), ki jih je prav tako mogoče povezati s pozitivnimi vplivi, ki naj bi jih vključevanje v aktivnosti mednarodnega sodelovanja prinašalo, in sicer: socialno komponento (npr. spoštovanje in upoštevanje različnosti, sodelovalno delo), čustveno komponento (npr. samozavest, samostojnost, sprejemanje, samoiniciativnost, pozitiven odnos do vrednot EU), moralno komponento (npr. spoštovanje drugih kultur, vrednot in norm, upravljanje z etičnimi prepričanji) in spoznavno komponento (npr. postavljanje ciljev, zagovarjanje stališč in prepričanj, aktivnejša udeležba v (mednarodni/evropski) družbi). V Vodniku za prijavitelje Erasmus+ tako najdemo primere naslednjih 'rezultatov' aktivnosti mednarodnega sodelovanja, ki jih lahko umestimo v osebnostni razvoj posameznika: »okrepljena samoiniciativnost«, »večja samostojnost in samozavest«, »aktivnejša udeležba v družbi«, »večja motivacija za sodelovanje«, »boljše razumevanje družbene, jezikovne in kulturne raznolikosti«, »odprtost do sinergij«, »pozitivnejši odnos do evropskega projekta in vrednot EU« (Lenc, Slapšak, Šraj, Zavašnik, 2020).

Raziskava o vplivu mednarodnega sodelovanja na učitelje

V raziskavi je sodelovalo 30 učiteljev (83 % žensk in 17 % moških), starih med 31 in 57 let, pri čemer je največji odstotek udeležencev (10 %) starih 41 let. Sledita skupini udeležencev s starostjo

31 in 35 let (7 % udeležencev). Preostale starostne skupine so bile zastopane zgolj v nekaj odstotkih. Vzorec raziskave je neslučajnostni in namenski. Raziskava je bila izvedena s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika v mesecu marcu 2022.

Rezultati raziskave

53 % udeležencev ima več kot 15 let delovnih izkušenj v šoli, pri čemer ima 23 % udeležencev med 5 in 10 let delovnih izkušenj. Manjši del vzorca predstavlja udeležence z do 4-imi leti izkušenj (10 %) oziroma 11 do 15-imi leti izkušenj (13 %).

Večina udeležencev (87 %) je do sedaj že sodelovala v mednarodnih projektih šole (med drugim lahko tudi v okviru programa Erasmus+). Veliko manj jih je sodelovalo v online mednarodnih projektih šol (npr. eTwinning). Takšnih je bilo 57 % udeležencev.

Večina izmed udeležencev je potrdila, da se njihove šole vključujejo v mednarodne projekte (87 %), pri čemer jih je 77 % izrazilo spodbudo s strani vodstva k prijavi v tovrstne projekte, nekoliko več pa jih je izrazilo potrditev glede podpore s strani vodstva pri izvedbi mednarodnega projekta (80 %). Enak odstotek udeležencev (80 %) se je strinjal s tem, da mednarodna aktivnost šole vpliva na kakovost izobraževanja in da je tovrstna aktivnost zahtevana v okviru današnjega izobraževanja.

73 % udeležencev je bilo mnenja, da mednarodna aktivnost šole vpliva na boljši ugled šole v lokalni skupnosti oziroma na zadovoljstvo učiteljev in učencev. Nekoliko več, 80 % jih je menilo, da mednarodna aktivnost šole vpliva na boljše sodelovanje različnih kultur znotraj šole. Zgolj 60 % se jih je poistovetilo s trditvijo, da mednarodna aktivnost šole vpliva na boljše vzdušje v šoli. 80 % udeležencev se je strinjalo oziroma popolnoma strinjalo s trditvijo, da se z veseljem vključujejo v mednarodne projekte na šoli (pri tem prevladuje trditev popolnega strinjanja s 50 %).

76 % udeležencev se je strinjalo oziroma popolnoma strinjalo s trditvijo, da mednarodno sodelovanje pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje (prevladujoča trditev popolnoma se strinjam s 43 %). 54 % jih je navedlo, da ob mednarodnem sodelovanju ne občutijo nobenega stresa (27 % popolnoma se strinjam oziroma se strinjam). 70 % jih je menilo, da v mednarodnih projektih prepoznajo svojo vlogo in v tem uživajo (prevladujoča trditev strinjam se s 43 %). Prav tako jih je večina, in sicer 66 % občutila njihovo vlogo v mednarodnih projektih kot pomembno (43 % se jih je strinjalo, preostali so se popolnoma strinjali). 37 % udeležencev meni, da ne opravljajo nalog mednarodnih projektov niti z lahkoto niti s težavo. 23 % pa jih je trdilo, da svoje naloge opravljajo z lahkoto.

Kot pričakovano, je večina udeležencev zadovoljnih, ko potujejo v okviru šolskega mednarodnega sodelovanja. 69 % udeležencev se je strinjalo oziroma popolnoma strinjalo z omenjeno trditvijo. 77 % jih je izboljšalo svoje profesionalne kompetence s pomočjo sodelovanja v mednarodnih projektih (pri tem se jih je polovica popolnoma strinjala s trditvijo). 76 % udeležencev je trdilo, da sodelovanje v mednarodnih projektih pozitivno vpliva na njihovo zdravje (43 % se jih je popolnoma strinjalo). Prav tako 77 % jih je menilo, da so s sodelovanjem v mednarodnih projektih spremenili nekatera stališča in prepričanja o družbi kot celoti (40 % se jih je strinja, ostali so se popolnoma strinjali) oziroma, da so s sodelovanjem v mednarodnih projektih izboljšali razumevanje sebe in svoje integritete (40 % se jih je popolnoma strinjalo). 73 % jih je menilo, da so s sodelovanjem v mednarodnih projektih izboljšali razumevanje sebe kot učiteljev (43 % jih je izbralo trditev popolnoma se strinjam). Kar 80 % jih trdi, da so s sodelovanjem v mednarodnih projektih dosegli večjo samostojnost in samoiniciativnost (pri tem se jih je 53 % popolnoma strinjalo s trditvijo). 70 % udeležencev je bilo mnenja, da ne občutijo strahu, ko sodelujejo v mednarodnih projektih (47 % jih je izbralo trditev popolnoma se strinjam). 73 % udeležencev je navedlo, da so s pomočjo sodelovanja v mednarodnih projektih izboljšali poznavanje svojih zmožnosti (znanje, vednost, sposobnosti, motivacija in vrednote) in omejitev (polovica se jih je popolnoma strinjala s trditvijo). 80 % jih je med sodelovanjem v mednarodnih projektih uspešno obvladovala svoja čustva in vzgibe (57 % izrazilo popolno strinjanje s trditvijo). 80 % si jih je v okviru mednarodnih projektov ustvarilo priložnosti za sodelovanje z različnimi ljudmi in s tem dosegli večjo celovitost (57 % se jih je popolnoma strinjalo). Enak odstotek udeležencev je bil mnenja, da se zaradi sodelovanja v mednarodnih projektih zavedajo dolgoročnih posledic sedanjega dogajanja (53 % se jih je popolnoma strinjalo). Kar 97 % učiteljev se počuti zadovoljnih v opravljanju poklica učitelja, pri čemer pa jih zgolj 60 % meni, da imajo dovolj možnosti za samostojno odločanje v okviru svojega dela. Enak odstotek udeležencev je bilo mnenja, da jih vodstvo podpira pri njihovih idejah in odločitvah.

Zaključki raziskave

Rezultati raziskave kažejo, da je večina sodelujočih zadovoljnih z opravljanjem poklica učitelja, pri čemer izstopa nekoliko slabše zadovoljstvo s samostojnostjo pri odločanju ter pri podpiranju s strani vodstva pri njihovih idejah in odločitvah. Z namenom izboljšanja samostojnosti in občutka podpore s strani vodstva, bi bilo smiselno proučiti odnose med učitelji in vodstvom ter najti možne vzroke za pomanjkanje zaupanja oziroma podpore pri podajanju njihovih idej in odločitev (lahko gre za finančne ovire pri uresničevanju njihovih idej, izstopajoče osebnostne, karakterne lastnosti, ki vplivajo na sam odnos učitelj-vodstvo, slabši odnos med učiteljem in vodstvom, oteženo realizacijo idej učiteljev, v kolikor so zastavljene preširoko oziroma so le-te neustrezne). Večina učiteljev, ki so sodelovali v raziskavi, je vključenih v mednarodne projekte šole. Njihovo mnenje je, da tovrstni projekti pozitivno vplivajo na številne dejavnike, in sicer na: 1) kakovost izobraževanja, 2) boljši ugled šole v lokalni skupnosti, 3) zadovoljstvo učiteljev in učencev, 4) sodelovanje različnih kultur znotraj šole, 5) duševno zdravje učiteljev, 6) razumevanje sebe in svoje integritete, 7) samoiniciativnost in samostojnost, 8) zmožnosti učitelja, 9) prepoznavanje svoje vloge v projektu in uživanje v njej, 10) izboljšanje profesionalnih kompetenc in 11) spremembo stališč in prepričanj o družbi kot celoti.

Na podlagi omenjenih rezultatov je mogoče zaključiti, da bi bilo potrebno spodbujati sodelovanje učiteljev v mednarodnih projektih tako s strani vodstva šole kot tudi povečati angažiranost učiteljev za sodelovanje v tovrstnih projektih z ozaveščanjem o njegovem pozitivnem vplivu tako na njihovo profesionalno in osebnostno rast kot tudi na duševno zdravje, razgledanost, sprejemanje raznolikosti svetovnih kultur in nenazadnje tudi na znanje in povečanje motivacije za usvajanje novega znanja pri učencih.

Literatura

Lenc, A., Slapšak, U., Šraj, U., Zavašnik, M., (2020). Vodenje in učinki mednarodnega sodelovanja kot aktivnosti profesionalnega razvoja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Center RS za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja.

Erasmus plus. (2022). Izobraževanje, usposabljanje in šport. <https://www.erasmusplus.si/>

Cmepius. (2022). Mednarodno sodelovanje. <https://www.cmepius.si/mednarodno-sodelovanje/>

Cmepius. (2022). Izobraževanje in usposabljanje v tujini, Erasmus+ KA1 <https://www.cmepius.si/mednarodno-sodelovanje/moznosti-sodelovanja/erasmus/erasmus-ka1/erasmus-ka1-se/>

Cmepius. (2022). Partnerstva za sodelovanje, Erasmus+ KA2 <https://www.cmepius.si/mednarodno-sodelovanje/moznosti-sodelovanja/erasmus/erasmus-ka2/erasmus-ka2-se/>

SKRB ZA DOBRO PSIHO FIZIČNO POČUTJE UČITELJEV PRI PROJEKTU SIMBIOZA GIBA

Povzetek: Stres je sklop reakcij našega organizma na okoliščine, ki v človeku sprožijo obrambni sistem proti neznanim situacijam, ponavadi grožnji, ki jo zazna naše telo. V šolskem letu 2020/2021 je program Simbioza GIBA potekala pod geslom »Za zdravje in dobro počutje – gibamo skupaj, četudi smo narazen!« s poudarkom na telesni aktivnosti in vzdržljivosti, ki je predpogoj duševnega zdravja in miru. V program so bili vključeni učitelji in tehnično osebje. Aktivnosti programa in posamezne izzive so tako nekateri lahko opravili v šoli, drugi doma, skupaj z družino in prijatelji. Pet tednov so opravljali izzive in prebirali nasvete, s pomočjo katerih so odkrivali ideje in načine, kako prepoznati vir stresa in najti pravi način, kako ga premagati. Aktivnosti so zasnovane na medgeneracijskem sodelovanju in aktivnem preživljanju časa z bližnjimi v naravi.

Gljučne besede: učitelji, psihofizično počutje, stres, poučevanje na daljavo, Simbioza Giba.

THE CARE FOR TEACHERS' GOOD PSYCHOPHYSICAL WELL-BEING AT PROJECT SIMBIOZA GIBA

Abstract: Stress is a system of reactions of our organism to circumstances which activate defence system in our body against unknown situation, usually a threat which our body perceives. In school year 2020-21 the programme Simbioza GIBA was active under the title » For Health and Well-Being – Work out Together despite Being Apart! with the emphasis on physical activity and endurance as being precondition of mental health and peace of mind. Teachers and technical staff were part of this programme. Activities and individual challenges of the programme were done either at school or at home together with the family or friends. For five weeks participants carried out different challenges and read different pieces of advice in order to find out how to recognize the source of stress and to how to overcome it. The activities were designed on intergenerational cooperation and spending free time actively with close relatives in nature.

Key words: teachers, psychophysical well-being, stress, distance teaching, Simbioza Giba

Uvod

V Slovenijo je virus covid-19 uradno prišel 4. marca 2020, ko je bila potrjena prva okužena oseba. Eden izmed ukrepov za zavezitev virusa v prvih treh valih epidemije je bilo zaprtje izobraževalnih ustanov in uvedba šolanja ter izobraževanja na daljavo. V vmesnem obdobju z boljšo epidemiološko sliko so šole sicer postopno odpirale svoja vrata, vendar je pouk potekal ob številnih omejitvah in ukrepih za preprečevanje širjenja koronavirusa, ki so zahtevali razne prilagoditve. Zapiranje šol je med učitelji povzročilo veliko negotovosti in nesoglasij glede tega, kaj in kako poučevati. To se je pokazalo v različnih pričakovanjih glede kakovosti izobraževanja, tehnoloških vidikov, kot so dostopnost, varnost in avtorske pravice, ter učnih rezultatov (Hodges, Moore, Lockee, Trust in Bond, 2020) tako s strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, učencev, staršev in verjetno v največji meri učiteljev samih.

Stres v vzgoji in izobraževanju

Zavod za šolstvo je v prvem valu zaprtja šol izvedel obsežno raziskavo o izobraževanju na daljavo, med drugim tudi s ciljem ugotoviti prevladujoče doživljanje slovenskih učiteljic in učiteljev in njihovih praks v času izobraževanja na daljavo. Analiza njihovih odgovorov je pokazala, da je le polovica učiteljev razrednega in predmetnega pouka menila, da so lahko enako ustvarjalni kot pri poučevanju v razredu. Prav tako je le polovica anketiranih učiteljev v osnovni šoli menila, da jim je učence uspelo pritegniti k sodelovanju v enaki meri kot pri poučevanju v razredu. Prav tako je večina učiteljev (59,5 % na razredni stopnji in 59,2 % na predmetni stopnji) presodila, da so bili v pogojih izobraževanja na daljavo v primerjavi s poukom v razredu manj ali občutno manj učinkoviti pri usmerjanju učencev k realizaciji učnih ciljev. 62 % učiteljev razrednega pouka in 59,3 % učiteljev na predmetni stopnji je imelo v času poučevanja na daljavo manj energije kot pri poučevanju v razredu (Vec Rupnik, 2020, str. 48, 211).

Stres lahko opišemo kot vzorec negativnih fizioloških stanj in psiholoških odzivov, ki se pojavijo v situacijah, v katerih se sprva z njimi ne moremo ali ne znamo uspešno spoprijeti (Habjan Škrinjar,

2020; Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). V delovnem okolju ga lahko opredelimo kot opaženo neravnovesje med posameznikovimi zmožnostmi ter zahtevami delovnega mesta, ki jih ta zahteva od posameznika in vključuje tudi posledice neuspeha (Pantar, 2020). Stres lahko vpliva na posameznikovo psihofizično ravnovesje in na osebnost kot celoto, posledice pa lahko opazimo na osebnem področju, na fizični, čustveni, duševni in socialni ravni zaposlenega (Erazem, 2014; Bregar, Peterka Novak in Možgan, 2011).

Vrste stresa

Poznamo več vrst in oblik stresa. V času poučevanja na daljavo bi posebej izpostavila:

- Umetni stres, ki se pojavi, ko določene zahteve oziroma norme družbe ali okolja presegajo naše sposobnosti in zmožnosti oziroma so posledica hitrega sloga življenja in vedno višjih zahtev ter vodi v preobremenjenost posameznika (Rozman, 2020; Erazem, 2014);
- Zunanji stres, ki je v večini povezan z vplivi in pritiski ter pričakovanji od zunaj (okolica) (Rozman, 2020; Meško, 2011, str. 9);
- Psihološki stres, ki se ukvarja s kognitivnim in čustvenim stresom. Pojavi se, ko posamezniki doživljajo situacije, ki sprožijo fiziološke in čustvene reakcije (Meško, 2011). Osebe občutijo jezo, žalost, napad panike, anksioznost, strah, frustracijo, ljubosumje in postanejo zelo samokritični (Wallace, 2020);
- Digitalni stres ali »tehnostres«, ki je posledica nepoznavanja ali preobremenitve z digitalnimi tehnologijami posameznika ali organizacije, da se prilagodi na uvajanje in delovanje nove tehnologije ter tudi dojemanja, čustev in razmišljanja pri uporabi tehnologije v organizacijah in njene razširjenosti v družbi (Budde, 2019; Riedl 2013).

Zaradi neenakih delovnih pogojev, dojemanja delovnega okolja in spopadanja z različnimi težavami v času pouka na daljavo Kyriacou (2001) stres učitelja opisuje kot »negativno čustveno izkušnjo, ki jo sproži učiteljevo doživetje, da njegova delovna situacija ogroža njegovo samopodobo ali počutje«. Stres pri učiteljih je lahko tudi posledica nejasnih pričakovanj, nezadovoljenih potreb, pomanjkanje virov in opreme ter napornega urnika (Eres in Atanasosk, 2011). Od učiteljev se pričakuje, da komunicirajo z učenci, jih motivirajo, spodbujajo k sodelovanju, da vsebine prilagodijo glede na potrebe vsakega učenca posebej in na splošno, da olajšajo učenje s pomočjo različnih metod in oblik dela. Izvajanje vseh teh nalog jih torej postavlja pod pritisk oziroma pod stres. Youngs (2001) med stresorje pri učiteljih uvrsti tudi fizično ločenost od sodelavcev oziroma hrepenenje po čustveni podpori bolj izkušenih kolegov, fizično ločenost od učencev, brezvoljnost učencev, pomanjkanje časa za priprave, pomanjkljivo podporo nadrejenih ter premalo zanimanja staršev za otroke in njihovo vzgojo ter izobrazbo.

Simbioza GIBA

Program Simbioza GIBA je opredeljen kot največja vseslovenska akcija. V svoji idejni zasnovi združuje prostovoljstvo in gibanje, v sklopu katere spodbuja zdrav življenjski slog, spodbuja aktiven in zdrav način življenja v duhu medgeneracijskega sodelovanja. V letu 2021 je akcija potekala pod geslom »Za zdravje in dobro počutje – gibamo skupaj, četudi smo narazen!« s poudarkom na telesni aktivnosti in vzdržljivosti, ki je predpogoj duševnega zdravja in miru.

Akcija je potekala v mesecu maju. Razdeljena je bila na 4 tedenske sklope z aktivnostmi:

- GIBA izziv, s katerim so udeležence, ki so se hkrati lahko potegovali tudi za simbolično nagrado, želeli navdušiti za gibanje;
- GIBAlni miti in resnice, s katerimi so udeležence ozavestili o povezavi med zdravim duhom in zdravim telesom ter potrebni skrbi za oboje;
- GIBAlni navdih, ki je v obliki foto in video zapisov služil za navdih, kako ustvariti gibalne ideje, ki bodo izboljšale zdravje in počutje udeležencev;
- mesečni GIBA 2021 nagradni natečaj, ki je potekal do konca meseca maja.

Naša šola je že sedmo leto vključena v program Simbioze giba. Kot koordinatorica celotnega projekta Simbioza šole sem bila v luči spremenljivih ukrepov obvladovanja epidemije tudi sama postavljena pred izziv, kako organizirati in vključiti v program tako zaposlene kot učence. Izvedba programa je potekala na različne načine:

- Na eAsistentu sem ustvarila kanal z naslovom projekta in vanj vključila vso pedagoško osebje in tehnični kader. Učitelji razrednega pouka in razredniki na predmetni stopnji so o projektu informirali svoje učence.

- Učenci so z učitelji, ki so v mesecu maju imeli pouk v šoli, aktivnosti izvedli v času jutranjega varstva, pouka in v času podaljšanega bivanja.

K projektu se je prijavilo 70 % učiteljev (kot posameznikov), 40 % tehničnega kadra in 60 % razredov (učenci).

Učitelji so vsa navodila o aktivnostih posameznega tedna dobili na eAsistentov kanal. Kot »dokaz« opravljene izziva so poslali fotografijo ali posnetek aktivnosti. Za vsak posamezen izziv so imeli en teden časa. Poudarek smo dali gibalnim izzivom in gibalnim navdihom:

1. teden

- GIBAlni izziv: Napraviti 10 000 korakov (dokaz: fotografija števca korakov oziroma kakšen drug foto dokaz);

- GIBA navdih: Hoja v naravi zelo blagodejno vpliva na naše psihofizično počutje. Spremljajoči plakat predstavi in opiše 3 kratke vaje, ki jih lahko izvajamo tudi med vsakodneвно hojo v naravi.

2. teden

- GIBAlni izziv: Sprehod v bližnjem gozdu. »Pustite naravi, da vas zdravi!«;

- GIBA navdih: Pozdrav soncu je zaporedje 12 telesnih položajev – asan, ki tekoče prehajajo druga v drugo in tako nudijo odličen način za začetek dneva in obenem skrbijo za ohranjanje našega zdravja in dobrega počutja.

3. teden

- GIBAlni izziv: Zabava oziroma PLES. »Prižgimo si radio, nastavimo si svojo ljubo pesem in zaplešimo!« (lahko tudi z osebami iz našega mehurčka, ali na prostem ob upoštevanju razdalje in drugih ukrepov);

- GIBA navdih: Osnovni joga položaji, primerni za vse generacije.

4. teden

- GIBAlni izziv: Srečanje v naravi! (Sprehod na bližnji hrib, kjer smo ob poti pozorni na vse kar raste in živi v naravi – nabereмо si pisan šopek travniškega cvetja);

- GIBA navdih: Znamenite telovadne vaje pomlajevanja in dolgega življenja tibetanskih menihov.

5. teden

- GIBAlni izziv: Odpravite se v gozd! Ustavite se pri tistem drevesu, ki vam je še posebno všeč, zaprite oči in ga objemite – »dopustite drevesu, da vam vrne energijo in ljubezen«;

- GIBA navdih: Vaje, ki vzpodbujajo čuječnost.

V šoli so učenci 1. triade z učiteljicami izvedli naslednje aktivnosti:

1. Odšli na sprehod. Učiteljica je s pomočjo aplikacije za štetje korakov spremljala število korakov. Učenci so s seboj vzeli papir in svinčnik. Glede na razred in znanje štetja so na papir za vsak sklop prešteti korakov narisali črtico (na primer 100 korakov = 1 črtica). Na koncu sprehoda so črtice prešteli.

2. Odšli na sprehod v gozd. Ob poti so na travniku nabrali travniško cvetje in ga povezali v šopke. Z njimi so ustvarili »travniško mandalo«.

3. Učenje skupinskega ritmičnega plesa s palčkami na romunsko ljudsko pesem Alunelul.

4. Učenje plesne koreografije ob posnemanju plesalca ritmične igre Just Dance na zaslonu.

5. Učenje ritmičnega plesa Borboletinha, otroške pesmice v portugalsščini.

6. Učenje skupinskega ritmičnega plesa The Clap Clap song.

Zaključek

Na šoli smo s pomočjo sodelovanja v projektu Simbioza Giba v šolskem letu 2020/2021 posebno pozornost namenili tako vplivu fizične aktivnosti na našo čustveno, duševno stabilnost kot tudi pomenu skrbi za duševno zdravje. Stresu se težko izognemo, saj je stalni spremljevalec življenja in dela. Lahko pa se z njim spopademo oziroma se spoprimemo s situacijo, ki povzroča stres, ga obvladamo in s tem zmanjšamo njegovo škodljivo delovanje. Veseli me, da so se tako delavci šole kot učenci pozitivno odzvali na posamezne izzive. Naloge smo lahko vključili in izvedli med našim vsakdanjim delom. Niso bile fizično ali umsko zahtevne, zahtevale so le nekaj pozornosti in časa. Pomembno je, da začnemo z majhnimi koraki; prepoznamo vir stresa in se z njim čim prej soočimo oziroma ga skušamo premagati, omiliti tako, da najdemo način, ki nam najbolj ustreza. Kot je ob fotografiji, na kateri s prešernim nasmehom objema drevo, zapisala moja sodelavka: »Hvala, da si se spomnila, da še obstaja svet onkraj računalniškega zaslona. Pol ure sprehoda v naravi mi je dalo moč, da se spopadem z novimi izzivi.«

Literatura

- Bregar, B., Peterka Novak, J. in Možgan, B., 2011. Doživljanje stresa pri zaposlenih v zdravstveni negi na področju psihiatrije. *Obzornik zdravstvene nege*, 45(4), 253–62.
- Budds, C. (2019). What is digital stress. Pridobljeno 10. 2. 2022 iz <https://www.quokkawellness.com/2019/04/22/what-is-digital-stress/>.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. 2006. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Erazem, J., 2014. Stres v delovnem okolju. (Diplomsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj.
- Eres, F., in Atanasoska, T. (2011). Occupational stress of teachers: A comparative study between Turkey and Macedonia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(7), 59-65. Pridobljeno 14. 2. 2022 s http://www.ijhssnet.com/journals/Vol._1_No._7_%5BSpecial_Issue_June_2011%5D/9.pdf.
- Habjan Škrinjar, M. (2020). Stres na delovnem mestu pomočnika ravnatelja. Pridobljeno 15. 2. 2022 s https://books.mib.si/media/filer_public/a5/e4/a5e407b4-7d3d-491c-96dc-52886a9f548b/pz2020.pdf
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T. in Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review*, 27.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. Pridobljeno 10. 3. 2022 s <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>.
- Meško, M. (2011). Stres na delovnem mestu. Visokošolski učbenik z recenzijo. Maribor: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Ljubljani.
- Pantar, S. (2020). Vzroki, znamenja, posledice ter obvladovanje stresa na delovnem mestu. *Izzivi prihodnosti*, 5(1), 36–64.
- Riedl, R. (2013). On the biology of technostress: literature review and research agenda. *Data Base Adv. Inform. Syst.* 44, 18–55. Pridobljeno 16. 1. 2022 <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2436239.2436242>.
- Rozman, N. (2020). Stres na delovnem mestu in usklajevanje dela in družine: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Rupnik Vec, T. (2020). Analiza izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covid-19 v Sloveniji. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
- Youngs, B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.
- Wallace, J. (2020). 6 Types of Stress and How to Manage Them Effectively. Pridobljeno 12. 2. 2022 s <https://www.psychreg.org/types-of-stress/>.

VLOGA RAVNATELJA PRI ZDRAVIH ODNOSIH

Povzetek: Eden izmed ključnih akterjev, ki spodbuja in vzpostavlja zdrave medsebojne odnose znotraj vzgojno-izobraževalne ustanove, je ravnatelj. Pozitivno usmerjen ravnatelj spoštuje posameznike in krepi timsko vzdušje v kolektivu. Omogoča njihov razvoj, tako na osebnostni ravni, kot tudi na področju strokovnosti. Strokovnim delavcem dopušča njihovo avtonomnost in individualnost ter nikoli ne posega v njihov intimni prostor. Motivacija ustvarjalnosti bi bila v tem, da posameznik čim popolneje razvije svoje potenciale v interakciji z okoljem, v katerem živi. Ravnatelj naj bo s svojim zgledom visoko tolerant, fleksibilen, vzpodbuja naj moč argumenta, naj mu empatija ne bo tuja ter naj temelji na človeških vrednotah. Negativno usmerjen ravnatelj uveljavlja svojo moč na hierarhiji, pri kateri on sam vlada kot absolutistični vladar in je neustvarjalen. Takšen ravnatelj ne dopušča drugače mislečih, subjektivno in nekritično vrednoti druge in svoje delo, je ozkogleden in diskriminatoren. Na zaposlene vpliva zelo slabo, nad njimi celo lahko izvaja mobing, posledično so pedagogi nezadovoljni, jim upade ustvarjalnost in lahko celo zbolijo. Vse to slabo vpliva na kolektiv in širše tudi na razvoj pedagogike kot znanosti.

Ključne besede: vzgoja, izobraževanje, ravnatelj, hierarhija, timsko delo, zdravje, ustvarjalnost.

THE ROLE OF THE PRINCIPAL IN HEALTHY RELATIONSHIPS

Abstract: One of the key actors who promotes and establishes healthy interpersonal relationships within an educational institution is the principal. A positively oriented principal respects individuals and strengthens the team atmosphere among the personnel. He enables their development, both on a personal level and in the field of professionalism. He allows professional workers their autonomy and individuality and he never interferes with their intimate space. The motivation for creativity would be for an individual to develop his potential as fully as possible in interaction with the environment in which he lives. By his example, the principal should be highly tolerant and flexible. He should encourage the power of the argument. Empathy should not be strange to him and should be based on human values. A negatively oriented principal asserts his power on a hierarchy in which he rules as an absolutist ruler and is uncreative. Such a principal does not allow personnel to think differently. He assesses others and his work subjectively and uncritically. He is narrow-minded and discriminatory. He influences the employees very badly and can even perform mobbing. Consequently, the teachers are dissatisfied. Their creativity declines and they can even get sick. All this has a bad effect on the collective and, more broadly, on the development of pedagogy as a science.

Keywords: upbringing, education, principal, hierarchy, teamwork, health, creativity.

Uvod

Zdravi odnosi v kolektivu vzgojno-izobraževalne ustanove temeljijo na vzajemnem spoštovanju, iskrenosti, zaupanju, dobri komunikaciji, na dobrem počutju in na zadovoljnih zaposlenih. Pedagoški vodja in poslovodni organ vrtca oziroma šole je ravnatelj. Ravnatelj opravlja naslednje naloge: organizira, načrtuje in vodi delo vrtca oziroma šole; pripravlja program razvoja vrtca oziroma šole; pripravlja predlog letnega delovnega načrta in je odgovoren za njegovo izvedbo; je odgovoren za uresničevanje pravic otrok ter pravic in dolžnosti učencev; prisostvuje pri vzgojno-izobraževalnem delu vzgojiteljev oziroma učiteljev, spremlja njihovo delo in jim svetuje; predlaga napredovanje strokovnih delavcev v nazive; odloča o napredovanju delavcev v plačilne razrede, itd. Ravnatelj vzgojno-izobraževalne ustanove je poleg teh funkcij tudi mentor zdravih odnosov znotraj kolektiva. Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje, ter delo, tako za posameznika kot za vzgojno-izobraževalno ustanovo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je smotrna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu. Delodajalec, ki nudi dobro in stimulatивно delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader in pridobi na javnem ugledu. Zadovoljni zaposleni lahko kvalitetno prispevajo k razvoju pedagogike kot znanosti. Pomembno se je zavedati, da vsak strokovni delavec, veliko prispeva k razvoju in napredku. Znotraj pedagoškega procesa ves čas raziskuje, dopolnjuje, eksperimentira, razvija, ustvarja in nadgrajuje pedagogiko kot znanstveno vedo. Človek šele v ustvarjalnem delu uresničuje samega sebe, najde sebe in doseže svoj višek.

Pozitivno usmerjen ravnatelj

Kvalitetni medsebojni odnosi na delovnem mestu so, kot socialni dejavniki, zelo pomemben

del delovnega življenja, predvsem pa so lahko zelo pomemben vir zadovoljstva posameznika. Najpomembnejši socialni dejavnik je vezan na delovanje dobrega kolektiva in dobrega odnosa s sodelavci (sledi možnost stalne zaposlitve, ter pridobivanje novih znanj in izkušenj). Medsebojni odnosi na delovnem mestu predstavljajo celovitost skladnosti delovanja zaposlenih, zaupanja vodstvu in pripadnosti ustanovi ter omogočajo ustvarjanje pozitivne klime ter oblikovanje kulture, ki lahko zagotavlja uspešno doseganje ciljev. Iz tega vidika se podpira timsko delo, ki je vse bolj pomembno, stik s sodelavci ter obvladovanje in spoštovanje med njimi. Medsebojna komunikacija je izjemno pomembna za dobro opravljeno delo. Dobri odnosi so pogoj za uspešno medsebojno sodelovanje ter kvalitetno opravljeno delo. Odnosi na delovnem mestu imajo prav tako veliko moč, saj lahko vplivajo na uspeh in delavčevo zmožnost za delo. Po drugi stran lahko dobri medosebni odnosi pripomorejo k boljšemu psihičnemu in fizičnemu počutju posameznika, saj medsebojna podpora na delovnem mestu zmanjšuje fiziološke stresne reakcije. Potem je lahko vsakršno delo vir zadovoljstva. Posledično se veselite odhoda na delo, na samem delovnem mestu pa ste srečnejši. Pozitivno usmerjeni ravnatelj naj bi bil v prvi vrsti čustveno dozorela oseba. Takšen vodja ima samozavedanje, samobvladovanje, visoko motiviranost, socialne veščine in empatijo. Brez vsega naštetega lahko govorimo o negativno usmerjenemu ravnatelju. Pozitivno usmerjeni ravnatelj gradi dobro in trdno osnovo s timskim delom in ne obvladuje in ne nadzoruje strukture zaposlenih na osnovi hierarhije. Ravnatelj naj vzpodbuja vzgojitelje in učitelje k iznajdljivosti in ustvarjalnosti. Ravnatelj naj s kreativnostjo, dobro voljo, vizijo, željo, s strastjo krepi vlogo pozitivne psihologije ter tako energijo prenaša na strokovne delavce. Ravnatelj naj bo fleksibilen, naj se zavzema za večje omogočanje individualnosti, drugačnosti in izbire v nasprotju s skupinsko rutino. Osredotoča naj se na oblikovanje pogojev za večje samouresničevanje in na zagotavljanje enakopravnosti. V veliki meri upošteva in spoštuje zasebnost ter integriteto strokovnih delavcev. Ves čas se zavzema za dvig kakovosti medsebojnih interakcij v kolektivu. Zavzema se za enakovredne pogoje za optimalni razvoj vsakega strokovnega delavca. Pozitivno usmerjeni ravnatelj podpira pravico vzgojitelja oz. učitelja do samoupravljanja, raziskovanja, radovednosti in nadgradnje. Vzgojitelj mora biti za svojo samouresničevanje avtonomen. Vzgojitelj informirano in brez prisile sprejema odločitve. Ravnatelj jih pri tem ne nadzoruje. Najvišja stopnja dopuščanja izražanja svobode je ustvarjanje ali delovanje v zanosu. Zanos je stanje popolnega osredotočanja in usmerjene pozornosti na izvajanje določene mentalne ali fizične aktivnosti. Je trenutna, subjektivna izkušnja, pri čemer je bistvenega pomena posameznikovo dožemanje naloge, sebe in okolja. V stanju zanosu in ustvarjalnosti posameznik v celoti izkorišča svoj potencial, je notranje motiviran za opravljanje naloge. Ustvarjalni ljudje vidijo stvari kot drugi, pa tudi drugače kot drugi. V svojem spoznavanju so neodvisni od drugih. Ustvarjalni ljudje imajo večjo zmožnost obdržati več idej v glavi hkrati, primerjati več idej med seboj, torej napraviti bogatejšo sintezo. Kreativni ljudje odklanjajo vsak pritisk kot mehanizem, ki bi zaviral njihov zanos. Bistveni doprinosi k razvoju pedagogike kot znanosti je vsak posameznik kot strokovnjak na svojem področju. Takšen ravnatelj, ki je sposoben zagotoviti takšne pogoje dela je odličen ravnatelj in pozitivno vpliva na zdravje vzgojiteljev oz. učiteljev.

Negativno usmerjen ravnatelj

Nezdravi odnosi v kolektivu vzgojno-izobraževalne ustanove temeljijo na nespoštovanju, neiskrenosti, nezaupanju, slabi komunikaciji, slabem počutju in na nezadovoljnih zaposlenih. Negativno je, če ravnatelj postavlja pravila in zaposlenim vse zapoveduje, jih v vsem vodi in postavlja neživljenjska pravila. Največkrat do tega pripeljejo odnosi, ki temeljijo na podlagi hierarhije in netimskega dela. Torej razvrstitev in dožemanje strokovnih delavcev izključno samo po položaju, funkcijah in pomembnosti je za kolektiv zelo škodljiv in neučinkovit pri ohranjanju dobrih odnosov. Takšni pristopi lahko pripeljejo celo do mobinga oz. trpinčenja, šikaniranja, izživljanja na delovnem mestu. Mobing je tujka za neetično, ponižujočo in sovražno komunikacijo med sodelavci ali med podrejenimi in nadrejenimi v obliki psihičnega nasilja na delovnem mestu, ko oseba ali večja skupina oseb izvaja psihično nasilje nad posameznikom in ga spravlja ter ohranja v položaju nemoči. Da lahko psihično nasilje označimo kot mobing se mora vedenje pojavljati daljše časovno obdobje (vsaj 6 mesecev) v pogostih intervalih (vsaj enkrat tedensko). Navadno pri razvoju mobinga sledimo štirim fazam, ki si sledijo od konflikta, psihoterorja, disciplinskih ukrepov in nazadnje v primeru, da se težave ne rešijo, do konca delovnega razmerja. Sam proces mobinga se večinoma začne s konfliktom. Lahko je le ta odkrit, največkrat pa je prikrit, žrtvi je vzrok za ravnanje napadalca pogosto neznan. Zaostrovanje

konflikta in neracionalno, nepravočasno reševanje le-tega lahko vodi v mobing, ni pa nujno, da se vsak konflikt razvije v mobing. Druga faza mobinga je psihoteror. Konflikt, ki ni bil razrešen že v prvi fazi oz. ali je bil potisnjen v ozadje, se sprevrže v vse pogostejše napade na žrtev. Običajno se v tej fazi žrtev, iz prej priljubljenega položaja v očeh sodelavcev, prevesi v izobčenca, s katerim nihče noče imeti opravka. Tudi sodelavci postanejo neprijazni, nesramni, ... Napadena oseba tako ne more več navsezovati in ohranjati normalnih odnosov na delovnem mestu in posledično vse bolj izgublja občutek varnosti. Žrtev zaradi psihičnega pritiska pri delu kmalu postane manj zbrana, pogosto pa dela tudi več napak. Vse več je bolniških odsotnosti. Če mobing ni bil opažen oz. sankcioniran pravočasno, sledi v četrti fazi konec delovnega razmerja. Večina žrtev mobinga sama zapusti organizacijo, veliko pa jih tudi privoli v sporazumno prekinitev delovnega razmerja. Med najpogostejše vzroke bi lahko šteli nejasno vodenje in nejasne pristojnosti, preveč ali premalo dela, neustrezno organizacijo dela, slabo vodenje, nesposobnost razreševanja konfliktov ipd. Kot najpomembnejši vzrok lahko navedemo organizacijske dejavnike, ne smemo pa pozabiti na značilnosti tako žrtve kot napadalca. Torej lahko del vzrokov za nastanek mobinga pripišemo ustanovi, del pa posamezniku. Mobing vsekakor pusti negativne posledice za vzgojno-izobraževalno ustanovo. Napetost med zaposlenimi, nemotiviranost za delo, nezadovoljstvo v zavodu, slabi odnosi z nadrejenimi, sodelavci ali podrejenimi so dejavniki, ki lahko močno vplivajo na delovno klimo v kolektivu strokovnih delavcev. Posledično se zmanjša delovna storilnost, kakovost njihovega dela se občutno zmanjša. Zmanjša se tudi motivacija in inovativnost vzgojiteljev oz. učiteljev. Povečajo pa se bolniške odsotnosti, kar pa dodatno finančno in organizacijsko bremeni ustanovo. Omeniti pa velja še ugled vzgojno-izobraževalne ustanove, saj lahko različni pravdni postopki, mediji, ipd. zelo negativno vplivajo nanj, hkrati pa so taki postopki ponavadi zelo dragi. Žrtve mobinga so pod velikim stresom, ki je lahko kasneje tudi povod za razne fiziološke ali psihološke težave. Zelo verjetno je, da nezadovoljni vzgojitelj ali učitelj prenaša svojo negativno energijo na svoje učence in njihove starše ter tako vzpostavi začarani krog negativnih odnosov.

Zaključek

Ravnatelj vzgojno-izobraževalne ustanove ima pomemben vpliv na zdrave odnose med zaposlenimi. Njegova vloga pri krepitevi pozitivnega odnosa v kolektivu strokovnih delavcev pomembno prispeva k višji kakovosti delovanja celotne vzgojno-izobraževalne ustanove. V Sloveniji še ni ustreznega merilnega standarda, ki bi ga lahko uporabili v namene merjenja strokovnosti na delovnem mestu. Na oddelku za psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani se pripravlja ustrezen pripomoček, vendar postopek prevajanja tujega vprašalnika in verodostojnosti ter ovrednotenja le-tega še ni zaključena. Ravnatelj je strokovnjak, ki dobro obvlada svojo stroko in je pri tem pozitivno usmerjen. Opredelitev pozitivno oz. negativno usmerjenega ravnatelja se kaže glede na njegovo učinkovitost in kvaliteto v uspehu vzgojno-izobraževalne ustanove in na zadovoljstvo strokovnih delavcev, otrok in staršev. Ravnatelj naj bo ustvarjalen človek. Ustvarjalnost je močna beseda, ki jo je moč pripisati samo redkim in izbranim.

Literatura

- Capuder, Andrej (1985). Ustvarjam, torej sem. Celje. Mohorjeva družba v Celju.
Trstenjak, Anton (1981). Psihologija ustvarjalnosti. Ljubljana. Slovenska matica Ljubljana.
Kurikulum za vrtce. (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

USTVARJANJE SPODBUDNEGA UČNEGA OKOLJA ZA ZAPOSLENE

Povzetek: »Zdravje je naše največje bogastvo« Zakaj? Zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti. (Ottawska deklaracija, Ottawa, 21. november 1986) Na delovnem mestu preživimo približno vsaj 1/3 dneva, 2088 delovnih ur v letu.

Raziskava NIJZ o navadah Slovencev nam podaja naslednje ugotovitve:

- Polovica odraslih v Sloveniji se prehranjuje pretežno nezdravo, prevladujejo moški, mlajši nižje izobraženi odrasli.
- Zadostno telesno aktivnih je le polovica prebivalcev.
- Vsak deseti prebivalec prekomerno uživa alkohol, vsak drugi se vsaj 1x letno visoko tvegano opije.
- Vsak četrti prebivalec kadi.
- ¼ prebivalcev zelo pogosto vsakodnevno doživlja stres. Vir: Kako skrbimo za zdravje, NIJZ

Zakon o varnosti in zdravju nalaga delodajalcem, da morajo načrtovati in izvajati program promocije zdravja na delovnem mestu. Učinkovito načrtovanje in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu pripomore k vzpostavitvi kulture podjetja, v katerem se zaposleni počutijo dobro in z veseljem prihajajo na delo.

Ključne besede: delovno okolje, vloga delodajalca, pozitivna klima, telesno in duševno zdravje.

DEVELOPING A POSITIVE WORK ENVIRONMENT FOR EMPLOYEES

Abstract: »Health is our greatest wealth.« Why? Being healthy and maintaining good health is not just the responsibility of individuals, medical professionals or health care institutions, but it goes beyond that and is the responsibility of the entire social community. (Ottawa Declaration, Ottawa, 21st November 1986) People spend at least 1/3 of the day at work, which results in 2088 working hours per year. Slovenian National Institute of Public Health (NIJZ) carried out research on habits of Slovenians and these are the results:

- One half of Slovenian adults, the majority of whom are men, younger and less educated adults, eat mostly unhealthy food.
- Only one half of the population is getting enough physical activity.
- One in ten inhabitants consumes alcohol excessively, while at least once a year every second inhabitant over-indulges in alcohol.
- Every fourth inhabitant smokes.
- One quarter of the population experience stress on a daily basis.

Source: How to maintain good health, National Institute of Public Health

Health and Safety at Work Act expects the employers to plan and carry out the workplace health promotion program. Effective planning and implementation of workplace health promotion helps to establish a company culture in which employees feel good and are happy to come to work.

Keywords: work environment, employer's responsibility, positive atmosphere, physical and mental health

1 Uvod

Zadovoljstvo zaposlenih definiramo kot izrazito pozitivno emocionalno stanje posameznika. Je rezultat načina doživljanja dela, pojmovanja in ocenjevanja stanja delovnega okolja, izkušenj pri delu ter načina občutenja vseh elementov dela in delovnega procesa. Zadovoljni zaposleni so posamezniki, ki se z veseljem odpravijo na delo, se veselijo delovnih izzivov in se radi vračajo med sodelavce.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu nalaga delodajalcem, da morajo načrtovati in izvajati program promocije zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le-tega, izvajati morajo torej aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev.

2 Ustvarjanje spodbudnega okolja za zaposlene

Cilj ustvarjanja spodbudnega okolja za zaposlene je ustvariti prijazna in zdrava delovna mesta. Z udeležanjem tega dosežemo:

- zmanjšanje števila nezgod pri delu/povečanje varnosti,
- zmanjšanje bolniške odsotnosti,
- zmanjšanje deleža poklicnih bolezni,

- zmanjšanje stresa na delovnem mestu,
- zmanjšanje stroškov zdravljenja na nacionalnem nivoju,
- povečanje učinkovitosti/ produktivnosti,
- medsebojno povezovanje,
- učinkovito timsko delo,
- povezovanje različnih strokovnih področij in poklicev,
- neformalna izmenjava dobrih praks,
- vključevanje promocije zdravja na delovnem mestu.

Le v dobro delujočih organizacijah lahko imamo zdrave in zadovoljne delavce.

Ustvarjanje spodbudnega okolja za zaposlene so sistematično ciljane aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Izvajanje ustvarjanja spodbudnega okolja za zaposlene smo na naši šoli zastavili kot projekt. Za zagotovitev uspeha promocije zdravja je pomembno, da sodeluje vodstvo šole, promotorji/projektna skupina in zaposleni.

Odgovornost vodstva predstavlja:

- pozitiven pristop k vzpostavitvi projekta,
- vodenje z zgledom – pripravljenost na udeleževanje pri aktivnostih,
- spodbujanje zaposlenih,
- del kulture podjetja,

Odgovornost projektne skupine se izraža v:

- dobri organizaciji (plan/realizacija),
- promociji aktivnosti,
- kreativnih povabilih sodelavcem,
- pozitivnemu pristopu,
- udeležbi,
- povratni informaciji.

Odgovornost zaposlenih se kaže v:

- sodelovanju pri načrtovanju,
- aktivni udeležbi,
- pozitivni naravnosti.

Ustvarjanje spodbudnega okolja obsega spodbujanje zdravega življenjskega sloga, vzpostavitev pozitivnega delovnega okolja, preprečevanje in obvladovanje stresa ter spodbujanje pozitivnih družbeno socialnih stikov. Pred začetkom epidemije smo bili na naštetih področjih zelo aktivni. Zadnji dve leti so nas razmere prisilile, da smo na tem področju morali skoraj vse dejavnosti prenehati izvajati oziroma jih okrniti.

V projekt smo vključili vse zaposlene. Do realizacije nas je vodilo sedem korakov:

1. Korak

Podlage: s pomočjo aktov smo določile smernice, ki so nas vodile pri našem delovanju.

2. Korak

Odgovornost: na začetku šolskega leta smo določili projektno skupino, ki se je načrtno ukvarjala z ustvarjanjem spodbudnega okolja za zaposlene. V skupino smo vključili zaposlene s pedagoškega in tehnično administrativnega področja.

3. Korak

Analiza stanja: projektna skupina je med zaposlenimi izvedla anketo. Z njeno pomočjo je oblikovala cilje, ki smo jih želeli doseči v posameznem letu.

4. Korak

Načrt promocije zdravja: vsi zaposleni so lahko podali svoj predlog na kakšen način bi na šoli lahko krepili zdravje, medsebojne odnose, boljše duševno počutje med zaposlenimi.

5. Korak

Izvajanje: Projekta skupina je glede na ugotovitve ankete in želje zaposlenih izdelala in predstavila program. Njena naloga je bila tudi, da zaposlene v čim večjem številu privabi k udeležbi. Glede na dogodek, smo uporabili različna vabila (osebno, preko elektronske pošte, preko vabil in plakatov, v papirni obliki ...). Pri izvajanju dejavnosti, kjer so bila potrebna finančna sredstva, smo vključili tudi SVIZ.

6. Korak

Dokumentiranje: Vse dogodke so člani projektne skupine tudi dokumentirali (zapisniki, fotografije, videoposnetki ...). Oblikovali so projektno mapo, v kateri so se nahajala dokazila o izvedbi in udeležbi.

7. Korak

Preverjanje učinkov/validacija: Na koncu šolskega leta smo naredili analizo dejavnosti, ki so se izvajale in analizirali dosežene učinke na zaposlene glede na zastavljene cilje. Projektna skupina se je vsako leto zamenjala.

Projekti, ki smo jih izvajali na naši šoli, in jih štejemo kot *primere dobre prakse*:

- Pijmo vodo
- Neformalna srečanja – jutranja kava
- Odbojka
- Badminton
- S SVIZ-om na "luft"
- Tečaj mehiške kuhinje
- Arabski večer
- Bralna značka za odrasle
- Strokovne ekskurzije
- Izvajanje pedagoških konferenc izven šole
- Sodelovanje z zunanjimi inštitucijami, klubi.

Zaključek

Zadovoljni zaposleni so ključ do uspeha. Delovanje šole je toliko uspešno, kot so motivirani in zadovoljni vsi zaposleni. Dober kolektiv odlikuje pozitivna energija povezovanja in medsebojnega spoštovanja. Skupen uspeh je odvisen od vseh zaposlenih. Zato je potrebno zaposlene nenehno sistemsko razumno spodbujati, da opravljajo dela po svojih najboljših močeh in sposobnostih, naloga delodajalca pa je, da v kar se da največji možni meri zanje ustvarja spodbudno okolje. In za konec ... Vsakodnevno gradimo odnose, bodimo (samo)kritični, pohvalimo dobro, sprejmimo grajo in bodimo prijazni. Skrbimo za pozitivno klimo v delovnem okolju. Bodimo zgled drug drugemu, vodja naj bo prvi med enakimi.

Literatura

Zakon o varnosti in zdravju pri delu.

Resolucija o nacionalnem programu varnosti in zdravja pri delu 2018–2027 (ReNPVZD18–27).

Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (verzija 1.0), Ministrstvo za zdravje Direktorat za javno zdravje, Ljubljana, marec 2015.

Aktiv.si.2010 Kako in kdaj pohvaliti? Dostopno prek:http://www.aktiv.si/vsebine/Kako_in-kdaj_pohvaliti (15. junij 2011).

Bogardus, M. Anne.2004. Human Resources jumstart. London:SYBEX.

Z GLASBO DO SPROŠČENEGA IN ZADOVOLJNEGA UČITELJA

Povzetek: Glasba nas v sodobnem času obkroža na vsakem koraku. Ima močan vpliv na človeka ter kljubuje našim čustvom. Ob njej občutimo veselje in zadovoljstvo ter nam posledično velikokrat pomaga pri premagovanju vsakodnevnega stresa in negativnih čustev. Glasba ima tudi povezovalno moč in je posledično prisotna ob številnih srečanjih in zabavah. Na Osnovni šoli Dobropolje ravno s tem namenom deluje Pevski zbor Majnice, ki vključuje učiteljice, ki jih veseli petje v skupini in se rade podružijo s svojimi sodelavkami. Ključni namen zbora je risati nasmeh in občasno spodbuditi kakšno solzo sreče pri sodelavcih. Pevski zbor je zagotovo jedro pozitivnosti in ljubezni, ki pa sta ključni za doseganje sproščenosti in večjega zadovoljstva pri učiteljih. Namen prispevka je predstaviti primer dobre prakse, ki bi lahko navdušila še koga, da bi idejo prenesel še v kakšen drug kolektiv.

Ključne besede: glasba, pevski zbor, učitelj, sodelavci

USING MUSIC TO MAKE TEACHERS MORE RELAXED AND SATISFIED

Abstract: Music surrounds people everywhere we go. It has a strong influence on a person and defies our emotions. Music makes us feel joy and satisfaction, and it often helps us overcome everyday stress and negative emotions. Music also helps us connect with others and is consequently present at many gatherings and parties. At the Dobropolje Primary School, the Majnice Choir operates for this very reason. The choir includes teachers, who enjoy singing in a group and like to get together with their colleagues. The main purpose of the choir is to make people smile and occasionally encourage some tears of happiness among colleagues. The choir is certainly full of positivity and love, which is important for achieving relaxation and greater satisfaction with teachers. The purpose of this article is to present an example of good practice that could inspire others to transfer the idea to another school collective.

Keywords: music, choir, teacher, colleagues

Uvod

Glasba velja za najbolj abstraktno umetnost, ki nikogar ne pusti ravnodušnega. V veliki večini nam aktivira ugodje in s tem boljše počutje. Prisotna je v vsakdanjem življenju in prav tako v vseh družbah in obdobjih. Velik del glasbe pa predstavlja tudi človeški glas, ki velja za enega najstarejših in najbolj praktičnih instrumentov in ga ima vsak posameznik, petje pa je eden izmed najpomembnejših socialnih elementov družbe in povezovalni vir. Vse do zdaj omenjeno vključuje tudi velik del zborovskega petja, kjer se uresničuje osebne in kulturne interese posameznikov. Človek običajno vseskozi išče načine za lastno ustvarjalnost in pri učiteljskem poklicu se ustvarjalnost vsakodnevno odraža. Z ustvarjanjem si izpopolnjujemo notranje hrepenenje po lepoti in dobroti, in to nas osrečuje.

1 Vpliv petja

Petje močno vpliva na človeka. Spodbudi samozavest in v življenje vliva več energije. Lahko ima velik vpliv tudi na zdravje, saj se pevec ob petju čez čas sprosti in pozabi na vsakdanje tegobe. Na pevčevo razpoloženje in splošno počutje ter na zdravje samo vplivajo tudi aktivne telesne dejavnosti – preponsko dihanje, raba glasu itd. Pravilna raba prepone privede do pravilnejšega dihanja, ki umirja srčni utrip in izboljšuje prekrvavitev telesa in s tem omogoča poživitev celotnega telesa. Omenjeno pa zmanjšuje stres in krepi imunski sistem ter nam spodbudi boljše delovanje možganov (Fojkar Zupančič, 2014). Znano je, da glasba in njene vibracije v telesu sprožijo določene kemične procese. Kanadska psihoterapevtka, glasbena terapevtka in raziskovalka Amy Clements-Cortés iz Univerze Wilfrid Laurier je opravila študijo, pri kateri se je osredotočila predvsem na imunoglobulin A in kortizol, pri katerih gre za dva biološka indikatorja stresa v telesu. Ugotovila je, da petje oziroma poslušanje glasbe pri sodelujočih v raziskavi dviguje nivo imunoglobulina A in zmanjša nivo kortizola, kar dokazuje, da s petjem izboljšamo svoj lokalizirani imunski odziv ter zmanjšamo nivo stresa v telesu (Matoz, 2020). Poleg tega je raziskava potrdila, da se med petjem poveča količina oksitocina (»hormona ljubezni«), ki krepi medsebojno povezanost, zaupanje, empatijo in dobro počutje. S petjem si omogočamo, da stopimo iz območja udobja in se spodbudimo k osvoboditvi lastnih mentalnih frustracij oziroma strahov.

Posameznik se s petjem v skupini sooči in uči nastopanja na odru, na katerem pokaže svoje najboljše tehnične in muzikalne sposobnosti ter mora ob tem ostajati miren in iskren pri predajanju glasbe poslušalcem. Pevce se razvija in gradi na lastnem napredku.

2 Ali so sodelavci, ki pojejo skupaj, bolj srečni?

Zaradi ugotovitev o pozitivnem vplivu petja na človeka je v zborovsko petje začelo vlagati vse več velikih svetovnih korporacij. Glavni namen le teh je, da na delovnem mestu spodbudijo med zaposlenimi srečo, zvestobo in produktivnost. Kot smo že do zdaj ugotovili, ima petje veliko pozitivnih učinkov. Že v preteklosti so bili zbori ustvarjeni z namenom grajenja na boljši skupnosti. Pri pevskem zboru sodelavcev gre lahko za druženje z ljudmi, s katerimi se običajno ne bi toliko družili, in je posledično to zelo lep način spodbujanja in grajenja skupnih vezi ter predajanja idej med nekoliko mlajšimi in starejšimi ljudmi. Vsak član pevskega zbora čez nekaj časa začuti svoj individualen pomen in prepričanje vase ter začne tvoriti kolektivno zaupanje. Ko pevci najdejo lasten glas, ugotovijo, kakšna je njihova vloga in najdejo samostojnost v zboru, preidejo do večjega občutka samozavesti in zaupanja drug v drugega, kar sta ključni sestavini za del uspešne ekipe. Poleg resnega dela pa lahko sodelavci na vajah doživijo še veliko smeha in zabave. Petje v zboru s sodelavci lahko doseže vse želene cilje za krepitev skupine: izboljšuje komunikacijo, sodelovanje, razumevanje lastnih in tujih prednosti ter slabosti itd. Je tudi odličen način odpravljanja stresa in anksioznosti pri zaposlenih, saj se po napornem urniku lahko sprostijo in kvalitetno preživijo čas s svojimi sodelavci.

2.1 Pevski zbor majnice

Na Osnovni šoli Dobropolje že daljše obdobje deluje Pevski zbor Majnice. Sama sem na šoli zaposlena kot glasbeni pedagog tretje leto in me je takšno sodelovanje med sodelavkami izredno navdušilo ter mi porodilo ideje za nadaljnje ustvarjanje. Pevski zbor sestavljajo učiteljice, katere veseli petje, imajo interes soustvarjanja in predajanja pozitivne energije ostalim sodelavcem. Običajno ga vodi glasbeni pedagog, občasno pa prevzamejo vlogo vodenja tudi učiteljice, ki imajo dolgoletne zborovske izkušnje. V pevskem zboru sodeluje večje število učiteljic. Vaje in nastopi pevskega zbora potekajo priložnostno, saj se zbor združi ob posebnih priložnostih, kot so npr. jubilejih sodelavcev, prihodih novih sodelavcev, odhodih sodelavcev v pokoj, ob porokah sodelavcev itd. Naloga zbora je, da posamezen dogodek zaznamuje s krajšim kulturnim programom. Za vsakega slavljenca zbor pripravi priredbo znanih pesmi, ki le najbolj opisuje posameznika. Že pred začetkom vaj za priredbo besedila običajno poskrbijo učiteljice razredne stopnje, ki imajo izjemen občutek za prirejanje besedil. Ko nastopijo vaje, sprva poskrbimo za naše pevsko telo. Začnemo z ogrevanjem telesa (gibalne in sprostitvene vaje za telo), dihalnimi vajami (aktivacija prepone) in upevanjem. Pri tem je pomembno, da so vaje raznolike in kakovostne. Sledi obravnava novega repertoarja oziroma priredbe. Sprva se predstavi besedilo in posebnosti, nato pa se pesem zapoje in predstavi še ostalim sopevkam. Vse sopevke na vaji prejmejo besedila in vedno že komaj čakajo, da se lotimo dela. Običajno se pesem začnemo učiti peti enoglasno, pozneje pa dodamo osnovni melodiji še drugi glas. Pesmi izvajamo največkrat ob instrumentalni spremljavi klavirja ali harmonike, včasih pa izvedemo tudi kakšno vokalno pesem. V času vaj se med sodelavkami ustvari val pozitivne energije, ki napolni učilnico. Četudi so učiteljice pred vajami utrujene, z vaj običajno odhajajo nasmejane in polne energije.

Ker na šoli delam kot glasbeni pedagog, me je zanimalo, kakšno mnenje imajo o delovanju pevskega zbora sodelujoče učiteljice. V ta namen sem med njimi izvedla krajšo anketo, v kateri sem želela izvedeti, kaj jim kot sodelujočim predstavlja delovanje takšnega zbora in kakšnih nadgradenj bi si želele v prihodnosti. Po analizi ankete sem ugotovila, da vse sopevke cenijo petje in mu pripisujejo veliko vrednost ter se popolnoma strinjajo, da pevski zbor krepi prijateljske vezi med sodelavci. Učiteljice v petju uživajo, saj jih sprošča, zabava, in so posledično bolj zadovoljne. V pevskem zboru ne sodelujejo zaradi tega, da dokažejo svoje sposobnosti ter da bi sodelovale zgolj zaradi ugajanja sodelavcem, četudi same nebi uživale v petju. Sodelovanje v pevskem zboru jim krepi samozavest in prebudja še dodatno ustvajalno žilico, ki jo kot učiteljice že tako ali tako vsakodnevno nadgrajujejo. Enotno se sodelujoče v anketi strinjajo tudi, da sodelavci, kateri so deležni krajšega kulturnega programa, cenijo naš trud. Glede nadgradnje v prihodnosti in povečanja števila vaj ter nastopov na javnih prireditvah pa sem dobila nekoliko zadržane odgovore – nekatere si teh sprememb želijo, nekatere pa niti ne. Zaradi pozitivnega odziva in učinka pevskega zbora med sodelavkami bom vsekakor poskusila delovanje pevskega zbora še nadgraditi in učiteljicam ponudila sodelovanje v pevskem zboru z rednimi

vajami, ki se bo udeleževal tudi javnih pevskih nastopov. Prepričana sem, da se bo pevskega zbora udeležilo večje število učiteljic, čeprav so zdaj nekatere še nekoliko zadržane.

Zaključek

Glasba in petje sta velika vplivnika na človekovo počutje in zdravje. Dokazano je bilo, da petje spodbuja samozavest in zadovoljstvo posameznika. Je sredstvo za zmanjševanje stresa in posledično bolezni. Zborovsko petje pa še bolj pozitivno vpliva na posameznika, saj se vsak izmed sodelujočih počuti pomembnega in se v skupini združi v celoto, ki bije v skupnem ritmu. V vsakem posamezniku pa se med petjem sprošča tudi »hormon ljubezni« in tako postane skupina obkrožena z ljubečimi in pozitivnimi ljudmi. Glede na anketo in vse dosedanje izkušnje lahko potrdim svoje predhodno sklepanje, da sodelovanje v pevskem zboru pozitivno vpliva na učitelje ter jih tako privede do boljšega počutja in večjega zadovoljstva. Vsekakor bi predlagala kolektivom, kjer še nimajo pevskega zbora, da ga ustanovijo ter s tem omogočijo sodelavcem ugoden način »team buildinga«, ki bo pozitivno vplival na klimo in zadovoljstvo v celotnem kolektivu.

Literatura

- Benko, A. (2020). Vodenje zbora zaposlenih – študija primera (Magistrsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Fojkar Zupančič, H. (2014). Glasba je nihanje strune, vpete med nebom in zemljo. Pripevek predstavljen na Mednarodni konferenci katoliških pedagogov. Prispevek pridobljen s http://www.litija.org/pevci/users/knjiznica/razno/2014_15/glasba_duhovnost_vzgoja_-_helena_fojkar_zupancic.pdf
- Jagodic, M. (2016). Petje na recept – zdravilna moč skupnega petja. Naši zbori JSKD. Pridobljeno s <https://www.nasizbori.si/petje-na-recept-zdravilna-moc-skupnega-petja/>
<https://dk.um.si/Dokument.php?id=142427>
- Marchington, T. (2017). The Benefits of Music in the Workplace: 2. Team-building. LinkedIn. Pridobljeno s <https://www.linkedin.com/pulse/benefits-music-workplace-2-team-building-tessa-marchington-frsa>
- Matoz, Z. (2020). Petje za zdravje in dobro počutje. Delo. Pridobljeno s <https://www.delo.si/kultura/glasba/petje-za-zdravje-in-dobro-pocutje/>
- Rojko, B. (2014). Pevski zbor – stičišče socialnih interakcij. Naši zbori JSKD. Pridobljeno s <https://www.nasizbori.si/pevski-zbor-sticisce-socialnih-interakcij/>
- Sing Up (2016, August 9th). Teachers need choirs too. Pridobljeno s <https://www.singup.org/blog/article/1253-teachers-need-choirs-too/>
- Werber, C. (2019). The surprising benefits of singing at work. yahoo!finance. Pridobljeno s <https://finance.yahoo.com/news/surprising-benefits-singing-070050672.html>

MOČ VIZUALIZACIJE

Povzetek: Vizualizacija je oblikovanje miselne slike. Pri tem upoštevaš vse čutne zaznavne kanale. V sliki je vse, kar vidiš, slišiš, čutiš, vonjaš, okušaš. Je močan vir motivacije in pozitivne naravnosti. Je izjemno močno orodje, ki ga lahko uporabimo v veliko situacijah. Le vedeti moramo, česa si želimo in verjeti v to, da res lahko to dosežemo. Če si postaviš cilj in ga vizualiziraš, ga doživim in mi je blizu. Umetnost vizualizacije je v tem, da si znaš sebe predstavljati kot objekt. Stopiš ven iz sebe in pogledaš nase in na situacijo iz razdalje. Z NBG tehniko lahko ustvarim povsem novo vedenje ali krepim nekaj, kar že počnem. Če dobivajo možgani močne pozitivne slike uspeha, jih to tako programira, da tako mislijo in s tem povečajo možnost doseženega cilja. Vizualizacijo lahko uporabljam za umiritev, sprostitvev, krepitev samozavesti.

Ključne besede: vizualizacija, cilj, NBG, motivacija, čutni kanali, samozavest

THE POWER OF VISUALISATION

Abstract: Visualisation is the creation of a mental picture. You take into account all sensory perception channels. Everything you see, hear, feel, smell, taste is in the image. It is a powerful source of motivation and positivity. It is an extremely powerful tool that can be used in many situations. We just have to know what we want and believe that we can achieve it. If I set a goal and visualise it, I experience it and it is close to me. The art of visualisation is to be able to imagine yourself as an object. You step outside yourself and look at yourself and the situation from a distance. With the NBG technique, I can create a completely new behaviour or reinforce something I am already doing. If the brain is given strong positive images of success, it is programmed to think that way, increasing the likelihood of the goal being achieved. I can use visualisation to calm, relax, build confidence.

Keywords: visualisation, goal, NBG, motivation, sensory channels, self-confidence

1 Uvod

Jeza, napetost, nemir, žalost, razočaranje so besede, ki najbolj opisujejo stanje, počutje in vedenje ljudi v teh kar precej težkih časih. Nemir je čutiti povsod. Zato je še toliko bolj pomembno, da dobro poskrbimo zase, za svoj notranji mir.

2 Moč vizualizacije

Ima misel kakšno moč? Če verjamemo v moč misli, je prav misel tista, ki povezuje našo željo z realnostjo. To je močan vir motivacije in pozitivne naravnosti.

2.1 Kaj je vizualizacija?

Vizualizacija je oblikovanje miselne slike. V sliki je vse, kar vidiš, slišiš, čutiš, vonjaš, okušaš. Tako kot si želiš. Pri tem upoštevaš vse čutne zaznavne kanale. Poskušaš biti čim bolj osredotočen in zbran.

2.2 Cilj

Tudi vizualizacija ima cilj. Z njo želimo prebuditi najgloblje občutke. Ti nam bodo dali moč, da se premaknemo naprej. Spodbudili nas bodo, da vzamemo stvari v svoje roke in se podamo k zmagi naproti. Je izjemno močno orodje, ki ga lahko uporabimo v veliko situacijah. Le vedeti moramo, česa si želimo in verjeti v to, da res lahko to dosežemo.

2.3 Kaj se dogaja med vizualizacijo?

Aktivira se desna polovica možganov, ki je zadolžena za čustva in kreativnost. Aktivira se naša ustvarjalnost, od tam gredo dražljaji v hormonski in avtonomni živčni sistem, ki skrbi za telesne funkcije.

2.4 Kako vizualizirati?

Umetnost vizualizacije je v tem, da si znaš sebe predstavljati kot objekt. Stopiš ven iz sebe in pogledaš nase in na situacijo iz razdalje. Podoba sebe gledaš z zaprtimi očmi, kot da se gledaš na filmskem platnu v kinu ali po televiziji. Uporabiš vse čutne kanale in podoživiš uresničitev želje oziroma cilja, kot da se dogaja v tem trenutku in zdaj.

2.5 Kako mi lahko vizualizacija pomaga?

Ko razmišljam o cilju, je ta še daleč. Če ga vizualiziram, ga doživim in mi je blizu. Tako še bolj verjamem vanj, lažje sestavim natančen načrt, sem bolj motiviran, se bolje počutim, sem pozitivno naravnani.

3 Ustvarjalec novega vedenja oz. NBG (New Behaviour Generator)

Eden od ključnih procesov pri osebnostnem spreminjanju je premik iz stanja vizije v aktivnost. Ustvarjalec novega vedenja nam omogoča, da preizkusimo nove načine vedenja v mislih, preden jih uporabimo v resničnem življenju. NBG lahko uporabljamo skoraj v vseh situacijah, ki zahtevajo osebno fleksibilnost. Tako pridobimo neko novo vedenje ali pa izboljšamo neko naše že obstoječe vedenje.

3.1 Klasični NBG postopek

- Pomisli na neko situacijo ali dejavnost, kjer bi želel biti bolj uspešen.
- Poglej sebe kot v kinu ali na televiziji. Kaj počneš, kakšen si bil do sedaj v tej situaciji?
- Predstavljaljaj si, da gledaš sebe v filmu, toda tokrat si izjemno uspešen. Nekajkrat zavrti film in vnašaj popravke.
- Če si zadovoljen s tem, kar si videl in slišal, vstopi v film. Kaj vidiš, slišiš, čutiš? Zaznaj občutke v telesu, zvok tvojega glasu, ko govoriš in odzive ljudi, ki so v bližini.
- Predstavljaljaj si situacijo v bližnji prihodnosti, ko boš potreboval to novo znanje. Najprej se opazuj od daleč, nato vstopi v situacijo. Zaznaj, kakšen občutek je, ko to počneš v resnični situaciji.

3.2 NBG postopek in modeliranje

- Pomisli na neko situacijo ali dejavnost, kjer bi želel biti bolj uspešen.
- Poglej sebe kot v kinu ali na televiziji. Kaj počneš, kakšen si bil do sedaj v tej situaciji?
- Izberi si osebo (npr. svojega vzornika), za katero verjameš, da bi kvalitetno in lahko delovala v tej tvoji situaciji. To je oseba, ki jo lahko osebno poznaš ali pa si jo videl v neki drugi situaciji (npr. na televiziji).
- V mislih si sedaj predstavljaljaj to osebo v tvoji situaciji, na tvojem mestu. Kar se da jasno opazuj njeno početje, kakor da jo gledaš v kinu ali na televiziji. Natančno opazuj, kako ta oseba sedi, stoji ali se premika, opazuj njene geste, izraz na obrazu, predstavljaljaj si zvok glasu te osebe in kako se drugi odzivajo nanj.
- Predstavljaljaj si sebe poleg te osebe in »skopiraj« to njeno znanje in sposobnosti na sebe. Bodi pozoren na minimalne spremembe, ki jih to novo znanje in nove sposobnosti, ta nov odnos in prepričanja do naloge, naredi pri vaši drži telesa, izrazu na obrazu ali načinu, kako gledaš...
- Predstavljaljaj si sedaj, da gledaš sebe na filmu, toda tokrat si izjemno uspešen s tem novim znanjem. Nekajkrat zavrti film in vnašaj popravke.
- Če si zadovoljen s tem, kar si videl in slišal, vstopi v film in občuti, kako je, če to počneš. Zaznaj občutke v telesu, zvok svojega glasu, ko govoriš in se odzivaš na ljudi, ki so v bližini.
- Predstavljaljaj si situacijo v bližnji prihodnosti, ko boš potreboval to novo znanje. Najprej se opazuj od daleč, nato vstopi v situacijo. Zaznaj, kakšen občutek je, ko to počneš v resnični situaciji.
- Ponovi celoten proces vsaj s tremi vzorniki.

3.3 Korak v prihodnost

Korak v prihodnost preverja, ali je tvoje delo učinkovito. Če dobivajo možgani močne pozitivne slike uspeha, jih to tako programira, da tako mislijo in s tem povečajo možnost doseženega cilja. Pričakovanja so samouresničljive prerokbe. Korak v prihodnost in miselno ponavljanje lahko uporabimo za to, da se iz vsakega dne nekaj naučimo in razvijamo nove načine vedenja. To tehniko lahko uporabljate za ustvarjanje povsem novega vedenja, ali pa za spreminjanje in krepitev nečesa, kar že počnete.

4 Vizualizacija za umiritev, sprostitvev

- Udobno se namesti, lahko sedi ali ležiš. Odpri se. (roke in noge naj ne bodo prekrizane)
- Zapri oči. Nekajkrat globoko vdihni in izdihni skozi nos. Dihaj počasi, začuti svoje dihanje in ga opazuj.
- Sedaj pa pomisli na najbolj sproščujoč kraj, ki si ga kdaj obiskal ali pa ga mogoče poznaš iz filma, razglednice in je na tvojem seznamu sanjskih potovanj.
- Predstavljaljaj si, da se usedeš na puhast oblak, ki te odpelje na to lokacijo.
- Kaj vidiš okrog sebe, kaj slišiš, kaj čutiš, kje čutiš? Kaj vonjaš, morda okušaš? Lahko dodaš še barve,

zvoke, ki jih želiš...

- Prepusti se tem prekrasnim občutkom in samo uživaj...

5 Vizualizacija za krepitev samozavesti

- Udobno se namesti, lahko sediš ali ležiš. Odpri se. (roke in noge naj ne bodo prekrizane)

- Zapri oči. Nekajkrat globoko vdihni in izdihni skozi nos. Dihaj počasi, začuti svoje dihanje in ga opazuj.

- Sedaj si pa predstavljaš, da stojiš obrnjen proti samemu sebi (tvoj dvojnik)

- Pomisli, kaj vse potrebuje tvoj dvojnik, da bi bil tako samozavesten kot si to želiš ti (večjo odločnost, globoko zaupanje vase...)

- Pomagaj si z osebami iz okolice, tvojim vzorniki oziroma posamezniki, ki jim pripisuješ vse te lastnosti, ki naj bi jih imela samozavestna oseba (glas, postava, drža...)

- Vse te lastnosti vgradi v svojega dvojnika. Se slika spreminja?

- Opazuj, kako se je spremenila drža tvojega dvojnika, glas, videz, pogled, izraz na obrazu

- Sedaj pa vstopi v svojega dvojnika, začuti, kako imenitno je biti tako samozavesten. Kaj vidiš, slišiš, čutiš, kje čutiš?

- Predstavljaš si, da stojiš na odru koncertne dvorane. Publika ti ploska s stoječimi ovacijami.

- Kje je najmočnejši občutek samozavesti? V glavi, trebuhu, prsnem košu? Začuti, kje je in ga z vsakim vdihom in izdihom še okrepi.

- Ponovno poglej občinstvo in pomisli, kako se počutiš v tem trenutku. To je zmaga!

6 Barvanje stene (Wall painting), vizualizacija ciljev

- Izberi večji cilj.

- Zapri oči. Predstavljaš si sebe, kako izgledaš, ko imaš to doseženo. In še vedno delaš na tem oziroma nadgradiš iz 100 % na 120 %

- Izberi si prazno steno v stanovanju in jo pobarvaj s to sliko sebe v veliko večji velikosti, kot si v resnici.

- Ponavljaj vizualizacijo večkrat na dan.

Zaključek

Nekateri se ob vaji vizualizacije samo nasmehnejo, ker imajo izjemen dar za oblikovanje miselne slike. Spet drugi imajo težave, kako odklopiti trenutne misli, kako se osredotočiti na cilj, kako ne pretiravati... In kadar nam nekaj ne gre, se je stvari treba naučiti. Najlažje z vodenjem. Saj veste: »vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.« Torej kar pogumno. Ne skrbi, skrbi je dovolj. Ti poskrbi zase.

Literatura

Vujasinovič, M. (2021). Creative focus

Hanh, T. N. (2004). Mir v vsakem koraku. Ljubljana, Iskanja.

Vujasinovič, M. (2021). Praktik coach

Vujasinovič, M. (2022). Mojster

SPROŠČEN IN NASMEJAN UČITELJ – ZADOVOLJNI UČENCI

Povzetek: Vsakdanje pedagoško delo je zelo stresno in prenatrpano z birokracijo, za kar niso krivi učenci. Učitelji svojo tesnobo, napetost in strahove pogosto prenašajo na njih. Takšen odnos duši ustvarjalnost, delo v razredu je nesproščeno. Negativna energija nikoli ni dobra, saj učenci zelo dobro čutijo, kakšno energijo učitelj oddaja, kar se kaže v njihovi motivaciji in vedenju. Pomembno je, da zna učitelj poskrbeti najprej zase, v natrpanem delovniku mora najti čas tudi za druženje, rekreacijo in sprostitev. Le sproščeni in nasmejan učitelj bo znal ustrezno pristopiti do učencev. Našel bo dejavnosti in oblike, ki bodo učencem v veselje, jih bodo spodbujale k osebni rasti in dvigu samopodobe. Takšen učitelj bo znal prisluhniti otrokom in zadovoljstvo bo obojestransko. Sproščeno in ustvarjalno delo je pogosto bolj učinkovito in kakovostno, učenci odhajajo od pouka nasmejani in se naslednji dan z veseljem vrnejo.

Ključne besede: energija, motivacija, odpravljanje stresa, pozitiven pristop, smeh.

RELAXED AND SMILING TEACHER – HAPPY PUPILS

Abstract: Everyday pedagogical job is very stressful and overloaded with bureaucracy which is not the pupils' fault. Teachers often vent their anxiety, tension and fears on them. This kind of relationships repress creativity, work in the classroom is uncomfortable. Being surrounded with negative energy is never a good thing and pupils tend to sense what kind of energy the teacher radiates which is then reflected in their motivation and behaviour. It is important that teachers know how to take care of themselves. In their overloaded workdays they must still find the time for socialising, recreation and relaxation. Only relaxed and smiling teachers know how to come up to their pupils in that manner. They are able to find activities and approaches which will make pupils happy and will encourage them in their personal growth and better self-image. These teachers will be able to listen to their pupils and contentment will definitely be mutual. Relaxed and creative environment is often more efficient, pupils leave the classroom happy and enjoy coming back every day.

Keywords: energy, laughter, motivation, positive approach, stress relief.

1 Uvod

Vsakdanje pedagoško delo je stresno in natrpano. Učni načrti so preobsežni, učitelj je nenehno pred izzivi, ki jih prinašajo spremembe in novosti. Otroci se skozi generacije spreminjajo, so odraz novodobnih staršev, drugačnega načina življenja in pogosto permissivne vzgoje. So ogledalo družbe, v kateri živimo. Učenci zahtevajo celega učitelja, pouk mora biti dinamičen, raziskovalen, ustvarjalen in obenem tudi zabaven. To od pedagoškega delavca zahteva temeljit razmislek o vsaki učni uri in tudi o vsakem učencu posebej. Potrebno se je prilagoditi, pouk diferencirati in individualizirati. Učitelj je zaradi vseh dejavnikov, ki se prepletajo v učno-vzgojnem procesu, nenehno pod pritiskom. Dodatno ga omejujejo tudi preobsežna birokracija, skrb zaradi morebitnih pritožb staršev in posledičnega prihoda inšpekcije. V zadnjih dveh letih ima močan vpliv na stres seveda tudi organizacija in prilagajanje pouka zaradi trenutne zdravstvene situacije. Skrbno načrtovanje, usklajevanje, birokracija, živahni učenci in zahtevni starši nehoti vplivajo na učiteljevo razpoloženje.

V prispevku so najprej omenjeni najpogostejši zunanji dejavniki, ki vplivajo na učiteljevo razpoloženje, v drugem delu pa so podane nekatere usmeritve, kako vpliv le-teh zmanjšati ter narediti šolski dan znosen in prijeten. Sproščeno in ustvarjalno delo je sicer lahko po količini predelane snovi pogosto manj učinkovito, vendar pa je zato toliko bolj uspešno po kvaliteti. Namen predstavitve je ozavestiti dejstvo, da dobra volja, optimizem, gibanje in smeh sproščajo napetost, zvišujejo motivacijo za delo ter blagodejno vplivajo na psihofizično zdravje vseh udeležencev.

2 Poklic učitelja je poslanstvo

Biti učitelj ni samo poklic, je način življenja, je poslanstvo. Učitelj svojega delovnega dne ne zaključi, ko zapusti šolske prostore, saj ga delo in priprave na pouk spremljajo vse popoldneve in vikende. Njegove misli so tudi v prostem času namenjene učencem – analizira dogajanje, išče ideje za čim bolj pester in nazoren pouk, razmišlja o učencih, kako jim pomagati, kje so napredovali, katera so njihova močna področja, kako bi lahko drugače reagiral v določeni situaciji. Svojo poklicno nalogo učitelji različno razumejo. Na eni strani so to pedagoški delavci, ki poučujejo samo predpisane vsebine, so pogosto nefleksibilni in dosledno sledijo delovnim gradivom. Na drugi strani so učitelji osebe, ki

učence učijo za življenje in jim znajo prisluhniti. Ti v odtenkih otrokovega vedenja zaznajo stisko in tesnobo ter jim znajo priskočiti na pomoč. Učitelji lahko s svojim pristopom učencem ubijejo upanje, jim vzamejo voljo do dela in učenja, lahko pa učencem vlijejo pogum, prižgejo v njih raziskovalno žilico in željo po znanju. Slednji učitelji lahko vplivajo na življenjsko pot svojih učencev in jim pomagajo odpreti vrata v svet samostojnosti. Ja, biti učitelj je res poslanstvo.

3 Energija med učiteljem in učenci

Učitelj v svoji dolgoletni praksi poučuje veliko število učencev. Njegovo delo ni samo izobraževanje, ampak tudi vzgajanje, učenje medsebojnih odnosov ... Vsak učitelj, ki se zaveda svojega poslanstva, je ves čas tudi sam učenec in njegovi največji učitelji so prav učenci. Le-ti od doma prinesejo različne vedenjske vzorce in delovne navade, različna družinska okolja jih oblikujejo v različne osebnosti. Vsak otrok v razredu je zgodba zase in vsakega se lahko učitelj dotakne na drugačen način. Potrebni so različni pristopi, da učenec spusti učitelja v svoje srce. Pravimo, da energija v naravi kroži in se pretaka iz ene oblike v drugo. V obe smeri se izmenjuje tudi energija med učiteljem in učencem. Učitelj, ki veliko razmišlja o svojih učencih, jih obravnava kot individuum. Ne sledi zgolj učnemu načrtu, ampak tudi utripu otroških src. Temu učitelju bodo učenci sledili, delovna motivacija in s tem uspeh bosta gotovo višja. Včasih je dovolj prijazen nasmeh, pohvala, pomembno je, da je učenec opažen, slišan. Prav gotovo se energija, ki jo učitelj vloži v odnos z učenci, vrača.

4 Brez stresa v šoli ne gre

Stres je fiziološka in psihološka reakcija človeka na različne okoliščine, v katerih se znajde. V šoli je veliko zunanjih dejavnikov in posledično se stresu ne moremo izogniti. Kot pravi raziskava Specifični stresorji pri poklicu učitelja, so glavni stresorji osnovnošolskih učiteljev naslednji: količina in intenziteta dela, preveliki oddelki, neprimerno obnašanje učencev, pomanjkanje opore pri organizaciji šole, slaba šolska klima, strah pred konflikti, slaba plača itd. (Drobnič Vidic, 2014). V zadnjih dveh letih bi med poglavitne stresorje vsekakor lahko dodali tudi hitre spremembe, do katerih prihaja zaradi trenutne zdravstvene situacije, nenehnega prilagajanja, vsakodnevnega dodatnega izobraževanja, obilice računalniškega dela in velikih družbenih pritiskov.

4.1 Vpliv stresa na učinkovitost poučevanja

Brez stresa v šoli torej ne gre. Učitelji ga doživljajo različno, kar se seveda odraža tudi na njihovih reakcijah ter odnosu do sodelavcev in učencev. Širjenje negativne energije samo še pogloblja nevoljo, pri čemer sta posledično na nizkem nivoju tako delovna učinkovitost kot tudi ustvarjalnost. Kadar je učitelj pod pritiskom, učenci to začutijo. Svoj nemir nehote prenaša nanje. Učitelj še posebno težko skriva, če je v časovni stiski, kadar želi, da bi učenci hitreje osvojili načrtovano učno snov. Priganjata ga učni načrt in priprava, učenci pa mogoče zaradi svoje specifičnosti ali zaradi drugih okoliščin ne zadostijo njegovim zahtevam in zahtevam učnih vsebin. Učiteljevo priganjanje situacijo prav gotovo samo še poslabša. Odpor do predmeta oz. učitelja se bo povečeval, razpoloženje bo negativno, posledično bosta učinkovitost in znanje učencev precej slabša.

Večine zunanjih dejavnikov učitelj sicer ne more spremeniti, saj so del šolskega sistema, lahko pa spremeni svoje vedenje in odzive na dražljaje, ki mu povzročajo stres. S tem vpliva na svoje razpoloženje, ki postane bolj sproščeno in fleksibilno, posledično se okolica odzove s pozitivnim pristopom do dela, iskrenostjo in optimizmom.

5. Sproščen in nasmejan učitelj

V družbi vse prevečkrat še vedno slišimo stereotipna mnenja, kakšen bi naj bil dober učitelj. Naj povzamem samo nekaj mitov, ki jih avtorica v knjigi Srčni učitelj odstira in utemeljuje njihov nesmisel:

- Učitelj je avtoriteta.
- Učenci morajo poslušati, ubogati, slediti.
- Kazni so vzgojne.
- Najprej se mora spremeniti sistem, potem lahko učitelj ustvari spremembe.
- Vsak pravi voditelj je strog.
- Najprej je treba poskrbeti za šolo, šele nato pride na vrsto vse drugo.
- Otroci so leni in nemotivirani; brez ocen in prisile se ne bi učili.
- Izobrazba temelji na pomnjenju in ponavljanju (Košmrl, 2019).

S takšnim razmišljanjem se učitelj prav gotovo ne more dotakniti današnjih otrok, ne more pre-

dreti njihove lupine in iz njih izvabiti raziskovalce ali ustvarjalce. S takšnim razmišljanjem je težko pričakovati, da bodo učenci vsak dan znova radi prihajali k pouku.

5.1 Učitelj mora najprej poskrbeti zase

Učitelj, ki si zna v poplavi birokracije vzeti čas tudi zase, je prav gotovo bolj sproščen in nasmejan, lažje premaguje vsakdanji stres. Takšen učitelj ima več možnosti, da vzpostavi uspešen odnos z učenci. Avtor knjige *Kako premagamo stres* navaja kar nekaj predlogov, kako premagati stres, omenjam samo nekatere izmed njih:

- Izražanje čustev: »Človek, ki nima težav z izražanjem čustev, se bolj zaveda samega sebe in ima bolj izostren občutek za lastno identiteto. Ni napet, laže se sprosti in ima manj težav z zdravjem.« (Powell, 1999, str. 88)

- Naučiti se reči »Ne«: »Pristajanje na zahteve drugih, pa čeprav bi jih raje odklonili, povzroča stres in napetost, ki se kaže v obliki telesnih simptomov. Če rečemo »ne«, ustavimo večni tok zahtev in stresa, prevzeli smo krmilo svojega časa in življenja.« (Powell, 1999, str. 90)

- Upravljanje s časom: »Čas je najdragocenejše bogastvo, toda če ga hočemo polno izkoristiti, je potrebno znati z njim upravljati. V vsakodnevnem urniku uspešnega človeka mora biti dovolj prostora tako za delo kot za sprostitev z družino in s prijatelji.« (Powell, 1999, str. 94)

Vsemu omenjenemu lahko dodamo nekaj dejavnosti, ki preizkušeno zmanjšujejo stres:

- Gibanje v naravi: Hoja, pohodništvo, obisk gora, kolesarjenje itd., vse to so aktivnosti, ki sproščajo in človeka napolnijo z energijo. Aktivno preživeti čas je pomemben, da se naše misli umirijo in pripravijo na naslednji delovni dan.

- Druženje z družino, prijatelji: Neobvezen klepet, obilica smeha, zabave, plesa preusmerijo naše misli, posledično se umirimo in ko se čez določen čas zopet soočimo s problemom, je pot do rešitve veliko mirnejša in lažja.

- Pogovor z osebo, ki razume tvoj problem: Učitelji pri delu z učenci pogosto naletijo na izziv, ki terja razmislek in ustrezen, premišljen odziv. Vsakodnevno se srečujejo z dilemami, kako reagirati. Še po odhodu učencev so pogosto polni vtisov in vprašanj. In v takšnih trenutkih lahko klepet s prijateljem, najbolje učiteljem, občutek tesnobe močno zmanjša, saj pozna situacijo, te razume in ti lahko svetuje.

- Neformalna druženja: Le-ta v kolektivu delujejo povezovalno in sproščujoče. Lahko gre za športne dejavnosti, izlete, ogleda kulturnih in športnih prireditev, praznovanja različnih obletnic ali praznikov. Takrat šolske probleme učitelji pustijo za šolskimi vrati, smeh sprošča in povezuje. Dobri odnosi s sodelavci so pogoj za pozitivno vzdušje v šoli. Ljudje smo si med seboj zelo različni, v velikih kolektivih človek lažje najde sebi podobno misleče in prav je, da si ustvari krog, kjer se dobro in varno počuti.

5.2 Pomembni so začetek dneva in premori med poukom

Učitelj, ki je zadovoljen s svojim življenjem in ki si zna v natrpanem dnevu vzeti čas tudi zase, prav gotovo vstopa v razred bolj zadovoljen, učence sprejme nasmejan in pouk začne v prijetnem vzdušju. Učence opazi, zazna njihovo razpoloženje in se na to primerno odzove. Pomembno je, da so v pouk vključene različne aktivnosti, kjer se učenci ob delu razgibajo, in zelo zaželeno je, da se pri tem tudi zabavajo. To so lahko različne oblike motivacije ali utrjevanja in delo po principu FIT pedagogike, kjer je poleg gibanja vedno prisoten tudi smeh. Prav tako so zelo pomembni predahi med poukom. Ko se negativna napetost ob določenem trenutku stopnjuje ali ko pade motivacija, je potrebno narediti premor. Kratek humorni komentar, šala, pripovedka ponovno prikličejo učenca v naš prostor. Tudi smejalna joga je ob napetih situacijah učinkovita, vendar pa je potrebno učence z dogovorjenim znakom znati ustaviti. Smeh pripomore k sprostitvi, zato pozitivno vpliva na dobro počutje. Telesu zagotovi večjo količino kisika, kar pomembno vpliva na nadaljnjo učinkovitost in motivacijo.

5.3 Aktivnosti, ki učitelja in učence povežejo

Vsakodnevna rutina znižuje motivacijo za delo, zato je potrebno učence spodbuditi k ustvarjalnosti. Učitelj že po mesecu dni skupnega dela dobro začuti razred, vidi, kje so močna področja posameznih učencev in lahko glede na to načrtuje pouk oz. dodatne dejavnosti, s katerimi iz učencev dobi maksimalno. Nekaj preizkušenih idej, kako razred povezati, kako vzpostaviti z učenci bolj osebni stik in kako poleg pouka spodbuditi aktivnost pri učencih:

- Oblikovanje razredne himne – na določeno glasbeno podlago učenci napišejo besedilo, ki je odraz

razpoloženja v razredu. Deluje povezovalno, ob petju se pripadnost razredu povečuje. Himno lahko pojejo vsako jutro, na izletih, v šoli v naravi ...

- Priprava razrednega časopisa, kjer so zbrani literarni oz. likovni prispevki vseh učencev.
- Načrtovanje različnih nastopov, ko se lahko ob različnih priložnostih pokažejo staršem, celotni šoli ...
- Izvedba delavnic za učence in starše (npr. izdelava novoletnih aranžmajev za bazar ...).
- Načrtovanje in izvedba različnih dramskih ali glasbenih nastopov, pri tem sodelujejo vsi učenci glede na svoje želje in sposobnosti.
- Različne socialne igre, dejavnosti z namenom povezovanja, iskanje pozitivnih lastnosti posameznika, s čimer doprinesemo k njegovi boljši samopodobi.

Zaključek

Delo učitelja ni zgolj izobraževalno. Učitelj ima edinstveno moč, da se dotakne otroških src tudi na drugačen način. S svojim pozitivnim pristopom, optimizmom, empatičnostjo in strpnostjo lahko pomembno vpliva na življenje mladih oseb, ki stojijo pred odprtimi vrati življenja. Za njihovo prihodnost ni najbolj pomembna realizirana učna snov. Pomembno je predvsem sporočilo o življenjskih vrednotah, ki ga dobijo od svojega učitelja. To ni samo pedagoški privilegij, to bi morala biti prednostna naloga vsakega učitelja. Kljub množici zunanjih dejavnikov je to mogoče. Le ustaviti se je potrebno v tempu delovnega dne, vdihniti in začutiti drug drugega.

Literatura

Drobnič Vidic, A. (2014). Specifični stresorji pri poklicu učitelja. Delo in varnost, letnik 59, številka 6, str. 41-48. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-I1N3H4L6/226aced4-5dae-426a-adfa-483ee029eb78/pdf>

Košmrl, S. (2019). Srčni učitelj. Trbovlje: Založba 5ka.

Powell, T. (1999). Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.

REIKI – DOTIK UNIVERZALNE ŽIVLJENJSKE ENERGIJE

Povzetek: Reiki je ena izmed tehnik energijske terapije, ki blagodejno vpliva na telo in duha. Je preprosta in dostopna vsakomur, saj predznanje ali posebne izkušnje zanjo niso potrebne. Nauči se je lahko vsak. Tehniko lahko izvaja posameznik, ki uspešno opravi tečaj reikija, na katerem prejme uglasitev v simbol oziroma eno izmed treh stopenj. Uglasitev poda reiki mojster, ki je zaključil tretjo stopnjo in je tudi učitelj reikija. Z reiki-jem pomagamo sebi, lahko pa tudi drugim, izvajamo ga lahko v živo ali na daljavo. S postopkom pomagamo uravnesiti življenjsko energijo, ki je v vsakem živem bitju. Poleg pravilnega izvajanja tehnike pa je pomembno slediti tudi reiki načelom, poskrbeti za uravnoteženo prehrano, pitje vode in dovolj gibanja. Izrednega pomena je tudi pozitivna miselna naravnost.

Ključne besede: reiki, univerzalna življenjska energija, stopnje reikija, reiki načela, ravnovesje

REIKI – A TOUCH OF UNIVERSAL LIFE ENERGY

Abstract: Reiki is one of the energy therapy techniques that has a beneficial effect on the body and mind. It is simple and accessible to everyone, as no prior knowledge or experience is required. Anyone can learn it. The technique can be performed by individuals who complete a reiki course, where they receive an attunement into a symbol. It is given by a reiki master who has completed the third level and is also a reiki teacher. With reiki, we help ourselves, but we can also help others, live or distantly. The process helps balance the life energy that is in every living being. In addition to the correct implementation of the technique, it is also essential to follow the reiki principles, ensure a balanced diet, drink water, and get enough exercise. A positive mindset is also of great importance.

Key words: reiki, universal life energy, reiki levels, reiki principles, balance

Uvod

Dobro počutje je vrednota, po kateri hrepenimo vsi. Mnogokrat se zgodi, da ga jemljemo kot nekaj samoumevnega, dokler se seveda ne soočimo s katero izmed težav, ki v nas prebudi nelagodje. V zadnjih dveh letih sem se tudi sama večkrat soočila z občutkom nemira, ki ga je v meni izzvala predvsem okolica. Dopustila sem, da so negativne novice vplivale name in počasi, a vztrajno razpihovale plamen strahu in nelagodja, ki se je vnel v meni. Moje dobro počutje je bilo ogroženo in vedela sem, da moram nekaj storiti. Svoje misli sem zavestno preusmerjala, veliko sem se gibala in posledično je nelagodje začelo izgubljati na moči. V tem obdobju sem поблиže spoznala tudi reiki. Pravijo, da učitelj pride, ko je učenec pripravljen. V mojem primeru to drži. Reiki mi ni bil neznanka. Že pred desetletji sem brala o njem, poznala sem tudi ljudi, ki so tehniko izvajali, a nisem imela poguma, da bi se udeležila tečaja. Mislila sem, da moraš imeti za izvajanje reikija posebne sposobnosti. Seveda sem bila v zmoti. Ta tehnika ni nič nadnaravnega. Je le ena izmed mnogih, s katero lahko v prvi vrsti pomagamo sebi, pa tudi drugim.

Kaj je reiki?

Reiki je japonska tehnika polaganja rok, ki prinaša globoko sprostitev in zmanjšuje stres. Temelji na ideji, da je univerzalna življenjska energija znotraj nas in povsod okoli nas. Če je ta energija v neravnovesju, se počutimo slabo, posledično lahko pride tudi do bolezni. V današnjem času je znanih več vrst reikija, kot temelj pa se smatra Usui reiki, ki ga je v začetku 19. stoletja razvil japonski budist Mikao Usui. Nekateri viri navajajo, da je tehnika stara toliko, kot je staro človeštvo, ljudje namreč nagonsko položimo roko na mesto, kjer čutimo bolečino ali nelagodje. Telo namreč oddaja toploto in energijo. Ta energija je življenjska sila, na vzhodu znana pod imenom ki. Beseda ki ima mnoge sopomenke, na primer mana, chi, prana in druge. Vse, kar živi, ima torej ki, pri tehniki reiki pa se oseba, ki je uglasena v reiki, poveže z virom vesoljne ki, ki jo vsak poimenuje drugače – Vesolje, Univerzum, Ljubezen, Svetloba, skratka vse, kar se nanaša na vir življenjske energije. Ljudje, za katere običajno pravimo, da jim gre vse kot po maslu, imajo večji pretok energije že sami po sebi, živijo namreč v skladu z naravnimi zakonitostmi. In nasprotno, bolj kot je oseba ujeta v različna škodljiva prepričanja in vzorce, negativne misli, slabša je pretočnost energije. V tem primeru lahko kot pomoč nastopi tehnika reiki, s katero povečamo dotok in pretok univerzalne energije.

Vse, kar živi, ima življenjsko energijo in uglasitev v reiki prejemnika močneje poveže na njen ne-

omejen vir. Ko prejemnik prejme prvo uglasitev v reiki, postane kanal, skozi katerega se pretaka ta vesoljna zdravilna energija. Uglasitev v reiki je morda tisto, kar tehniko loči od drugih. Uglasitev ali iniciacijo oseba prejme od mojstra in učitelja reikija. Pri reikiju namreč poznamo tri stopnje, za vsako pa je potrebna uglasitev, kar pomeni, da nas nekdo pripravi, pouči, kaj ta stopnja prinese v naše življenje. Z energijo reiki se povežemo s pomočjo simbolov, ki služijo kot nekakšen ključ, aktivacija pretoka energije. Reikist je tako nekakšen kanal, ki zna to energijo aktivirati, kanalizirati in jo usmerjati. Pri tem je vsekakor najpomembnejša namera, ustvarjena pred pričetkom pretoka, torej za koga in zakaj želi ustvari pretok energije. Pri delu z reikijem na telo polagamo dlani, a je tehnika v resnici mnogo kompleksnejša. Je delo na sebi, pot duhovnega razvoja in napredka.

Tehnika sproža procese samozdravljenja telesa na vseh ravneh, a klasičnega zdravljenja ne nadomešča in ga ne sme nadomestiti. Vsi, ki prejmejo uglasitve v stopnje reikija, se zavežejo, da bodo to dejstvo upoštevali in se ga tudi strogo držali. Je pa odlična podpora klasičnemu zdravljenju in jo kot tako uporabljajo tudi v nekaterih bolnišnicah po svetu.

Reiki prve stopnje

Prva stopnja, imenovana tudi reiki I, je uglasitev v simbol cho-ku-rei. Namenjena je predvsem samozdravljenju, že sama uglasitev namreč lahko sproži čiščenje telesa ali zdravljenje kakšnih obolenj. Deluje predvsem na fizičnem nivoju. Uglasitev v prvo stopnjo lahko prejme kdorkoli. Običajno poteka kot enodnevna delavnica, na kateri posameznik spozna:

- kako reiki deluje in njegovo zgodovino,
- reiki načela,
- kaj so čakre in kje se nahajajo,
- kaj je energijsko neravnovesje in kakšne so njegove posledice,
- tehniko polaganja rok,
- reiki meditacijo,
- potek samopomoči,
- kako pomagati drugim (v njihovi prisotnosti),
- reiki etiko,
- risanje simbola cho-ku-rei.

Teoretičnemu delu sledi uglasitev, imenovana tudi iniciacija. Izvede jo učitelj mojster reikija in poteka kot nekakšna vrsta meditacije. Med prejemanjem uglasitve se pri osebi vzpostavi trenutno popolno energijsko ravnovesje ter občutek popolne umirjenosti in zadovoljstva. S tem oseba postane reikist prve stopnje, pomaga lahko sebi in tudi drugim, ko so ti prisotni.

Reiki druge stopnje

Reiki druge stopnje ali reiki II pomeni uglasitev v dva nova simbola, sei-he-ki in hon-sha-ze-sho-nen. Druga stopnja je usmerjena v čustveno in mentalno telo, delo na daljavo in delo na podzavesti. Uglasitev v drugo stopnjo lahko prejme reikist prve stopnje, to pomeni, da je prejel uglasitev v prvo stopnjo. Zaželeno je, da med posameznima uglasitvama preteče nekaj časa, vsekakor toliko, da posameznik dodobra usvoji izvajanje reikija prve stopnje in začuti željo po napredku. Tudi tečaj druge stopnje poteka kot enodnevna delavnica, ki se zaključi z uglasitvijo. Pred uglasitvijo tečajnik pridobi znanje o:

- simbolih sei-he-ki in hon-sha-ze-sho-nen,
- delu na daljavo,
- delu na čustveni in mentalni ravni,
- delu na časovni liniji,
- delu na čakrah.

Simbol sei-he-ki uporabljamo predvsem za vzpostavljanje ravnovesja na ravni čustev. Negativna čustva, kot so jeza, strah, žalost, predstavljajo največjo blokado pri pretoku energije. S simbolom sei-he-ki energijo usmerjamo na čustveno raven, ki je nekakšna povezava med fizičnim in mentalnim telesom, sei-he-ki pa lahko uporabimo tudi za čiščenje vode, hrane, prostorov ali predmetov.

Hon-sha-ze sho-nen je tretji simbol, ključen za delo na daljavo in delo po časovni liniji. Z njim lahko delamo na preteklosti, sedanjosti in prihodnosti in tudi skozi prostor. Torej lahko delamo na morebitnih preteklih neprijetnih izkušnjah, kot tudi na izzivih sedanjosti in prihodnosti. Energijo lahko pošljemo ljudem, ki so na drugem koncu sveta.

Po uglasitvi v reiki druge stopnje se poveča pretok energije. Med uglasitvijo se prav tako vzpostavi

občutek popolnega ravnovesja, ki pa je seveda začasen. Če želimo takšno stanje ohraniti, so potrebne spremembe, ki jih moramo zavestno vnašati v svoje življenje.

Reiki tretje stopnje

Reiki III je mojstrska stopnja. Po opravljeni uglasitvi v to stopnjo lahko oseba uglasitve predaja naprej, za pristop k tretji stopnji pa mora imeti opravljeni prvo in drugo stopnjo. Mnogi učitelji to stopnjo razdelijo na dva dela, mojstrsko in učiteljsko, torej lahko znanje in uglasitve oseba predaja šele po opravljeni učiteljski stopnji.

Tretja stopnja pomeni uglasitev v simbol dai-ko-myō, ki je mojstrski simbol in ima od vseh simbolov najvišjo vibracijo. V prevodu pomeni »velika sijoča luč«, božanska svetloba. Ta simbol se povezuje z življenjskim poslanstvom, z našo dušo. Z njim vzpostavljamo ravnovesje na ravni primarnega vzroka, posledično pride do ravnovesja na ostalih ravneh.

Samopomoč

Reiki je v prvi vrsti tehnika, s katero pomagamo sebi. Je delo na sebi, zavestno spreminjanje vzorcev, po katerih smo navajeni delovati in ki nam ne služijo. Tehniko lahko uporabimo ob občutku nemira, nespečnosti in kadar se počutimo brez energije. Pomagamo si lahko tudi ob fizični bolečini, roke preprosto položimo na boleče mesto. Postopek izvajanja samopomoči pričnemo tako, da izrazimo namero, torej za kaj bi želeli pretok energije. Nato se povežemo z virom, to pomeni, da z rokami v zrak narišemo simbole, v katere smo uglasjeni. Sledi polaganje rok na različne dele telesa, lahko pa preprosto pustimo, da energija teče skozi nas. Postopek vedno zaključimo z zahvalo. Seveda pa je pomembno vedeti, da je za ravnovesje treba poskrbeti tudi izven postopka. Pomembno je piti vodo, se gibati na svežem zraku, izbirati ustrezno prehrano in zavestno težiti k pozitivni miselni naravnosti.

Pomoč drugim

Podobno kot sebi lahko pomagamo tudi drugim osebam, živalim in rastlinam. Seveda je tukaj prvo pravilo, da nam druga oseba to dovoli. Nikoli ne smemo tehnike izvajati na nekom, ki tega ne ve ali nam ni dovolil. Pri mlajših otrocih moramo imeti dovoljenje staršev. Kar se tiče živali in rastlin, jim pošljemo energijo in pri nameri navedemo, naj jo sprejme žival ali rastlina, če to želi, v nasprotnem primeru naj se energija vrne v svoj vir. Sicer je postopek podoben kot pri delu na sebi, le da tukaj roke polagamo na drugo osebo, kadar pa delamo na daljavo, si to osebo predstavljamo pred seboj ali uporabimo eno izmed številnih tehnik za delo na daljavo. Ponovno zaključimo z zahvalo.

Zaključek

Ped dvema letoma sem opravila tečaj reikija prve stopnje. Tehniko sem uporabljala v vsakdanjem življenju, predvsem za pomoč sebi, za umiritev in sprostitvev. Pomagala sem drugim, predvsem pri glavobolih in drugih bolečinah, in poročali so mi o pozitivnih učinkih. Lani sem opravila še drugo in tretjo stopnjo. Po pričakovanjih sta bili delavnici precej intenzivni, vendar pa sem se bila pripravljena soočiti z nekaterimi vzorci in strahovi, ki sem jih pred tem potlačila. Med drugim sem izgubila strah pred višino, ki sem ga čutila več let pred tem. Moram priznati, da sem okrepila svojo voljo, da skušam svoje misli pozitivno naravnati, predvsem pa se skušam držati reiki načel, ki sem jih prihranila za konec: »Samo danes ne skrbi.

Samo danes se ne jezi.

Spoštuj svoje starše, učitelje in starejše.

Živi pošteno.

Bodi hvaležen za vse, kar prinaša življenje.«

Literatura

Stein, D. (1996). Celostni reiki. Ljubljana: Gnosis – Quatro.

Lebe, J. (1999). Obvladajmo usodo. Reiki in zakonitosti življenja. Maribor: Grafiti studio.

Zepan, M. B. (2010). Medvode: samozal. N. Fičur.

Reiki vzpostavlja ravnovesje. Pridobljeno s <https://lotos-svetovanje.si/reiki/>

Sacks, B. (2014). Reiki goes mainstream: Spiritual touch practice now commonplace in hospitals. Pridobljeno s <https://www.washingtonpost.com/national/religion/reiki-goes-mainstream-spiritual-touch-practice-now-commonplace-in-hospitals/>

UČITELJ, POSKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE!

Povzetek: V članku predstavljam vpliv delovnega okolja in medsebojnih odnosov na zdravje posameznika. Poudarjam, da na odnose v kolektivu vplivamo tudi sami, prav tako kot smo v veliki meri odgovorni za svoje lastno zdravje. Dobre odnose lažje gradimo v zavedanju, da imamo s sodelavci različne poglede na svet, različne vrednote in cilje. Hkrati pa je bistvenega pomena tudi prepričanje, da vsak posameznik lahko popolnoma odloča le o samem sebi in se na ta način spreminja. V nadaljevanju se osredotočam na medsebojne odnose v aktivu. Znotraj aktiva namreč učitelji sprejemamo marsikatero odločitev, načrtujemo in rešujemo nastale težave, zato so dobri medsebojni odnosi še toliko bolj pomembni. Predstavljam štiri dejavnosti, s pomočjo katerih se sodelavci bolje spoznajo, hkrati pa spoznavamo tudi same sebe. Posledično med seboj bolje komuniciramo, poveča se tudi medsebojno spoštovanje, kar pozitivno vpliva na delovno okolje, v katerem delujemo. Dobra klima pa zagotovo je eden pomembnih dejavnikov za ohranjanje duševnega in fizičnega zdravja posameznikov. Ključne besede: medsebojni odnosi, delovno okolje, duševno zdravje, spoznavanje, pozitivnost

TEACHER, TAKE CARE OF YOUR HEALTH!

Abstract: In this article, I present the impact of the work environment and interpersonal relationships on health of the individual. I emphasize that good relationship in a team is as much our own responsibility as it is our own health. It is easier to build and maintain good relationship knowing that we have different world views, values, and goals. At the same time, it is also essential to realize that only the individual himself can fully decide for himself and change accordingly. In the following, I focus on the relationships within the teaching staff, where many decisions are reached, plans are made, and problems are solved, which makes good interpersonal relationships even more important. I present four activities that help you and your colleagues to get to know each other better, and to get to know yourselves as well. As a result, we communicate better and mutual respect increases, which has a positive impact on our work environment. A good workplace environment is certainly one of the most important factors in maintaining a mental and physical health of individuals.

Keywords: interpersonal relationships, work environment, mental health, positivity

1 Uvod

Ljudje na svojih delovnih mestih preživimo velik del svojega življenja in vsak si želi, da bi bil ta čas preživet čim bolj kvalitetno (Crowley, Elster 2015). Pogoji in odnosi na delovnem mestu so namreč zagotovo eden pomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na zdravje ljudi. Prav o odnosih smo ljudje slabo podučeni, zato se lahko dokaj hitro zapletemo v slabo besedno in nebesedno komunikacijo, česar pa se pogosto sploh ne zavedamo (Crowley, Elster 2015). Delovno okolje in vzdušje v kolektivu oblikujejo tako naši nadrejeni, sodelavci, prav tako pa nanj vplivamo tudi mi sami. Na ta način se vzpostavijo različne interakcije med posamezniki, ki pa zelo pomembno vplivajo na počutje vseh vključenih. Posledično nastalo delovno okolje vpliva na delovanje posameznikov v organizaciji. Tako so zaposleni lahko aktivno ali pa pasivno delujoči, so pozitivno naravnani ali pa izžarevajo negativnost itd. Menim, da je pravzaprav vsak izmed zaposlenih v organizaciji odgovoren za klimo v kolektivu. Zavedati pa se moramo tudi, da je za dobro delovanje v skupnosti potrebnega veliko ozaveščanja in aktivnosti, ki nam pri tem pomagajo. Na ta način lahko uspešno ohranjamo svoje lastno duševno zdravje in hkrati pripomoremo k duševnemu zdravju sodelavcev v kolektivu.

2 Odnosi v kolektivu

Kot že omenjeno, odnosi pomembno vplivajo na zdravje ljudi, na odnose s svojim lastnim vedenjem pa vplivamo tudi sami. Najpogosteje se težave v odnosih pojavijo zaradi našega prepričanja, da drugi podobno ali enako razmišljajo, čutijo, imajo enake cilje itd. Zato je ključnega pomena, da sami sebe dobro poznamo in da se v posameznih situacijah naučimo pravilno odreagirati, predvsem pa, da se zavedamo, da so vsak dan okoli nas ljudje z drugačnim pogledom na svet, z drugačnimi cilji, vrednotami itd. To je namreč tudi osnova za dobro delovanje v kolektivu oz. tudi za reševanje iz težavnih odnosov (Crowley, Elster 2015). Ob tem se je potrebno zavedati tudi dejstva, da vsak posameznik lahko odloča le o samem sebi. Tudi, če imamo nad nekom moč oz. smo v nadrejenem položaju, ne moremo odločati namesto njega. Lahko dosežemo le, da nam ta oseba verjame in posledično sprejme naše sporočilo ali pa izvrši nekaj, kar ji je bilo ukazano (Lukas 2021).

Ob upoštevanju zgornjih dejstev je mogoče zgraditi kvalitetne odnose med posamezniki, ki so na nek

način postavljeni v določeno skupino ljudi, s katerimi morajo delovati. Na ta način se izognemo marsikateremu sporu, slabi volji in negativizmu, ki sčasoma lahko vodijo v lažje ali težje oblike duševnih stisk. V nadaljevanju se bom osredotočila predvsem na spodbujanje pozitivno naravnanih odnosov v kolektivu, ki so ključnega pomena za dobro počutje posameznika, kar pa vpliva tako na njegovo duševno in posledično na fizično zdravje.

Dejavnosti za zdravo delovno okolje

Učitelji se med seboj družimo in sodelujemo na različne načine. Ena izmed oblik druženja je tudi strokovni aktiv, v katerem sprejemamo marsikatero odločitev, skupaj načrtujemo in rešujemo nastale težave. Zaradi omenjenih dejavnosti oz. aktivnosti je pomembno, da so med člani kolektiva dobri in pristni odnosi ter da med seboj kvalitetno komuniciramo, saj le na ta način lahko sproščeno in naravno delujemo. Posledično smo bolj zadovoljni, kar pa pozitivno vpliva tudi na naše počutje.

V aktivu lahko z različnimi pristopi oz. dejavnostmi spodbujamo pozitivno naravnost in oblikujemo dobro vzdušje ter tako ustvarjamo zdravo delovno okolje. Ena izmed njih je, da ob različnih fotografijah (npr. iz narave) posamezniki povemo, kaj si o njih mislimo, kaj na njih vidimo, kakšna čustva nam vzbudi posamezna fotografija, ob gledanju fotografije pripovedujemo zgodbo itd. Na ta način spoznavamo drug drugega ter različne načine mišljenja in dožemanja med posamezniki. Tako se učimo strpno sprejemati drugačno mnenje, drugačen pogled, hkrati pa nam ta način odpira poti za pogled na problem z drugačne perspektive. Vse to nam omogoča, da sprejemamo svoje sodelavce takšne, kakršni v resnici so. Ta način nam daje tudi občutek, da lahko vsak pove svoje mnenje brez strahu pred negativnim odzivom s strani sodelavcev, hkrati pa spodbuja kvalitetno komunikacijo z argumentiranjem dejstev.

Druga izmed dejavnosti, ki je tudi zelo dobrodošla, je medsebojno spoznavanje sodelavcev pri reševanju neke naloge (npr. kako iz paličic sestaviti stabilno zgradbo). Tu vsak izmed članov predlaga, na kakšen način bi se lotil naloge, kakšno obliko zgradbe bi izbral, katere vrste material bi izbral, kako bi povezal paličice itd. Na ta način se izkaže, kdo v aktivu ima vodstvene sposobnosti, kdo ima praktične sposobnosti, kdo veliko ve o teoriji itd. Ponovno na ta način lažje sprejemamo drug drugega in se naučimo medsebojnega spoštovanja, posledično pa pridobimo predstavo, na koga v aktivu se lahko zanesemo za določen del naloge in h komu bomo šli po nasvet, ko ga bomo potrebovali.

Tretja dejavnost, ki ima prav tako pozitiven učinek na medsebojne odnose, je izbiranje predmeta ali pa živali, kateri je posameznik najbolj podoben. Na ta način mora vsak pri sebi razmisliti, kdo je, kaj rad počne, katera so njegova močna področja, katera so šibka področja itd. Drug drugega pa spoznavamo v luči, v kateri se morda še nikdar nismo uspeli spoznati. V nadaljevanju lahko še drug drugemu pripišemo kakšno lastnost, ki je sami pri sebi morda nismo opazili. Dejavnost spodbuja tako spoznavanje samega sebe kot tudi drugih.

Četrta dejavnost, ki jo predstavljam, pa je učiteljski pevski zbor, ki smo ga ustanovili pred šestimi leti. Vzrok ustanovitve je bila poroka v kolektivu, nato pa se je petje nadaljevalo ob praznovanju okroglih obletnic zaposlenih na šoli. Sama priprava na nastope vključuje pisanje besedil, povezanih z določeno osebo, na že znane melodije. Tu je potrebno pokazati veliko ustvarjalnosti in hkrati iskanje pozitivnih lastnosti o sodelavcu/-ki. Sledijo pevske vaje ob spremljavi vsaj enega inštrumenta. Dejavnost deluje zelo povezovalno, predvsem pa sproščujoče na vse, ki so vključeni. Po vsakih vajah namreč odidemo domov nasmejani in zadovoljni. Nastop pevskega zbora je za vsakega slavljenca presenečenje, saj tako prvič sliši pesem, katere besedilo je namenjeno samo njemu. Na ta način želimo sporočiti, da je vsak posameznik v kolektivu pomemben in da prepoznamo njegove dobre lastnosti ter sposobnosti, ki so pomembne tudi za delovanje naše organizacije. Hkrati se tudi tisti, ki smo vključeni v pevski zbor, ob tem počutimo dobro in pomembno, saj nekomu polepšamo dan, mu damo potrditev, hkrati pa se z dejavnostjo sprostim, pomirimo in razveselimo.

Zaključek

Zgoraj opisane dejavnosti zaposlene med seboj povezujejo in spodbujajo kvalitetno komunikacijo. V kolektiv prinesejo dobro vzdušje, smeh in pozitivno naravnost, predvsem pa dajejo občutek varnosti, kar je ključnega pomena za vsakega posameznika. Zmanjšujejo strah pred zavrtnitvijo, negativne misli in nizko samopodobo. Spodbujajo tudi ustvarjalnost posameznika, ki je pomembna za pozitivno dožemanje samega sebe, samopotrjevanje in zadovoljstvo. Vse to pa spodbuja dobro počutje posameznikov, boljše delovno storilnost, olajša reševanje problemov in načrtovanje kompleksnejših nalog. Hkrati nam ustvarjalnost omogoča, da postanemo odprti tudi za drugačnost, za nekaj, kar

morda ni vsakdanje. Poleg omenjenega se učitelj zaradi pozitivnih izkušenj s sodelavci veseli naslednjega dne v službi, je pomirjen glede odnosov, kar pa pozitivno vpliva na njegovo duševno in fizično počutje. Zelo pomembno je dejstvo, da dejavnosti spodbujajo raziskovanje nas samih in naših sposobnosti, kar spodbuja našo osebnostno rast. Dejavnosti pripomorejo tudi k temu, da sodelavcev ne sodimo samo po zunanjem izgledu in da na njih ne iščemo napak. Spoznavanje posameznikovih sposobnosti in spretnosti se mi zdi ključnega pomena, da lahko vzdržujemo dobre pristne odnose, ki so v današnjem času »skrivanja« za računalniškimi ekrani še kako potrebni. Le na ta način bo počutje zaposlenih v organizaciji dobro, kar pa ima velik vpliv na naše zdravje. Posledično nam omenjene dejavnosti omogočajo prenos pozitivnih izkušenj, zadovoljstva, spoštovanja in dobrih medsebojnih odnosov tudi na učence, kar pa je v vzgojno-izobraževalni organizaciji ključnega pomena.

Literatura

Crowley, K. in Elster, K. (2015). Delo s teboj me ubija: Izpletite se iz čustvenih pasti na delovnem mestu. Ljubljana: Chiara.

Lukas, E. (2021). Stori prvi korak: Reševanje sporov, ustvarjanje miru. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

KAKO SEM ODPRAVILA VOZLIČKE NA GLASILKAH

Povzetek: Najpogostejši vzrok za hripavost med pedagoškimi delavci je napačna in pretirana uporaba glasu. Pri tem so poleg njih najbolj ogroženi vsi tisti, ki svoj glas izrazito uporabljajo pri svojem poklicu in to so igralci, pevci, napovedovalci, prodajalci in drugi. Tudi sama sem se že večkrat srečala s hripavostjo, zato bom v prispevku predstavila primer dobre prakse, kako sem odpravila vozličke na glasilkah ter posledično odpravila hripavost. Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji so visoke. Težave s spremenjenim glasom in hripavostjo se lahko pojavijo brez znakov okužbe, zato je dobro poznati vzroke in ukrepe, s katerimi si lahko pomagamo sami. V prispevku bom poleg svoje izkušnje predstavila še najpogostejše vzroke za hripavost, ukrepe za ohranjanje dobrega in zdravega glasu, nekaj dihalnih vaj in primere praktičnih vaj za ogrevanje grla, ki jih lahko vsak opravi že zjutraj pred službo in tako pripomore, da ga leta poučevanja ne pripeljejo na slab glas.

Ključne besede: hripavost, glas, dihalne vaje, foniater, logoped

HOW I ELIMINATED VOCAL NODULES

Abstract: The most common cause of hoarseness among educators is the incorrect and excessive use of the voice. In addition to them, the most endangered are all those who use their voice in their profession, such as actors, singers, announcers, salespeople and others. I myself have encountered hoarseness several times, so in this article I will present an example of good practice, namely how to eliminate nodules on the vocal cords and consequently eliminate hoarseness. Voice disorders among pedagogical workers in Slovenia are common. Problems with altered voice and hoarseness can occur without signs of infection, so it is good to know the causes and the actions we can take to help ourselves. In addition to my experience, I will present the most common causes of hoarseness, measures to maintain a good and healthy voice, breathing exercises and some practical exercises for warming the throat, which everyone can do in the morning and thus help to avoid voice disorders that years of teaching can cause.

Key words: hoarseness, voice, breathing exercises, phoniatrician, speech therapist

Uvod

Grenko izkušnjo s hripavostjo sem doživela v tretjem letniku Pedagoške fakultete. Že po naravi sem bila vedno glasna, opazna, v središču pozornosti, komunikativna in energična oseba. Prav tako sem rada glasno prepevala, nastopala na različnih prireditvah in se zabavala ob preglasni glasbi. Običajno sem govorila prehitro in preglasno. Zato sem bila po tovrstnih dogodkih pogosto nekaj dni hripava, v žrelu in grlu me je žgečkalo, glas je bil pogosto spremenjen, občasno sem ostala tudi brez glasu. Poleg tega sem zaradi astme redno jemala zdravila v obliki pršilnikov, kar je moja hripavost le še poslabšalo. Ker so se težave z glasom stopnjevale, sem se odločila, da obiščem zdravnika. Za ugotavljanje vzrokov za glasovne motnje je potreben otorinolaringološki pregled pri foniatru. Tako me je osebni zdravnik napotil na pregled v Foniatrično ambulanto v Ljubljano. S pregledom mi je foniatrinja ugotovila, da imam vozlička oziroma polipa na glasilkah ter da bo potreben operativni poseg na glasilkah, v kolikor vozlička ne bosta izginila, kar pa se v praksi le redko zgodi. Podučila me je tudi, da je najpogostejši vzrok disfonije oziroma spremenjenega glasu napačna in pretirana uporaba glasu. Tako je čezmerna in napačna uporaba glasilk povzročila vnetje z rdečino in oteklino in nastali so vozlički, ki bi lahko vodili v trajno hripavost. Dolgotrajna glasovna motnja pa lahko pomeni nezmožnost opravljanja pedagoškega poklica.

Najpogostejši vzroki hripavosti

Poleg omenjenega vzroka hripavosti, kot je čezmerna in napačna uporaba glasilk, me je foniatrinja podučila tudi o drugih najpogostejših vzrokih hripavosti, mednje sodijo tudi vnetja zgornjega dela dihal, pri katerih je grlo lahko prizadeto kot posledica okužbe mandljev in obnosnih votlin ali alergij. Lahko gre za primarno virusno okužbo samega grla ali pa tudi za vnetje grla zaradi zatekanja kisle želodčne vsebine iz želodca navzgor. Tako kisla želodčna vsebina, še posebno po obilnem obroku, uživanju alkohola ali močno začinjeni jedi zateka nazaj po požiralniku in povzroča vnetje občutljive sluznice in grla. Ljudi s takimi težavami pogosto peče zgaga, imajo občutek cmoka v grlu in se pogosteje odkašljejejo. Ljudje s takimi težavami morajo spremeniti življenjski slog z odpravo škodljivih navad (kajenjem, uživanjem alkohola, odpravo začinjenih, ocvrtih jedi in gaziranih pijač),

občasno pa so potrebna tudi zdravila. Pogost vzrok za hripavost so tudi psihične motnje, kadar človek doživi duševni pretres. Pri osebah, ki so pogosto napete, močnejše naprezajo glasilke in pogosteje pokašljejejo, kar je za glasilke precejšen napor. Na glasilke škodljivo delujejo tudi onesnaženost zraka in hrup. Hripavost pa lahko povzročajo tudi nekatera zdravila, na primer uporaba zdravil v obliki pršilnikov, na primer pri astmi. Hripavost je lahko dodatni simptom nekaterih bolezni, kot so sladkorna bolezen, motnje delovanja žleze ščitnice, multipla skleroza in rak. Mnenje foniatrinje je bilo, da sta vozlička na glasilkah nastala zaradi prevelike glasovne obremenitve ter napačnih glasovnih in govornih navad, kar je vplivalo na kakovost glasu in posledično na razvoj neprimerne glasovne tehnike. K temu je pripomogla še pogosta uporaba pršilnikov zaradi astme. Težav z želodcem in s ščitnico takrat nisem imela. Prav tako sem bila nekadilka. Foniatrinja mi je takrat poklic učiteljice odsvetovala, prav njene besede pa so me tako ganile in prizadele, da sem se odločila spremeniti glasovne in govorne navade. Pospremila me je s koristnimi napotki za ohranjanje dobrega glasu ter me napotila na logopedsko obravnavo.

Nasveti za ohranjanje dobrega glasu

Tako sem bila prvič seznanjena z osnovnimi lastnostmi glasu, o glasovnih motnjah, in kar je najpomembnejše o higieni glasu. Prejela sem kar nekaj dobrih nasvetov za ohranjanje dobrega glasu. V primeru hripavosti zaradi čezmerne in napačne uporabe glasu je pomembno, da glasilkam privoščimo počitek, kar pomeni, da se za dan ali dva odpovemo govorjenju. Pomembno je tudi, da ne šepetamo, saj je prav ta za glasilke še bolj naporen got glasen govor. Izsušnemu grlu dobro denejo tudi inhalacije, pomembno je le, da niso prevroče, saj bi s tem sluznico lahko poškodovali. Ne smemo pozabiti na pitje tekočine, in s tem hidracijo telesa. Dobro je, da se za nekaj časa odrečemo kofeinu in alkoholu. Pomagajo pa nam lahko tudi pastile z naravnimi rastlinskimi izvlečki, ki se raztapljajo v ustih.

Potrebno je skrbeti za higieno glasu, in sicer:

Pomembno je, da ne pokašljujemo iz navade. Namesto tega je bolje, da zazehamo, da sprostimo grlo, popijemo malo vode ali brundamo.

Ne vriskajmo ali vzklikajmo iz navade.

V razredu moramo uporabiti druge načine, da pritegnemo pozornost učencev, na primer s ploskanjem, žvižganjem, tleskanjem, piščalko in zvoncem. Izogibajmo se daljšemu govorjenju na prostem ali na dolge razdalje. Vedno se približajmo sogovorniku, medtem ko govorimo. Sogovornika glejmo v obraz. Izogibajmo se govorjenju v hrupu, na primer glasni glasbi, javni prostori, itd. Kadar smo v vsakodnevnih situacijah zmanjšajmo hrup iz ozadja.

Pri javnem nastopanju uporabljajmo mikrofona.

Kadar pojemo, ne pojmo preko mere. Upoštevajmo svoje meje, tako glede jakosti kot višine. Ne pojmo visokih tonov, ki jih ne zmoremo zapeti. Učitelj petja naj nas nauči gladkega prehoda iz enega registra v drugega.

Izogibajmo se škodljivih razvad kot so pokašljevanje, hitro hlatajoče govorjenje, govorjenja v eni sapi, prenizko ali previsoko govorjenje, monotono govorjenje in ne uporabljajmo mašil.

Ne govorimo dolgo pri naporni fizični vadbi.

Podprimo glas z ustreznim izdihom tako, da bo glas močan, da bo zvenel lepo.

Ne zadržujmo dihanja, kot da razmišljamo, kaj bomo povedali.

Ko začnemo govoriti, naj bo grlo sproščeno. Osredotočimo se na dihanje, ko začnemo govoriti.

Izogibajmo se hitremu izgovarjanju zadnjih besed v stavku, ne izgovarjajmo jih kot, da lovimo sapo. Govorimo počasi. Odmore naredimo tam, kjer to zahteva besedilo, s tem bomo omogočili tudi pravilno dihanje.

Ne napenjajmo prsne koša ramen, vratu in grla kadar vdihnemo ali govorimo.

Sprostimo svoje telo, da bomo lahko sproščeno dihali. Dopustimo sproščeno gibanje trebuha in reber.

Ne stiskajmo zob, ne napenjajmo žrela in jezika.

Ne šepetajmo, cvilimo ali godrnjajmo.

Govorimo lahkotno. Posebne glasovne efekte naredimo tako, da se bomo čim manj naprezali.

Pomen logopeda

Za tvorbo glasu je potreben vokalni aparat; sestavljajo ga dihala, ki so vir toka zraka, grlo, kjer nastaja glas z nihanjem glasilk, ter odzvočna cev z artikulatorji, kjer se oblikuje govor. Za zdrav glas brez glasovnih težav je pomembna skrb zanj.

Za kakovosten glas so potrebne dobre pljučne funkcije, zadosten vdih zraka in predvsem natančno nadzorovan izdih. Količina zraka, ki je potrebna za govor, je nekajkrat večja od količine zraka, ki jo vdihnemo in izdihnemo v mirovanju. Izdih nadzorujemo z izdišnimi mišicami prsnega koša ter trebušnimi mišicami.

Logopedinja me je poučila, kako pravilno skrbeti za zdravje vokalnega aparata in o pomembnosti predhodnega ogrevanja grlnih mišic pred glasnim govorjenjem. Prejela sem navodila glede skrbi za glas, poučila pa me je tudi o pravilnem dihanju in mi predstavila nekaj dihalnih vaj.

Pri vseh vajah je pomembno pravilno dihanje. Pri izvedbi vaj moramo biti mirni in sproščeni, da je dihanje enakomerno in globoko. To pomeni, da globokemu vdihu sledi globok izdih, ki sam zatrese glasilke. Takemu dihanju pravimo »dihanje s trebušno prepono«. Pri tem nezavedno potisnemo trebuh navzven, zrak, ki pride v pljuča pa podpremo s prepono.

Da se naučimo pravilnega dihanja s prepono nam pomagajo naslednje dihalne vaje:

1. Ležimo in globoko vdihnemo, štejemo do 10, nato počasi ob štetju do 10 izdihnemo.
2. Stojimo, stopala so v širini ramen, roke visijo ob telesu. Zapremo oči in se zibamo v levo in desno, naprej in nazaj. Ko se nam zdi, da stojimo povsem navpično, obmirujemo. Globoko vdihnemo in počasi dvignemo roke. Izdihnemo in spustimo roke. Vajo petkrat ponovimo.
3. Med izdihavanjem pojemo »emmmm« ali »iii«. S tem krepimo koncentracijo in spomin oziroma vibracije spodbujajo možgane in njihovo delovanje.
4. Ležimo s pokrčenimi nogami, globoko vdihnemo, trebušno prepono potisnemo navzdol. Ko vdihujemo štejemo do 10, zadržimo dih in štejemo do 5, pri izdihovanju pa spet do 10.
5. Ležimo s pokrčenimi nogami, globoko vdihnemo, trebušno prepono potisnemo navzdol. Ko vdihujemo štejemo do 10, zadržimo dih in štejemo do 5, pri izdihovanju dodamo sičnike in šumnike (sss, zzz, ššš, žžž).
6. Položaj je še vedno isti, roke iztegnemo predse, prste zravnamo. Z izdihom zapojemo mmm. Predstavljamo si, da zvok pošiljamo skozi prste, v prstih moramo začutiti vibracije.
7. Stojimo zravnano, z nogami rahlo narazen in ponovimo vaje 4, 5 in 6.
8. Pri izdihovanju dodamo samoglasnikom še soglasnik h. S tem preprečimo napetost v grlu. Pri izdihu zapojmo haaa..., heee...

Logopedinja mi je pokazala še nekaj enostavnih vaj za ogrevanja grlnih mišic, katere še vedno izvajam vsako jutro v avtu, ko se peljem v službo.

1. ZAZEHAJ, vsaj 5-krat zazeham, pri tem se trudim, da odpiram usta in pretiravam.
2. ZZZ, izgovarjam glas Z, in sicer tako, da jakost najprej narašča in nato pada.
3. AAA, izgovarjam glas A, in sicer tako, da jakost najprej narašča in nato pada.
4. JA – LA, v melodiji izgovarjam zloga JA-LA, in sicer tako, da z glasom naraščam in padam. To počnem igraje in polahko.
5. HAP, HEP, HIP, HOP, HUP, s trebušno prepono izgovarjam vsako besedo po 3-krat (npr. HAP, HAP, HAP, HEP, HEP, HEP ...).

Zaključek

Po enoletnem rednem opravljanju priporočenih vaj logopedinje in spremembi glasovnih in govornih navad, sem bila ponovno naročena na kontrolni pregled v Foniatrični ambulanti. S pregledom je foniatrinja ugotovila, da sta vozlička na glasilkah popolnoma izginila, kar je pomenilo, da operacija ni bila potrebna. Vseh priporočenih navodil glede higiene glasu se poskušam držati še danes. Tako vsako jutro ponavljam zgoraj opisane vaje, ki mi jih je priporočila logopedinja. Poleg tega zavestno in premišljeno delujem tudi v razredu, kar pomeni, da poskušam zmanjšati svoj glasovni napor z prej omenjenimi predlogi. Menim pa, da bi bilo potrebno že v študij za pedagoške poklice vključiti pouk o pravilni govorni tehniki, glasovni higieni ter o preprečevanju in zdravljenju glasovnih motenj in verjamem, da bi bilo tovrstnih težav veliko manj.

Literatura

- Coblenzer, H., Muhar, F. (2003). Dih in glas: Navodila za dober glas. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Hočvar Boltežar, I. (2010). Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- McKeown, P. (2015). Dober dih: s pravilnim dihanjem do zdravja, moči in vitkosti (prevod Hudovernik, T.). Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Soklič T, Hočvar Boltežar I. (2004). Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji: prevalenca in nekateri dejavniki tveganja. Zdrav Vestn.

DROBNE POZORNOSTI, KI POLEPŠAJO DAN

Povzetek: Služba za večino ljudi predstavlja nujno zlo, potrebno za preživetje. Verjetno bi vsi raje poležavali na plaži in se brez vsake skrbi potepali po svetu, če nam ne bi bilo potrebno služiti denarja. Srečni so lahko tisti, ki se v svojem delu res najdejo in jim zaposlitev pravzaprav predstavlja nek hobi oziroma sprostitev. Krasno je, če svoje delo z veseljem opravljamo in smo del kolektiva, v katerem prevladujejo pozitivni in spodbudni odnosi, s katerimi lahko drug drugemu polepšamo čas, ki ga moramo preživeti v službi. Razumljivo pa je, da ima vsakdo kdaj slab dan (teden, mesec ...) in pogosto ga lahko polepšajo že malenkosti s strani sodelavcev. Majhne pozornosti, za katere človek ne potrebuje ne veliko časa ne denarja so tiste, ki lahko poskrbijo za to, da se tudi na 'slabe' dni z večjim veseljem odpravimo na delo.

Ključne besede: Prijaznost, nesebičnost, dobri odnosi, sodelavci

TINY ATTENTIONS THAT BRIGHTEN YOUR DAY

Abstract: For most people, a job is a necessary evil to survive. If we didn't have to earn money, we'd probably all prefer to lie on the beach and wander in the world without a care. Happy are those who find themselves in their work, and for whom a job is a hobby or a relaxation. It's great to enjoy our work and be part of a team with positive and supportive relationships that make each other's time at work more enjoyable. But, understandably, everyone has a bad day, week, month and often it can be brightened by little things from colleagues. It's the little touches, which don't take a lot of time or money, that can make us feel more excited to go to work, even on the 'bad' days.

Key words: Kindness, selflessness, good relations, colleagues

Uvod

Vse pogosteje in vedno znova ugotavljam, da čas, v katerem živimo, ni preveč naklonjen druženju, sodelovanju, solidarnosti in prijaznosti. V to brezno odtujenosti in individualizma smo drveli že pred epidemijo, ki je vse skupaj samo še poslabšala, poglobila in pospešila. S sabo je prinesla dodatni strah, negotovost, zaskrbljenost in razne stiske (socialne, finančne, psihične ...). Ukrepi, ki se spreminjajo praktično iz dneva v dan, zakrivanje obrazov z maskami, da včasih še soseda komaj prepoznaš, razdvojenost in razdori med ljudmi zaradi (ne)cepljenja, grožnje s kaznimi, omejitve potovanja, druženj ... Ko se človek ozre naokrog, ugotovi, da je okoli njega ogromno naveličanih, utrujenih, namrgodenih ljudi, ki izgubljajo voljo in upanje. Prizadeta so vsa področja našega življenja, za psihično stabilnost in ohranjanje zdrave pameti se je potrebno precej potruditi.

Kadarkoli, sploh pa v tem čudnem času, je vsako prijazno, nesebično in iskreno dejanje še kako dobrodošlo. Pa najsi ga prejemamo ali dajemo. Vse naše besede in dejanja imajo namreč vpliv na nas in našo bližnjo okolico. Vsi smo že kdaj čutili pristno veselje – tople, navdihujoče občutke, ki jih doživimo ob prijaznem dejanju ali nesebični skrbi za druge. Tudi najmanjše dejanje ali gesta, kot je pridržanje vrat ali deljenje svoje malice, nam da občutek toplote in zadovoljstva. Prijazna dejanja vplivajo na naše psihično in fizično zdravje. Prijazen pogled, vesel nasmeh, toplo rokovanje, skrben trepljaj po rami, velikodušen objem, zahvala, vse to so vedenja, zaradi katerih se počutimo vzhičeno in veselo. V družbi kot celoti altruistična dejanja lahko prinesejo občutek enotnosti. Prijazna dejanja so nekaj, česar smo vsi zmožni. Močno vplivajo na medsebojno povezanost, pripadnost in občutek bližine. Lahko smo tisti, ki deluje prijazno, prejemnik ali pa samo opazovalec prijaznega dejanja. Vse troje v nas vzbudi veselje in zadovoljstvo (Strniša b. d.).

Za to, da nekomu polepšamo dan, ne potrebujemo veliko časa ali denarja. Gre za malenkosti, s katerimi ljudem pokažemo, da smo jih opazili, da nam je mar zanje, da niso le številka, da jih spoštujemo. Iskreno zanimanje za sočloveka – soseda, prijatelja, sodelavca. Pogled v oči natakarkarju v restavraciji, da mu pokažete, da cenite njegovo uslugo in ga ne jemljete za samoumevnega. Takšne malenkosti poskrbijo za dober občutek pri ljudeh, saj imamo v veliki večini ljudje radi, da smo opaženi in da nekomu ni vseeno za nas. Zelo dragoceno je tudi, če smemo pripovedovati o sebi, če imamo nekoga, vpricho katerega lahko glasno razmišljamo, mu razkrijemo svoje skrbi ali načrte ter pridobimo njegovo povratno informacijo.

Učinek prijaznih dejanj na naše telo

Dejanje prijaznosti je prikaz največje humanosti (človečnosti). Raziskave kažejo, da prijazna dejanja v naših možganih povečujejo izločanje serotonina. Gre za naravno prisoten nevrotansmitter, ki ureja prebavo, pretok krvi, gostoto kosti, spolno delovanje in predvsem naše razpoloženje. Serotonin je kemična snov v telesu, ki nadzira naš občutek dobrega počutja. Nekateri mu pravijo kar hormon sreče. Kadar je nivo serotonina kronično nizek, se lahko pojavijo duševne bolezni, kot so depresija, anksioznost, panični napadi. Prijazno dejanje dokazano poveča nivo serotonina in izboljša funkcijo imunskega sistema pri obeh udeležencih. Preobremenjenost, nihanje razpoloženja in otožnost se lahko izboljšajo po izvajanju prijaznih dejanj. Ta namreč zmanjšujejo občutek sovražnosti in depresivnosti. Pomoč drugim prinaša občutke veselja, moči in čustvene odpornosti. Zmanjšajo pa se negativni občutki, črnogled pogled na svet in pesimizem. Dejanja prijaznosti imajo moč in sposobnost, da osmislijo naše življenje, nam prinesejo mir in notranje zadovoljstvo (Strniša b. d.).

Pomembnost dobrih odnosov z drugimi

Trajni odnosi s prijatelji, sorojenci, starši, sorodniki so vir prijetnih čustev in občutkov podpore. Altruizem in nesebična skrb za druge, ki izvira iz takšnih odnosov, pa krepi psihično blagostanje vseh vpletenih. Podpora bližnjih in povezanost z njimi je lahko učinkovito zdravilo za trenutke, ko smo na tleh, varno zavetje in vir moči za pobiranje s tal (Musek Lešnik 2021, str. 79). Poleg družine je poklicna dejavnost glavni kontekst razvoja v zgodnji in srednji odraslosti. Poleg tega, da se posameznik po zaposlitvi finančno osamosvoji in razvija poklicno kompetentnost, se uči tudi oblikovati vzajemno zadovoljne odnose s sodelavci (Zupančič 2004, str. 745). Na delovnem mestu žal pogosto primanjkuje vrlin kot so prijaznost, poslušanje, potrpežljivost in spoštovanje. Zdi se, kot da v službi včasih pozabimo na to, da smo tudi tam človeški in našete vrline začasno pustimo pred vrati ter pozabimo nanje. Že z vidika posameznika je pomembno, da se človek dobro počuti na delovnem mestu, kjer preživi tretjino dneva. V obremenjenem in polno zasedenem delovniku, ko že na poti v službo razmišljamo o dnevu, ki je pred nami, o tem, kaj nas čaka, ko nas na cesti razjezi nespreten šofer pred nami itd., se nam rado zgodi, da pridemo na delo razdraženi, nerazpoloženi in z mislimi pri stotih drugih stvareh. In potem morda svojim sodelavcem skačemo v besedo in jim ne dovolimo, da dokončajo stavek. Ali pa se ne znamo zahvaliti nekomu za pomoč. S tem, ko smo prijazni do sodelavcev, pokažemo, da nam je mar za njih, da so pomembni. V vsakem človeku je osnovna potreba po tem, da pripada, da je njegov prispevek pomemben. Verjetno si vsak želi, da bi bili ljudje prijazni do njega tudi na delovnem mestu. In zakaj bi čakali na druge, ko pa lahko sami naklonimo prijaznost. Pridržimo vrata dvigala, se nasmehnemo, sodelavki skuhamo čaj ali kavo, na sestanku počakamo, da sogovornik zaključi svoj stavek, se nekomu zahvalimo za njegov prispevek. Vse to so male prijaznosti, ki prinesejo veliko zadovoljstva (Perme 2015).

Kaj nam polepša čas na delu?

Bolj kot se v organizaciji zaposleni podpirajo med seboj in jim je mar drug za drugega, bolj se počutijo spoštovane. Pomemben vpliv imajo kolegialnost, sočutje in medsebojna pomoč na delovnem mestu ter občutek varnosti. (Bizovičar 2019). V eni izmed največjih osnovnih šol v Sloveniji, kjer sem zaposlena, je že v 'običajnih' časih prava umetnost ohranjati spodbudno in ustvarjalno klimo ter dobre, korektne in prijetne odnose med zaposlenimi v tako obsežnem in lokacijsko ločenem (centralna šola in šest podružnic) kolektivu. Epidemija nas je še bolj zaprla v kabinete in pisarne, nam prinesla dodatne delovne obremenitve ter nam vzela stvari, ki smo se jih v službi vedno veselili – sindikalni izleti, pikniki, novoletna zabava, konec koncev tudi spremstvo učencev na ekskurzijah, šolah v naravi. Vse to so bile priložnosti za spoznavanje in druženje v sproščenem okolju in vzdušju. In vse to nam je že dve leti odvzeto. S sodelavci se večinoma ves čas dobro razumem. Mnogi od njih pripomorejo k temu, da raje hodim na delo. Ogromno mi pomeni že zgolj prijazen pogled, nasmeh, iskreno zanimanje nekoga, ki vpraša kako sem, drobna prijazna gesta oz. pozornost in tisti dober občutek, ko veš, da nekomu nekaj pomeniš, da nisi sam, da je nekomu mar zate.

Leto 2021 je bilo zame najbolj žalostno, naporno in čustveno obremenjujoče leto v mojem življenju. V mesecu februarju so mojemu očetu odkrili ogromen rakav tumor. Po operaciji se je izkazalo, da so metastaze prisotne praktično po celem telesu. Začela se je kalvarija zanj in posledično za vso družino. Večmesečna hospitalizacija brez možnosti obiskov, vožnje v Ljubljano, najprej z avtom, kmalu samo še z rešilcem, ko je oče postal hrom ... Kemoterapije niso učinkovale, rak se je širil, oče je obležal, povsem odvisen od moje mame, ki je bila sama na robu zloma. Agonija se je nadaljevala

do decembra, ko se njegovo telo ni bilo več zmožno boriti in se je naposled vdalo na božični večer, v pristnosti vseh nas, njemu najbližjih. Enostavno nimam besed, s katerimi bi lahko opisala čustveni vihar, stiske, zlome, občasne histerične izpade in napade jeze ter težo vsega dogajanja in obremenitev, ki sem jih čutila in jih še čutim. Bili smo namreč, in še vedno smo, zelo povezana družina. Konec novembra sem se pod težo vsega enostavno zlomila in se po dolgotrajni bolniški odsotnosti, ko slab mesec dobesedno nisem niti zlezla iz pižame, kaj šele, da bi kaj skuhala, šla v trgovino ipd., na delo vrnila šele sredi februarja. V tem času, v tem katastrofalnem letu, so mi ogromno opore nudili sorodniki in prijatelji. Izjemni pa so bili tudi moji sodelavci. Poslušali so me, kadarkoli sem potrebovala pogovor ali zgolj nekoga, ki sem mu lahko izlila svojo bolečino in nemoč. Z jeklenimi živci so prenašali moja nihanja razpoloženja, dosti neupravičeno sitnih in zoprnih izpadov. Ne glede na to, kako melanholično, burno, včasih že kar nekoliko nesramno sem se obnašala do njih, mi niso obrnili hrbtna. Vedno so mi bili na razpolago. Tudi v času bolniške odsotnosti niso pozabili name. Prišli so na obisk, dnevno preverjali moje počutje in dogajanje preko telefona, me informirali o najnovejšem dogajanju na šoli in me skušali razveseliti z raznimi drobnimi pozornostmi.

Kljub temu, da s sodelavci v božično-novoletnem času nismo bili skupaj, je po pošti prispelo darilo - koledar s samorogi (ker vsi vedo, da obožujem samoroge, starejši otroci me ob pogledu na polepljene stene moje pisarne občasno nekoliko vzvišeno obvestijo, da sem otročja). Sodelavci, s katerimi smo si najbolj blizu, so mi pošiljali fotografije, me obveščali o dogajanju v svojem življenju, tako da se nisem počutila izključene. Na splošno se lahko v službi pogosto razveselim drobnih, a zame velikih in pomembnih pozornosti, za katere sem izredno hvaležna in se trudim, da jih v največji možni meri tudi sama delim. V dobro voljo me spravi že sproščen in zabaven klepet, ko se s sodelavci podružimo pri malici. V mojo pisarno nekajkrat letno vstopi ravnatelj samo zato, da mi preda marcipanove čokoladice Merci, ker jih pri njih doma nihče ne mara, ve pa, da jih jaz obožujem. Na podlagi šaljivega pogovora in vzdihovanja o tem, kako pogrešam morje, mi je likovnik izdelal okno s pogledom na Jadransko morje. Na povsem običajen dan me znajo na mizi presenetiti Bajadere ali kakšna druga, meni ljuba sladkarija. Te se lahko skrivajo tudi v predalčku za pošto, včasih jim je dodano tudi kakšno prijazno sporočilo. Za rojstni dan me v pisarni vedno čaka presenečenje, na primer okrasitev na temo Gorskega zdravnika (Bergdoktorja), na račun katerega, moram povedati, sicer slišim mnogo zafkrljivih pripomb, ki pa mi ne pridejo do živenga. Hišnik je pred nekaj leti dobil idejo, da bi lahko sredi moje mize v odprtini za kable stal lonček z rožo. Zamisel je tudi udejanjil, uboga rastlinica še vedno vztraja na svojem malem koščku zemlje. V času popolnega zaprtja države sem od sodelavca dobila razglednico Šmarja pri Jelšah, da ne bi slučajno pozabila, kako izgleda kraj, kamor se vsak dan pripeljem na delo. Sodelavci se medsebojno razveselimo tudi z lepimi, prijateljskimi verzi in drobnimi sladkostmi v sklopu Valentinove pošte. Ker se naš likovnik piše Božiček, mu svetovalne delavke že vrsto let v začetku decembra napišemo pismo z našimi skromnimi željami in na zadnji šolski dan pred božično – novoletnimi počitnicami v eni izmed naših pisarn na nas vedno čaka Božičkovo presenečenje. Mnogi otroci in zaposleni vedo, da moj predalnik skriva škatlo z bonboni in nič jih ni sram zaviti k meni in prositi za enega ali dva. Sama včasih dobim povabilo na sladkanje kar preko elektronske pošte (ja, zelo sem sladkosneda). Kadar se mi zdi, da nečesa ne zmorem, lahko pomaga že to, da v roke vzamem podarjen kamen z motivacijskim napisom. Ko sem bila še posebej žalostna, mi je sodelavec posodil knjigi, ki sta me nasmejali in me spravili v boljšo voljo. In še bi lahko naštevala. Ne vem, kako bi mi bilo vsak dan vstajati in se odpraviti v službo, če ne bi vedela, da me tam čakajo tudi srčni, sončni in prijazni ljudje. Ljudje, ki me razumejo, ki me ne jemljejo za samoumevno. Ljudje z veliko začetnico.

Zaključek

Številne raziskave opozarjajo, da noben drug dejavnik ne vpliva tako globoko na notranje blagostanje in zadovoljstvo (ali pa zagrenjenost) v življenju kot prav kakovost odnosov z ljudmi okrog nas. Ljudje smo družabna bitja in vzcvetimo v okolju, ki omogoča povezovanje, močne čustvene vezi s soljudmi, ljubezen, intimnost. Takšni odnosi delujejo kot varovalni sistem, ki olajša prebroditi neprijetne dogodke, stiske, občutke depresivnosti in osamljenosti. Trdni in iskreni odnosi nam dajejo oporo v težavnih časih. A celo bežni enkratni odnosi lahko pomembno ugodno vplivajo na naše počutje in zdravje (Musek Lešnik 2021, str. 78).

Literatura

- Bizovičar, M. (2019). Slovenska raziskava o spoštovanju na delovnem mestu. Pridobljeno s <https://svetkapitala.delo.si/kariera/slovenska-raziskava-o-spostovanju-na-delovnem-mestu/#!>
- Musek Lešnik, K. (2021). Pozitivna psihologija za vrtce, šole in starše. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
- Perme, B. (2015). Štiri vrline na delovnem mestu. Pridobljeno s <https://www.linkedin.com/pulse/%C5%A1tiri-vrline-na-delovnem-mestu-breda-perme>
- Strniša, B. (b. d.). Zakaj se splača deliti prijaznost? Pridobljeno s <https://www.brstpsihologija.si/zakaj-se-splaca-deliti-prijaznost/>
- Zupančič, M. (2004). Poklicni razvoj v odraslosti. V: Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

ČUVAJMO SVOJ GLAS

Povzetek: Učitelji imamo zaradi glasovnih obremenitev velikokrat težave s svojim glasom. Glas je naše najpomembnejše orodje pri poučevanju, podajanju nove snovi, pri razlagi. Ker je orodje, s katerim delamo, naš glas, so naše glasilke pogosto na udaru. Prihaja do glasovnih motenj, kot je hripavost, in velikokrat tudi do izgube glasu. Od začetka epidemije pa imamo težavo z glasom tudi zaradi nošenja mask v razredu, pri razlaganju snovi. Učenci nas zaradi mask slabše slišijo, saj maske zadušijo naš glas, kar pomeni, da moramo glasneje govoriti in zaradi tega ponovno prihaja do hripavosti in izgube glasu. Kako varovati svoj glas, kako pravilno govoriti, kakšna je higiena glasu, kaj moramo vse storiti, da ne bomo ob glas?

Ključne besede: glas, glasovne motnje, hripavost, maske, učitelji.

WE SHOULD TAKE CARE OF OUR VOICE

Teachers often have problems with our voice due to voice loads. Voice is our most important tool in teaching, giving new material, in interpretation. Because the tool we use to make our voice are our vocal cords they are often under attack. There are voice disorders such as hoarseness and often loss of voice. Since the beginning of the epidemic, we have also had a problem with our voice due to wearing masks in class, when interpreting substances. Pupils hear us worse because of the masks, as the masks suffocate our voice, which means that we have to speak louder, and this again leads to hoarseness and loss of voice. What to do, how to protect our voice, how to speak properly, what is the hygiene of the voice, what do we have to do to not be out of voice?

Key words: voice, voice disorders, hoarseness, masks, teachers.

Uvod

Glas je pomembno sredstvo medsebojnega sporazumevanja. Kot učitelji vemo, da je glas naše najmočnejše orodje za poučevanje. Zdrav glas je prvi pogoj, da lahko opravljamo svoje delo, da lahko poučujemo. Na žalost pa se velikokrat zgodi, da svoj glas zanemarimo, da ga ne znamo pravilno uporabljati, da ne uporabljamo pravih tehnik govorjenja. Običajno naš glas našo pozornost pritegne šele, ko postanemo hripavi. Naš glas nam takrat sporoča, da smo pretiravali, da naš glas, naše glasilke potrebujejo počitek, v nasprotnem primeru bo samo še slabše. Tako kot velika večina učiteljev sem se tudi sama že srečala s hripavostjo, s težavami z glasom. Te težave pa so v času epidemije povečale, saj govorjenje z masko meni in verjetno tudi večini drugih učiteljev predstavlja kar velik napor, predvsem prihaja do težav, ko maske zadušijo naš glas, govoriti moramo glasneje, bolj se moramo naprezati, da nas naši poslušalci lahko slišijo.

Kaj je to glas? V Franu najdemo naslednjo razlago: »Glas je zvok, ki ga dela človek z govorilnimi organi pri govorjenju, petju.«

Glasovne težave

Ljudje se srečujemo z različnimi glasovnimi težavami. Ko pride do glasovnih težav, je najbolje, da se oglasimo pri zdravniku, ki nam bo na podlagi opisa težav postavil anamnezo.

Najpogostejši simptomi pri bolnikih z glasovnimi težavami so:

- hripavost,
- glasovna utrujenost,
- zadihan glas,
- zmanjšan glasovni obseg,
- afonija,
- lomljenje glasu ali neprimerna višina,
- napor pri govorjenju,
- tremor,
- bolečine v vratu, predelu grla ali drugje pri govorjenju. (Hočevar Boltežar, 2020)

Zdravnik nato naredi oziroma napoti bolnika na otorinolaringološki pregled, kjer mu postavijo diagnozo.

Glasovne motnje

Za dober glas je potreben zdrav vokalni aparat, če imamo s tem težave, prihaja do glasovnih motenj. Glasovno motnjo predstavlja vsaka neugodna sprememba v glasu, ki jo zaznamo s sluhom (Kambič,

1984). Hripavost ali disfonija je glasovna motnja. Pomeni akustično spremembo lastnosti glasu, ki jo zaznamo s sluhom. Nastane kot posledica patoloških sprememb na organih, ki sodelujejo pri fonaciji. Če površina glasilk ni preveč gladka ali prosti rob glasilk ni več raven, ni možen popoln stik med glasilkama med nihanjem. Zrak uhaja med glasilkama, kar slišimo kot šum. Hripavost je tudi posledica nepravilnega nihanja glasilk. Poleg temeljnega in višjih harmoničnih tonov se v glasu pojavijo šumi, ki nastanejo zaradi nepravilnosti pri pretoku zraka skozi grlo oziroma nepravilnosti v nihanju glasilk. (Hočevnar Boltežar, 2008) Hripavost je motnja, s katero se je srečala že velika večina učiteljev in tudi drugih uporabnikov glasu.

Pedagoški delavci in glasovne motnje

Pedagoški delavci so pri delu močno glasovno obremenjeni in hkrati odvisni od svojega glasu. So najpogostejši obiskovalci otorinolaringologov zaradi glasovnih motenj. (Soklič, Hočevnar Boltežar, 2004) Poklic učitelja ima glasovno obremenitev. Glasovne motnje teoretično lahko predstavljajo poklicno bolezen le, če je kakovosten glas bistven za opravljanje poklica in če oseba večino svojega delovnega časa govori. (Hočevnar Boltežar, 2020) Čeprav je pri učiteljih glasovna obremenitev zelo velika in prihaja do glasovnih motenj, te niso poklicna bolezen, priznava se jih kot z delom povezano bolezen. Učitelji pri svojem poklicu v največji meri uporabljamo besedno sporočanje, torej svoj glas, svoj govor, saj z njim razlagamo snov, podajamo snov in različne informacije. Ko sem se srečala z glasovnimi motnjami in omejitvami, sem imela težave z glasom, sledila je hripavost. Predvsem je bilo to močno opazno, ko sem poučevala v velikih oddelkih in v oddelku podaljšanega bivanja, kjer so skupine večinoma zelo velike. V času epidemije pa sem ugotovila, da na hripavost oziroma glasovne motnje vplivajo tudi maske. Masko na obrazu moti vizualne znake med govorjenjem in poslušanjem. Težje prepoznamo, kaj kdo govori in kdo sploh govori, če je v prostoru več ljudi z maskami. Prav tako se je treba bolj naprezati, da te poslušalec sliši in razume. Je pa veliko tudi odvisno od tega, kakšne maske uporabljamo, ko govorimo.

Na začetku epidemije sem uporabljala platnene maske, ki pa mi niso odgovarjale, saj so se hitro zmočile, pri govoru sem se morala zelo naprezati, glasno govoriti, da so me poslušalci slišali. Pogosto me je zaradi naprezanja in glasnega govorjenja bolelo grlo. Po koncu pouka sem bila hripava. Potem sem začela uporabljati kirurške maske. Kljub temu da tudi te maske dušijo zvok, se pri govoru nisem tako naprezala kot pri platnenih maskah. Najtežje pri pouku mi je bilo, ko sem uporabljala maske FFP2. Pri teh maskah ima govorec dovolj prostora za govorjenje, niso tako pritisnjene na obraz, a zelo dušijo naš glas in se mora govorec zelo naprezati, da ga poslušalci slišijo.

Skrb za glas

Glas je naše orodje in z njim moramo pravilno ravnati.

Kako pa skrbimo za svoj glas? (naštela bom samo tiste pomembne za nas učitelje)

- HIDRACIJA in ZDRAVA PREHRANA: Uživajmo dovolj tekočin! Vsak dan izgubljam tekočino z govorom, petjem, znojenjem ... Dnevno bi morali popiti 1,5–2 litra tekočine.

- IZOGIBANJE SNOVEM, KI DRAŽIJO SLUZNICO; to so: kajenje (nikotin, katran), dražeči plini (lepila, laki, razkužila), hišni prah, azbestna vlakna. Vse te snovi nadražijo glasilke, z nadraženimi glasilkami pa je težje govoriti, peti.

- NE ZLORABLJAJMO GLASU. Med primere glasovne zlorabe sodijo:

- preglasen govor,

- šepet,

- oponašanje živali, motorjev,

- kričanje,

- pretirano petje in petje zunaj svojega obsega.

Glasovna zloraba neredko povzroča poškodbe na glasilkah.

- PRI GOVORU STOJIMO ALI SEDIMO VZRAVNANO. (Hočevnar Boltežar, 2008)

Zaključek

Glas je pri pedagoških delavcih osnovno sredstvo sporazumevanja in opravljanja poklica. Vsi, ki delamo v tem poklicu, se moramo zavedati, da smo sami odgovorni za svoje zdravje, tudi za zdravje svojega vokalnega aparata. Vseh težav, ki nas pestijo, ne moremo preprečiti, lahko pa jih zmanjšamo, če sledimo stanju lastnega glasu in upoštevamo splošna priporočila skrbi za glas. Dobro bi bilo, da bi študente, bodoče učitelje, učili pravilne govorne tehnike, da bi jih naučili, jih poučili, kako skrbeti

za glas, za glasilke, in jim povedali, da obstajajo splošna priporočila skrbi za glas, ki naj jih čim dosledneje upoštevajo, da jim bo glas dobro služil.

Literatura

Gluvajič, D., Bilban, M. in Hočvar Boltežar, I. (2012). Ali je glasovna motnja lahko tudi poklicna bolezen? *Zdravstveni Vestnik*, 81, 796–805.

Hočvar Boltežar, I. (2008). *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Hočvar Boltežar, I. (2020). *Patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Kambič, V. (1984). *Otorinolaringologija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Soklič, T. in Hočvar Boltežar, I. (2004). Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji: prevalenca in nekateri dejavniki tveganja. *Zdravstveni Vestnik*, 2004, 73: 493–7.

<https://www.abendblatt.de/hamburg/article230894762/Schule-Hamburg-Corona-Maskenpflicht-Unterricht-Lehrer-Probleme.html>

GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA – DVA KLJUČNA DEJAVNIKA PRI OHRANJANJU ZDRAVJA UČITELJEV

Povzetek: Gibanje in zdrava prehrana sta sestavna dela kakovostnega življenja sodobnega človeka. Pozitivni učinki redne telesne vadbe in uravnotežene prehrane se kažejo tako na telesnem, kot tudi duševnem področju. Kljub temu, da se zavedamo, da sta redna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana temeljna dejavnika zdravega življenjskega sloga, nam včasih preprosto zmanjka volje, časa in motivacije. Učitelji si velikokrat ne vzamemo dovolj časa za zdravo malico in jo raje nadomestimo z obrokom, ki vsebuje preveč sladkorja, ali pa le-tega kar izpustimo, kar se lahko odraža na našem počutju in pomanjkanju potrebne energije za kvalitetno izvajanje učnega procesa. Poleg lastne odgovornosti, pa imajo pri spodbujanju zdravega prehranjevanja v našem vzgojno-izobraževalnem zavodu pomembno vlogo tudi vodstveni delavci, ki nas o pomenu ustreznega prehranjevanja ozaveščajo in spodbujajo preko različnih skupnih aktivnosti, katere bomo predstavili tudi v prispevku.

Poleg uravnotežene prehrane pa je za ohranjanje zdravja zaposlenih delavcev v šoli izrednega pomena tudi gibanje. Skupinske vadbe za zaposlene v našem vzgojno-izobraževalnem zavodu potekajo v popoldanskem času, vendar se v lanskem šolskem letu zaradi pandemije niso izvajale. Kljub temu smo z učitelji našli način, da smo se povezali v plesu in vsak dan namenili nekaj minut gibalnim aktivnostim. S sodelovanjem prav vseh zaposlenih je nastal plesni video, s katerim smo dokazali, da je mogoče tudi v času izrednih razmer vzdrževati pozitivno vzdušje v kolektivu.

Ključne besede: gibanje, psihofizično zdravje, sodelovanje, zdrava prehrana

EXERCISE AND HEALTHY EATING - TWO KEY FACTORS IN MAINTAINING TEACHER HEALTH

Abstract: Exercise and a healthy diet are integral parts of the quality of life of modern man. The positive effects of regular exercise and a balanced diet are evident in both the physical and mental realms. Despite the fact, that we are aware, that regular physical activity and a balanced diet are fundamental factors of a healthy lifestyle, sometimes we simply run out of willpower, time and motivation. Teachers often do not take enough time for a healthy lunch and prefer to replace it with a meal that contains too much sugar, or skip it, which can affect our well-being and lack of energy needed for quality learning process. In addition to our own responsibility, managers also play an important role in promoting healthy eating in our educational institution, raising awareness and encouraging us about the importance of proper nutrition through various joint activities, which we will also present in this article. In addition to a balanced diet, exercise is also extremely important for maintaining the health of school employees. Group exercises for employees of our educational institution take place in the afternoon, but were not carried out last school year due to the pandemic. Nevertheless, we found a way with the teachers to connect in dance and dedicate a few minutes each day to physical activities. With the participation of all employees, a dance video was created, which proved, that it is possible to maintain a positive atmosphere in the team even during emergencies.

Key words: cooperation, exercise, healthy eating, psychophysical health.

1 Uvod

Zdravje je pomemben dejavnik za dobro življenje posameznika v družbi in pri delu, zdravo telo pa je temelj za uspešno življenje. Ljudje na delovnem mestu preživimo velik del svojega življenja, zato delovno okolje pomembno vpliva na zdravje zaposlenih (Petruša, L. in Remec, M., 2010). Današnji način življenja je dinamičen, zaradi česar pogosto izgubimo občutek za zdravo in uravnoteženo prehrano. Ljudje se vedno bolj zavedamo, da tak način življenja dolgoročno vpliva na slabše zdravje in počutje ter razvoj različnih obolenj. Če pomislimo na znan rek »zdrav duh v zdravem telesu«, lahko hitro ugotovimo, da več gibanja in pravilne prehrane lahko bistveno izboljšata kakovost življenja in povečata naše zadovoljstvo. Zdravje zaposlenih na delovnem mestu je bistvenega pomena, saj se s tem poveča njihova produktivnost, motivacija za delo in ustvarjalnost.

2 Promocija zdravja na delovnem mestu

Promocija zdravja na delovnem mestu vključuje ukrepe in aktivnosti, ki jih delodajalec izvaja z namenom ohranjanja in krepiteve telesnega in duševnega zdravja delavcev. Takšni ukrepi imajo pozitivne posledice tudi za delodajalce, saj zdravo delovno okolje prispeva k zmanjševanju možnosti obolenj zaposlenih, bolj sproščenemu delovnemu okolju za zaposlene,

večji delovni produktivnosti, zmanjšanju odsotnosti z dela ter tudi večji uravnoteženosti dela in zasebnega življenja. Promocija zdravja mora biti predstavljena na preprost način, vsak delodajalec pa mora temeljna načela promocije zdravja na delovnem mestu prilagoditi svoji organizaciji in okoliščinam. Aktivnosti za izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu se izvajajo na različne načine, na primer v obliki športnih aktivnosti (organiziranje pohodov, kolesarjenja, različnih športnih aktivnosti ...), tematskih predavanj, spodbujanje zdrave prehrane na delovnem mestu ... (Poskrbimo za zdravje svojih zaposlenih, 2020).

3 Pomen gibanja za življenje

Gibanje je za človeka nujno potrebno. Vsak človek bi se moral zavedati pomembnosti telesne aktivnosti za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. S telesno vadbo razvijamo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki nam pomagajo pri lažjem in boljšem izpolnjevanju vsakodnevnih obveznosti. Gibanje in športna aktivnost dajeta človeku boljše samopodobo in samozavest. Psihomotorične sposobnosti so tesno povezane z zdravstvenim stanjem, saj če so le-te na višjem nivoju, je tudi zdravje boljše (Sila, 2001). Gibanje človeka izpopolni tudi na psihosocialni ravni. Pol ure gibanja na dan pozitivno vpliva na zdravje posameznika. Različne raziskave so pokazale, da je gibalna aktivnost človeka bistvenega pomena za vzpostavljanje in ohranjanje človekovega zdravja (Završnik in Pišot, 2005).

4 Pomen zdrave prehrane za življenje

Izpuščanje obrokov, neurejen ritem prehranjevanja, previsok energijski vnos, previsok vnos soli in sladkorja, prenizek vnos zelenjave so dejavniki, ki sodijo med ključne prehranske probleme, ki pomembno vplivajo na številne kronične bolezni sodobnega časa.

Dandanes je čas ključna ovira, ki onemogoča zdravo prehranjevanje. Zdravje mora biti na prvem mestu, prav tako je na delovnem mestu pomembna redna prehrana. Če vnaprej vemo, da nam čas v prihodnjem dnevu ne bo dopuščal zaužiti zdravega obroka je priporočljivo, da si ga pripravimo doma in ga odnesemo s seboj v službo. Pomanjkanje časa ne sme biti izgovor za neprimeren način prehranjevanja (Prehrana na delovnem mestu, 2017).

5 Aktivnosti za spodbujanje zdravega načina prehranjevanja zaposlenih

Na šoli kjer sem zaposlena sodelavci na različne načine izkoriščajo odmor za malico. Nekateri ob kavi poklepetajo s sodelavci, drugi urejajo administracijo, opravljajo dežurstva po hodnikih in v razredih, nekateri si malico prinesejo od doma in jo v miru pojedjo v zbornici ali svojem kabinetu. Peščica zaposlenih si v čajni kuhinji pripravi manjši obrok (kruh, namaz, solata ...). Prav bi bilo, da učitelji poskrbimo za vsakodnevne »zdrave obroke«, a vsi vemo, da imamo zaposleni v vzgoji in izobraževanju premalo časa za takšne malice.

a.) Shema šolskega sadja in zelenjave

Na naši šoli smo od leta 2011 vključeni v projekt Shema šolskega sadja. Namen projekta je spodbuditi trend porabe sadja in zelenjave ter hkrati omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže. Učenci in učitelji imamo dvakrat tedensko na voljo sveže sadje ali zelenjavo. V ta namen je pripravljen poseben kotiček, kjer si lahko učenci samostojno vzamejo sadje, zelenjava pa je ponujena vsaki skupini učencev v razred. Sadje in zelenjava sta ponujena zgolj kot dodatni obrok poleg redne šolske prehrane.

b.) Priprava zdravih obrokov – skupne malice

Glede na dolžino odmora je v šoli v tako kratkem času res težko zaužiti primeren obrok. Lahko pa si z nekaj predpriprave in iznajdljivosti pripravimo okusno malico, ki lepo nadomesti enolično in nezdravo hrano. Z nekaj sodelavkami si redno pripravljamo solate, ki so vsak dan drugačne. Na začetku tedna se dogovorimo, kaj katera prinese, nato pa vsakodnevno sestavljamo različne mešanice, ki jih popestrimo s tuno, piščancem, lososom ali kuhanimi jajci.

c.) Predavanje o zdravi prehrani

Na šoli smo imeli organizirano zanimivo predavanje gostje Emilije Pavlič, katere kuhinja temelji predvsem na mediteranski kuhinji, ki velja za eno najbolj zdravih v Evropi. Predstavila nam je zanimive ideje za pripravo lahkih in okusnih prigrizkov iz svežih sestavin.

6 Aktivnosti za spodbujanje gibanja na naši šoli

Učitelji v času pouka težko poskrbimo za dovolj gibanja, kljub temu pa velika večina v poučevanje vključuje razne gibalne aktivnosti, gibalne minute in dejavnosti za premor med poukom. Tako se lahko skupaj z učenci razgibamo tudi učitelji, seveda pa to ni dovolj.

a.) Vodena vadba aerobike

Na šoli smo se odločili, da je potrebno nekaj narediti v smeri boljše telesne pripravljenosti. Zaradi narave dela se pojavlja vse večja potreba po gibanju. Sodelavka je prevzela vodenje aerobike, ravnatelj pa nam je za vadbo omogočil uporabo šolskih prostorov. Učitelji se k aerobiki pridružimo po lastnih interesih in željah, vadba pa poteka dvakrat tedensko.

b.) Plesni izziv

V lanskem šolskem letu smo se učitelji skupaj z učenci naučili ples »Jeruzalem«, ki je znan po celem svetu. Svetovni splet so preplavili posnetki različnih skupin in posameznikov, kako na svoj način poustvarjajo plesno koreografijo, zato smo se odločili, da vsi učitelji naše šole, skupaj s tehničnim osebjem, ustvarimo »Cvui ples«. Zaradi epidemioloških razmer so vaje potekale ločeno, smo se pa na ta način spet povezali, saj so se naše vezi v času epidemije nekoliko razrahljale, saj se učitelji praktično nismo videvali v živo. Nastal je zanimiv plesni video, veliko smo trenirali, da smo bili usklajeni in v ta namen smo imeli oblečene tudi majice z logotipom šole. Tudi v letošnjem letu imamo v načrtu nov plesni izziv.

c.) Športne aktivnosti

Učitelji športne vzgoje pogosto organizirajo različne vikend aktivnosti, ki se jih zaposleni, če nam le čas dopušča, z veseljem udeležimo. Pozimi se odpravimo na smučanje ali tek na smučeh, v toplejših mesecih pa se odpravimo na pohode, v katere vključimo tudi člane svojih družin.

7 Skrb za dobro počutje

Za naše dobro počutje je pomembno, da se ukvarjamo z aktivnostmi, ki nas veselijo in se družimo z ljudmi, v družbi katerih se dobro počutimo. Poleg gibanja in zdrave prehrane so za dobro psihofizično zdravje zaposlenih pomembna tudi različna družabna srečanja oziroma aktivno preživljanje prostega časa tudi s sodelavci, saj skupaj preživimo velik del našega vsakdana (pikniki, praznovanja in predpraznična druženja). To so dogodki, ki zaposlene bogatijo, sprostijo, obogatijo našo komunikacijo in jih povežejo med seboj.

a.) Sestanki aktiva

Sestanki aktivov so vsekakor delovno obarvani, kljub temu pa je čas pred začetkom, ko se vsi učitelji zbiramo, zelo dragocen. Pogovor, sproščen klepet, pogosto tudi manjše pozornosti v obliki sladkega ali sadnega prigrizka so trenutki, ki nas kot kolektiv še bolj povežejo.

b.) Družabna srečanja

Različna družabna srečanja bogatijo našo komunikacijo in nas povezujejo med seboj. V zadnjih letih na koncu šolskega leta organiziramo tudi dvodnevne izlete na različne destinacije, kjer je poskrbljeno tako za gibanje, kot tudi za dobro počutje in sprostitev. Pogosto se skupaj odpravimo tudi na kakšen koncert ali ogled predstave.

c.) Skriti prijatelj

V mesecu decembru smo se zaradi prepovedi druženja odločili, da bomo kljub vsem omejitvam izpeljali igro »Skriti prijatelj«. Izžrebalni smo vsak svojega skritega prijatelja, kateremu smo morali cel mesec izkazovati posebno pozornost. Zaradi epidemije smo imeli malce težjo nalogo. Sodelovali so namreč tudi odsotni sodelavci, ki so bili kljub temu deležni raznih pozornosti na različne možne načine, saj iznajdljivosti učiteljev kar ni bilo konca. Napisi na tablah, sladke pozornosti v predalih, čevlji, zanimive misli so nam lepšale decembrske dni. Na koncu meseca smo se vsi skupaj dobili preko spletne aplikacije Zoom ter razkrili skrite prijatelje.

Zaključek

Gibanje, zdrava prehrana in zdrav življenjski slog so nujno potrebni v življenju vsakega človeka, ne glede na njegovo starost, fizično konstrukcijo, socialni položaj in zaposlitev. Zdravje je vrednota, ki jo jemljemo za samoumevno, dokler je naše počutje dobro oziroma dokler ne zbolimo. Zdrava

prehrana in gibanje sta temelj zdravega načina življenja in sta del vseh življenjskih obdobij. Prav tako pa ne gre zanemariti vpliva sprostitve in dobrih medsebojnih odnosov na zdravje posameznika. Če želimo, da imamo tako na delovnem mestu, kot izven njega, kvalitetno življenje, življenje v katerem resnično uživamo, moramo za to poskrbeti tudi in predvsem sami.

Literatura

Petruša, L. in Remec, M. (2010). V zdravju je moč. Veselo na delo: Promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu. Koper: Zavod za zdravstveno varstvo.

Poskrbimo za zdravje svojih zaposlenih (2020). Pridobljeno s <https://www.deloglasnik.si/Nasvet/160/Poskrbimo-za-zdravje-svojih-zaposlenih/49/>

Prehrana na delovnem mestu (2017). Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/prehrana_na_delovnem_mestu_splet.pdf.

Sila, B. (2001). Vpliv športno - gibalne dejavnosti na psihofizične sposobnosti odraslih z vidika športne stroke in znanosti. Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije, prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije z mednarodno udeležbo. (36-40). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Završnik, Z. in Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem. Znanstveno-raziskovano središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

ČUJEČNOST UČITELJA

Povzetek: Čuječnost učitelja, ki poučuje v nižjem izobrazbenem standardu, je zelo pomembna kot eden od načinov dela z učenci s posebnimi potrebami, in kot tehnika umirjanja in zavedanja samega sebe, kot učitelja. Čuječnost v današnjem tempu življenja pomeni nujno potrebne tehnike in načine doživljanja svojih misli, čustev, telesnih občutkov v točno določenem trenutku. Prav tako je čuječnost pomembna tudi pri učencih v nižjem izobrazbenem standardu, saj jim z vključevanjem vaj in tehnik pri pouku omogočimo lažje razumevanje snovi, zmanjšamo stisko in stres učencev in jih naučimo primernih tehnik, ki jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju. V prispevku je predstavljena konkretna ura z učenci s posebnimi potrebami, v katero so vključene tehnike čuječnosti pri obravnavi učne snovi. Ker pa se učitelji, ki poučujemo učence s posebnimi potrebami vsakodnevno srečujemo z različnimi dilemami, samoevalvacijami, težnji k čim boljšemu načinu podajanja informacij ob že tako prenatrpanemu urniku, so v prispevku predstavljene tudi vaje, ki jih je učitelj v nižjem izobrazbenem standardu uporabili kot tehnike čuječnosti.

Ključne besede: čuječnost, nižji izobrazbeni standard, učenci s posebnimi potrebami, učna ura

A TEACHER'S WATCHFULNESS

Abstract: A teacher's watchfulness, who teaches in lower educational standard, is one of the more important ways of working with pupils with special needs as well as a calming technique and self-awareness as a teacher. Watchfulness in today's world comprises of extremely important techniques and ways of experiencing one's thoughts, feelings and physical sensations at a specific moment. Watchfulness is important also with pupils in lower educational standard. By including exercises and techniques in lessons we enable the pupils an easier understanding of the content, reduce distress and stress and also teach them how to use appropriate techniques in everyday life. An actual lesson with pupils with special needs is presented in the article. Watchfulness techniques are included during the lesson. Due to teachers, who teach pupils with special needs, encountering different dilemmas, self-evaluations and wishing to convey information as well as possible despite a packed schedule, exercises on how a teacher can use watchfulness techniques in class are also presented in the article.

Key words: watchfulness, lower educational standard, pupils with special needs, lesson

1 Uvod

Učitelji smo velikokrat zaposleni z različnimi mislimi, kaj moramo pripraviti za učence jutri, kaj bi lahko naredili drugače pri učni uri ki smo jo imeli, kaj se je zgodilo včeraj, kako bi lahko odgovoril drugače v neki situaciji itd. Velikokrat premlevamo situacije in dogodke iz preteklosti oziroma razmišljamo o dogodkih v sedanosti. Vse misli, ki nas obdajajo nas spravlja v skrbi in negotovost. Prav čuječnost nas lahko odvrne misli preteklosti ter prihodnosti in nas postavi v realni trenutni dogodek. Izvajamo jo lahko kot formalno ali neformalno obliko. Formalno obliko čuječnosti uporabljamo pri v naprej oblikovanih tehnikah in vajah (dihanje, počasna hoja, razmišljanje ob slikah, ozaveščanje misli, telesa) med tem ko neformalno obliko uporabljamo v vsakdanjem življenju (voznja z avtomobilom, prečkanju ceste, lupljenju pomaranče) (Arhar, 20...). Čuječnost je torej zavedanje sedanjega trenutka, ki temelji na načrtnem usmerjanju pozornosti na točno določen trenutek v našem umu (Škobalj, 2017). Čuječnost je opazovanje in osredotočenost samega sebe, kaj se dogaja s čustvi, zavedamo se misli in telesnih občutkov ter naše okolice (slišimo zvoke, vidimo premike). Torej smo, ko smo čuječi, prisotni samo ta trenutek.

2 Teoretični del

2.1 Predstavitev ustanove in dela

Zavod za gluhe in naglušne v Ljubljani (Zavod) obsega vrtčevske oddelke, osnovnošolsko izobraževanje, srednješolsko izobraževanje in dom za učence/dijake. Na Zavodu so tudi locirane surdopedagoška, logopedska, psihološka in specialno-pedagoška obravnava, ki skupaj omogočajo optimalen razvoj sposobnosti na vseh področjih otrokove osebnosti. Zavod izvaja tudi fizioterapijo in delovno terapijo. V Zavodu se diagnosticirajo motnje otroka in se spremljajo skozi vrtčevsko obdobje, osnovnošolsko in nazadnje srednješolsko. Poudarek otrokovega razvoja in sposobnosti sloni na razvoju govora, sluha, jezika (tudi znakovnega) in komunikacije. V vzgojo, izobraževanje in rehabilitacijo so vključeni otroci z govorno- jezikovnimi težavami, otroci z avtistično motnjo ter gluhi in

naglušni otroci (ZGNL, b. d.).

2.2 Opredelitev oseb z motnjami v duševnem razvoju

Osebe s posebnimi potrebami so opredeljene v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011). To so: osebe z motnjami v duševnem razvoju, gluhi in naglušni, slepi in slabovidni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, dolgotrajno bolni, gibalno ovirani, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami in otroci s čustveno vedenjskimi motnjami (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011, čl. 2). Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana so v prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom vključeni učenci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju, tudi v kombinaciji z naglušnostjo in gluhoto učencev. Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju potrebujejo pomoč in vodenje pri učnem procesu zaradi počasnejše generalizacije, omejenih spominskih sposobnosti ter omejenega splošnega znanja. Potrebujemo več pozornosti in spremljanja na učnem področju, usmerjene dejavnosti za razvoj socialnih veščin in pomoč pri vedenjskih odzivih na specifične situacije. Osebe z motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR) so po Pravilniku o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami (2013), razdeljene v štiri kategorije glede na raven intelektualnega delovanja in različne stopnje pomoči: lažja, zmerna, težja in težka motnja v duševnem razvoju.

Otrok z lažjo MDR ima znižane sposobnosti za učenje. V prilagojenih pogojih lahko doseže temeljna šolska znanja in ne minimalnih standardov znanja. Samostojni so pri skrbi zase in uporabljajo govor v vsakodnevnih situacijah. Osebe z lažjo MDR so med šolanjem usmerjane in se ob ustreznem šolanju usposobijo za manj zahtevno poklicno delo. Otroci z zmerno MDR so manj samostojni in imajo več težav na področju mišljenja. Skrbijo zase in za svoje osnovne potrebe, sodelujejo v pogovoru, razumejo navodila, osvojijo osnove branja, pisanja, računanja. Med šolanjem se usposobijo za preprosta opravila. Otroci s težjo MDR so velikokrat gibalno ovirani, imajo težave pri govoru in pridružene bolezni. Potrebujemo pomoč pri osnovnih potrebah, razumejo preprosta sporočila in potrebujejo varstvo. Otroci s težko MDR potrebujejo stalno varstvo, nego in pomoč. Omejeni so v gibanju in razumevanju ter upoštevanju navodil (Kriterij za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015).

3 Potek učne ure s čuječnostjo v nižjem izobrazbenem standardu

Učenci z MDR imajo pogosto težave s priklicem informacij, so zmedeni, negotovi in imajo težave z razumevanjem odnosov in okolice, kar lahko privede do neprimernega vedenja in agresije tako verbalne kot fizične. Vaje čuječnosti med učnimi urami lahko doprinesejo k bolj umirjenemu vedenju in lažji pomnitvi novih obravnavanih informacij. Učna ura je potekala na temo vode. Učence so bili pred izvedbo ure seznanjeni, kaj je čuječnost in da bo ura izpeljana na način, ki bo vsekakor pripomogel k razumevanju učne snovi. Na začetku učne ure učenci sedijo na svojih mestih na stolih. Učitelj poda navodila za prvo vajo čuječnosti. Učenci poravnajo svojo držo, hrbet naslonijo na naslonjalo stola, glava gleda naprej, celotna stopala imajo na tleh in zaprejo oči. Učenci trikrat globoko vdihnejo in izdihnejo. Med vajo pozornost usmerijo v svoje telo in opazovanje telesa. Učenci še vedno sedijo na svojih stolih. Obe roki postavijo na svoj trebuh in mirno nenadzorovano dihanje. Pozorni so na gibanje svojih rok na trebuhu. Pri naslednji vaji eno roko postavijo pred usta in še enkrat globoko vdihnejo in izdihnejo. Usmerjeni so v občutja v svoji roki. Razmišljajo, kakšen je občutek na roki, ali je izdihan zrak topel ali hladen, ali občutijo vetrič na svojih dlaneh, razmišljajo kaj nastane iz izdihanega zraka. Iz zadnje vaje dihanja učitelj poveže na obravnavano učno temo-voda.

Pri obravnavi nove učne snovi učitelj uporabi kot metodo čuječnosti lahko branje na temo vode. Na tablo projicira predstavitev, kjer je obravnavana voda. Učitelj opozori učence, da so pri branju osredotočeni na vsako posamezno besedo, ki jo preberejo. Vsak učenec prebere en diapozitiv na temo vode. Učitelj pri vsakem prebranem diapozitivu še enkrat počasi prebere besedilo. Učence usmerja, da so skoncentrirani na branje in vsak pomen besede v lahkem branju. Priporočljivo je, da je v razredu popolna tišina brez motečih dejavnikov, da se učenci lahko osredotočijo zgolj samo na lahko branje. Po lahkem branju smo skupaj obnovili snov, ki je bila predstavljena. Ponovili smo pomembne informacije in razjasnili nejasnosti. Nadaljevali smo učno uro z vajo kozarca. Učenci so v kozarce dali žličko sode bikarbone, nekaj vode in olja. V kozarce so dodali še barvo in žličko kisa. Med stresanjem kozarca se kroglice v njem premikajo. Učenci so se zopet usedli za svoje mize. Kozarce so učenci imeli pred seboj na mizi. V tišini so opazovali premikanje kroglic v kozarcu. Učitelj jih je opozoril, naj bodo pozorni na svoja občutja, kako se počutijo, ko opazujejo kroglice, jim je prijetno ali ne,

ali se počutijo sproščene, ali imajo kakšne skrbi itd. Za zadnjo vajo čuječnosti pri učni uri je učitelj uporabil različne slike vode, v različnih agregatnih stanjih. Učitelj je razdelil učencem list na katerem so bile slike predstavljene (reka, led, kozarec vode, tuširanje, ledenik, jezero, podtalnica, lonc vode, slap...). Vsak učenec si je izbral eno sliko, po kateri se je tisti čas najbolj ujel z občutij v svojem telesu. Vsak učenec je povedal katero sliko je izbral in zakaj se je tako odločil.

Na koncu učne ure, so bili odzivi učencev zelo pozitivni, enotni so bili, da so med uro lahko sodelovali, da je bila snov primerno in ne pretežno predstavljena. Besede v lahkem branju so bile njim razumljive. Najbolj so se sprostili in uživali v opazovanju kroglic v kozarcu, povedali so, da so jih umirjale.

4 Čuječnost učitelja

Delo z učenci s posebnimi potrebami mnogokrat zahteva zelo veliko v naprej predvidenih situacij in prilagoditve dela, na način, da bo čim bližje učencem. Velikokrat se strokovnemu delavcu zgodi, da deluje prehitro, brez zavestne pozornosti, misli mu uhajajo že k naslednji šolski uri, razmišlja kako bi lahko odreagirala drugače v dani situaciji itd. Prav zaradi obremenjenosti iz preteklih dogodkov in prihodnosti, je pomembno, da učitelji prakticiramo vaje čuječnosti, ki nam lahko pomagajo k boljši koncentraciji, pravilnemu ravnanju ob določenem nepredvidenem dogodku, boljši organizaciji dela, učinkovitejši samoevalvaciji itd. V drugem delu prispevka so predstavljene še tri vaje, s katerimi učitelj izvaja čuječnost. Prva vaja je počasen korak. Učitelj, lahko vajo izvaja, ko odhaja iz razreda do zbornice po stopnicah. Hodimo zelo počasi in smo osredotočeni na pravilno izveden korak. Pozorni smo na občutek na peti in na prstih noge. Vsak korak, ki ga naredimo je zavesten in premišljen. Hodimo zelo počasi, in odmislimo moteče dejavnike. Druga vaja, ki jo učitelj lahko izvaja je barvanje pobarvanke. To vajo lahko učitelj izvaja med odmorom ali ob prosti uri. Med barvanjem se učitelj osredotoči na mirno dihanje, pozorni smo kakšno sled pušča svinčnik oziroma barvica, pozorni smo kako držimo svinčnik, pozorni smo na črte v pobarvanki, poslušamo zvoke pri barvanju in opazujemo gibanje roke in prstov. Tretja vaja, ki jo učitelj lahko izvede med poukom na prostem, ko gre iz službe ali doma je opazovanje oblakov. Učitelj se lahko med poukom na prostem skupaj z učenci usede na tla in na primer med samostojnim delom učencev opazuje premikanje oblakov, spreminjanje oblik, osredotočen je na zvoke, ugotavlja na kaj jih oblike spominjajo itd. Ta vaja čuječnosti je primerna tudi ob odhodu domov iz službe, da učitelj zavestno pusti misli v šoli in preklopi na obveznosti, ki ga čakajo v družini.

Zaključek

Vaje čuječnosti pri pouku lahko učencem pomagajo pri lažjemu osredotočanju na učno snov, obvladovanju čustev, umirjanju in razvijanju pozitivne samopodobe, boljši organizaciji itd. Da učenci sprejmejo in razvijajo čuječnost je pomembno, da je v prvi vrsti čuječ učitelj. Različne vaje so primerne za različne učence zato je še toliko bolj pomembno, da se učitelj, ki izvaja čuječnost v naprej pripravi in izbere vaje, za katere je prepričan, da bodo pozitivno vplivale na učence in na njihovo delo in spoznavanje samega sebe. Ker pa smo učitelji učencev z posebnimi potrebami, v današnjem času z mislimi na velikem številu projektov, dejavnosti, učnih urah, prilagoditvah za vsakega posameznega učenca si premalokrat vzamemo čas, da se osredotočimo na svoje telo in svoje občutke. Vaje čuječnosti, ki jih lahko učitelj izvaja tako med poukom, po pouku, ob odhodu domov so zelo preproste, samo zavedati se moramo kje smo, kaj počnemo, kaj smo zavohali itd.

Literatura

- Arhar, N. (2019). Uporaba čuječnosti pri delu z otroki v osnovni šoli [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. http://pefprints.pef.uni-lj.si/5918/1/Arhar_Nadja_-_Uporaba_%C4%8Duje%C4%8Dnosti_pri_delu_z_otroki_v_osnovni_%C5%A1oli--.pdf
- Kriterij za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. (2015). Zavod RS za šolstvo. <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimipotrebami.pdf>
- Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. (2013). Uradni list RS, št. 88/13. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11834>
- Škopalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12 in 41/17 – ZOOPP. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>
- Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, b.d. <https://www.zgnl.si/>

STRATEGIJE SOOČANJA S STRESOM

Povzetek: V prispevku se osredotočam na strategije, s katerimi si lahko pomagamo pri soočanju s stresom. Stresnim situacijam se namreč ne moremo izogniti, zato je pomembno, da se znamo z njimi uspešno spoprijeti. S stresom se srečujemo tako v zasebnem kot tudi v poklicnem življenju, čemur smo v veliki meri podvrženi tudi pedagoški delavci. Nova realnost, ki jo je v naša življenja prinesel korona virus, pa je občutke stresa in negotovosti le še povečal, zato se bom v prispevku osredotočila na strategije, ki nam lahko pomagajo, da se tudi v težkih časih počutimo bolje in s katerimi lahko znižujemo raven stresa in tesnobe. Stresa namreč ne moremo odstraniti, lahko pa vplivamo, kako se odzovemo nanj. Ko spoznamo, kaj nam povzroča stres, in se zavedamo svojih odzivov nanj, lažje razvijamo spretnosti in strategije za njegovo obvladovanje in zmanjševanje njegovih učinkov.

Ključne besede: stres, spoprijemanje, uspešne strategije, čuječnost, zdrava duševna hrana

STRESS MANAGEMENT SKILLS

Abstract: In this paper, I focus on strategies that can help us cope with stress. Stressful situations cannot be avoided, so it is important that we know how to deal with them successfully. We face stress in both private and professional life; pedagogic professionals are subject to this to a large extent. The new reality that the Corona virus has brought into our lives has only increased our feelings of stress and insecurity. Therefore I focus in this article on strategies that can help us feel better even in difficult times and that can reduce levels of stress and anxiety. Stress cannot be eliminated, but we can shape our responses to it. When we recognize causes of stress and are mindful of our responses to it, it is easier to develop skills and strategies for managing stress and reducing its effects.

Keywords: stress, coping, successful skills, mindfulness, healthy mind platter

1. Uvod

Stres je sestavni del našega življenja. Ne moremo se mu izogniti ali mu ubežati. Je namreč normalen odziv našega telesa in uma na zahteve vsakdanjega življenja v sodobni družbi, ki je pogosto polno naglice, negotovosti, nejasnosti, kompleksnosti in dražljajev, ki odvrtajo našo pozornost. Majhna količina stresa na nas običajno deluje pozitivno, nas spodbuja, motivira. A mnogoteri in raznoliki izzivi ter preizkusi, s katerimi se soočamo vsak dan, nas lahko hitro potisnejo čez rob ter zamajejo naše notranje ravnovesje in mir. Ker se stresnim situacijam ne moremo izogniti, je pomembno, da se znamo z njimi uspešno in učinkovito soočiti. Pri tem se je dobro vprašati, kaj sploh vemo o stresu, kaj ga povzroča in kako vpliva na nas, kako se spoprijeti z njegovimi neprijetnimi oz. škodljivimi učinki in katere spretnosti spoprijemanja s stresom potrebujemo oz. jih moramo okrepiti.

Vsak človek se drugače odziva na dejavnike, ki povzročajo stres, zato ne obstaja splošno veljavna formula, ki bi vsakomur pomagala obvladati stres. Od nas samih je namreč odvisno, kako silovito ali umirjeno se odzovemo na stres. Zavedati se moramo, da stresa ni mogoče odstraniti, lahko le vplivamo na naš odziv nanj. Ko spoznamo, kaj nam povzroča stres, in se zavedamo svojih odzivov nanj, lažje razvijamo spretnosti in strategije za njegovo obvladovanje ter zmanjševanje njegovih učinkov. Če se znamo spoprijeti s situacijami, ki jih povzroča stres, jih lahko tudi bolje obvladujemo in znižamo njihovo škodljivo delovanje (Youngs, 2001). Učenje strategij za učinkovito spoprijemanje s stresom tudi pomembno prispeva k psihični čvrstosti in odpornosti posameznika (Tacol idr., 2019, str. 82).

2 Kaj je stres?

Kljub številnim in dolgoletnim raziskavam stresa ter različnim pristopom k njegovemu obvladovanju in zmanjševanju se zdi, da ga je vse več. Definicija stresa se nenehno razvija, a večina strokovnjakov se strinja, da obstaja razlika med stresom in dražljajem, ki je povod zanj, t. j. stresorjem. Stres občutimo, ko ocenimo, da neki stresor za nas pomeni potencialno grožnjo, za katero menimo, da ji ne bomo kos (Križaj, 2019).

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim ter 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 (Dernovšek idr., 2006, str. 8).

Stresorji so lahko zunanji ali notranji in stresni odziv sprožijo, tudi če so le namišljeni in ne nujno dejanski ali realni (npr. prepričanje, da nam nekdo želi škodovati ali pa da nismo sposobni izpeljati določene naloge). Zunanji stresorji so denimo povezani z delom (odnosi na delovnem mestu, prevoz na delo, neustrezno delovno okolje, količina in zahtevnost dela, neustrezno plačilo), z družino (partner, otroci, starši), s finančnim stanjem, s politično situacijo, zdravstvenim in izobraževalnim sistemom, itd. Notranji stresorji so lahko negativne misli in prepričanja o sebi in svojih sposobnostih, o drugih in njihovih namenih, o svetu; dolgotrajna težka čustva, kot so depresija, tesnoba, jeza, sram, žalost; pomanjkanje samozavesti in sočutja do sebe, samokritičnost in perfekcionizem, bolezni, odvisnosti od substanc ali vedenja (Križaj, 2019, str. 28). Znaki stresa se odražajo na različnih ravneh: telesni, duševni in vedenjski. Pomembno je, da se jih naučimo zgodaj prepoznati in upoštevati njihova opozorila. Na ravni telesa se stres kaže kot razbijanje srca, pospešen srčni utrip, občutek kratke sape, povečano znojenje, suha usta, siljenje na vodo, slabost, bruhanje, slaba prebava, glavobol, vrtoglavica, utrujenost, bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah, motnje spanja in pogosti prehladi. Na psihičnem področju se kaže v obliki napetosti, živčnosti, vznemirjenosti, razdražljivosti, jeze, agresivnosti, težav s pozornostjo, občutka negotovosti, tesnobe, žalosti, potrnosti, brezbržnosti, izgube motivacije in občutka preobremenjenosti. Na ravni vedenja se stres kaže v obliki grizenja nohtov, kričanja, preklinjanja, joka, pogostih preprirov, prenajedanja, zlorabe alkohola in drog, nagljenosti k nezgodam, umika od ljudi in pasivnosti (Youngs, 2001, str. 17).

2.1 Doživljanje stresa

Ko govorimo o stresu oz. o tem, kako doživljamo stres, se moramo zavedati treh pomembnih vidikov: reakcije na stres so individualne; stres je bolj determiniran s percepcijo stresne situacije kot pa s samo situacijo; obseg stresa je odvisen od individualne sposobnosti soočanja s stresom (Mikhail v Sliivar, 2009). 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. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres). 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 idr., 2006). Ko določen dogodek zaznamo kot težaven ali boleč – to je takrat, ko je stres izrazito negativen –, naši možgani telesu sporočijo, naj se pripravi na nevarno situacijo. To reakcijo imenujemo "boj ali beg" in vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napete mišice, mrzle dlani in stopala, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti. Reakcija "boj ali beg" je znak, da je posameznik v nevarnosti, in mu pomaga, da se zaščiti. Naši možgani vedo, da morajo ukrepati: ali se umakniti pred grožnjo ali vrniti napad. Ta reakcija je dobro služila v preteklosti, ko je moral človek npr. bežati pred divjo živaljo ali naravno katastrofo, danes pa so pogostejše potrebne druge reakcije. Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija, vendar se je pogosto sploh ne zaveda (Dernovšek idr., 2006).

Ko »grožnja« mine, se poskuša telo po stresni situaciji umiriti. Če se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, zamenja telo zasilne spremembe s prilagoditvenimi. Tako se ustalijo nekatere telesne reakcije. Zato ostanejo na primer mišice napete še dolgo potem, ko stresor ne deluje več. Telo zahteva veliko energije in porablja življenjsko pomembne zaloge. Če se stresno stanje nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi prilagoditveni mehanizmi, zato se telo izčrpa (Youngs, 2001).

Nenehne zahteve in hiter način sodobnega načina življenja pogosto pomenijo, da naš alarmni sistem ne ugasne in ves čas deluje. Stres postane patološki, ko telo kljub temu, da je dejanska grožnja že zdavnaj minila, še vedno reagira, kot da je v stanju alarmne reakcije. Strategije soočanja s stresom nam pomagajo 'resetirati' oz. ponastaviti naš alarmni sistem. Našemu telesu in umu pomagajo, da se prilagodita in postaneta odpornejša (Youngs, 2001). Raziskave kažejo, da visoka raven ponavljajočega se stresa negativno vpliva na človekovo telesno in duševno zdravje. Po nekaterih podatkih naj bi kar od 70 do 80 odstotkov bolezni bilo povezanih s stresom (Dernovšek idr., 2006, str. 8). Stres je povezan z nastankom avtoimunskih bolezni, migreno, čezmerno telesno težo, mišično napetostjo in bolečinami v križu, visokim holesterolom, srčno-žilnimi obolenji, povišanim krvnim tlakom in možgansko kapjo (Križaj, 2019, str. 27).

2.2 Stres in možgani

Stres in njegov učinek na nas lažje razumemo, če si ogledamo, kako so sestavljeni naši možgani. Človeški možgani so sestavljeni iz treh različnih delov, ki so se razvili v različnih časovnih obdobjih: plazilski možgani, sesalski možgani in možgani primatov oz. racionalni možgani. Kljub razlikam v strukturi in funkciji so vsi trije deli možganov med seboj povezani in delujejo kot celota. Plazilski možgani so najstarejši del možganov, ki je v sodobnem času ostal evolucijsko nespremenjen. Ta del možganov si delimo z vsemi drugimi vretenčarji. Plazilski možgani sprožajo instinktivno vedenje, povezano s preživetjem, in nadzorujejo življenjsko pomembne telesne funkcije, kot so lakota, prebava, dihanje, krvni obtok, temperatura telesa, gibanje, drža, ravnotežje in instinkt »boj ali beg«. Sesalski možgani zajemajo limbični sistem, ki se nahaja v osrednjem delu možganov, kjer se nahajajo amigdala, hipokampus in hipotalamus. Nekateri jih imenujejo tudi »čustveni možgani«, saj sprožajo močna čustva. Sesalski možgani aktivirajo občutke besa, strah, ločitveno stisko, ljubezen, pomoč, sočutje, igrivost, potrebo po raziskovanju in spolno slo. Zgornji del možganov ali tako imenovani »racionalni možgani« obsegajo možgansko skorjo oz. neokorteks in predstavljajo približno 85 odstotkov celotne mase možganov. Tukaj se odvija razmišljanje in refleksija, ustvarjalnost in domišljija, reševanje težav, zavest o sebi, pozornost (Možgani otroka, 2008).

Ljudje se velikokrat počutimo vzvišene nad drugimi živalmi, ker imamo najbolj razvite zgornje možgane, t.j. tisti del možganov, s katerim razmišljamo. Vendar pa nismo prav nič drugačni od drugih živali, kar zadeva stari plazilski in sesalski del naših možganov. Ta dela možganov sta večinoma ostala nespremenjena več milijonov let. Še pomembneje pa je, da ta nižja dela možganov lahko preglasita naše višje, racionalne možgane, še posebno ob doživljanju nevarnosti oz. za nas stresnih situacij. Vendar sodelovanje med »racionalnim« in »čustvenim« delom tudi v teh okoliščinah ni nemogoče. Povezavo med tem deloma možganov je mogoče okrepiti, tako da oba dela možganov tudi v stresnih okoliščinah ostaneta povezana in delujeta sočasno (Mauko, 2020). Pri tem pomaga skrb zase in razvijanje strategij za spoprijemanje s stresom.

3 Učinkovite strategije za spoprijemanje s stresom

Naši možgani so »plastični«, kar pomeni, da se lahko spreminjajo vse življenje. To pomeni, da imamo s treningom uma in telesa možnost vplivati na naše življenje tudi v odrasli dobi. V nadaljevanju bom predstavila strategije, ki meni osebno pomagajo pri soočanju s stresom, hkrati pa je njihov učinek tudi znanstveno dokazan in podprt.

3.1 Čuječnost

Čuječnost je zavedanje, ki vznikne, ko namensko in brez presojanja posvečamo pozornost temu, kar doživljamo iz trenutka v trenutek (Kabat-Zinn v Križaj, 2019). Ko smo čuječi, posvečamo pozornost trenutnemu dogajanju znotraj in zunaj sebe. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja, brez pojasnjevanja, ocenjevanja, presojanja in analiziranja (Križaj, 2019).

Kadar vadimo čuječe odzivanje, ne poskušamo potlačiti svojih občutij, pač pa se učimo, kako ravnati z vsemi svojimi čustvenimi in telesnimi odzivi tako, da nas bodo ti v manjši meri obvladovali in bomo zato lahko jasneje videli, kako se lahko učinkovito odzovemo. Učinkovito odzivanje pa lahko izhaja samo iz notranje umirjenosti, sprejemanja in odprtosti. Čuječno zavedanje stresnega dogodka samo po sebi zmanjša moč stresne situacije in njenega vpliva, kajti če nam uspe, da v stresnem trenutku ostanemo zbrani, prepoznamo svoje misli, telesne občutke in impulze, potem nam jih ni potrebno potlačiti (Erjavec, 2021).

Pri obvladovanju stresa je pomembno, da se zavedamo, da ne moremo predvideti in nadzorovati vsakega stresorja, ki se pojavi v našem življenju. Lahko pa nadzorujemo naš odziv na stresne okoliščine. Raziskave so potrdile, da nam redno prakticiranje čuječnosti pomaga na več ravneh (Križaj, 2019, str. 31):

- Bolje se zavedamo svojega telesa, zaradi česar tudi hitreje zaznamo znake stresa in se ustrezno odzovemo.
- Zavedamo se, da so misli, prepričanja, premlevanja in presojanja le dogodki v umu, in ne nujno dejstva. S čuječnostjo se znamo tej negativni spirali izogniti in stresni odziv preprečiti.
- Zavedamo se svojih čustev in jih znamo bolje uravnavati ter se nanje odzvati.
- Z redno vadbo čuječnosti vplivamo na delovanje amigdale, kar zmanjša možnost stresnega odziva (boj ali beg). Zato lahko v stresnih situacijah jasneje razmišljamo in ohranjamo mir ter se hitreje vrnemo v ravnovesje.
- Dlje lahko ohranjamo pozornost, misli manj tavajo.

Ko umirimo svoje telo, umirimo tudi stanje našega duha. Že s preprostim osredotočanjem na dihanje lahko učinkovito umirimo svoje telo. Preprosto in kratko vajo »Tri minute za dihanje« lahko izvajamo kadarkoli, ko začutimo, da nam stvari uhajajo izpod nadzora, pa če je to doma ali na delovnem mestu. Začnemo tako, da pozornost usmerimo na svoje telo in na občutke v njem. Ko se zavemo svojega telesa, pozornost preusmerimo na naše dihanje. Na vsak vdih in izdih. Vsakič, ko nam pozornost uide, jo nežno pripeljemo nazaj k zavedanju občutkov dihanja. Po treh minutah vajo končamo in nadaljujemo z aktivnostmi, ki smo jih prej počeli (Križaj, 2019, Erjavec, 2021).

3.2 Nadzorovanje misli

Stresu ne moremo ubežati, lahko pa vplivamo na to, kako se nanj odzivamo in koliko smo nanj odporni. Stres lahko npr. zmanjšamo tako, da stresorjem načrtno pripišemo manjši pomen. Vprašamo se: Ali se je zaradi tega problema res vredno toliko naprezati? Ali je vreden mojih čustev, energije in časa?

Ustavljanje misli in preoblikovanje sporočil

Ko se zavemo, da naše misli delujejo v nasprotju z našimi željami, poskusimo negativne misli spremeniti v pozitivne. Kako? Tako da misli zaustavimo. Vsakokrat, ko se zavemo, da si pošiljamo negativna sporočila, si v mislih rečemo stop, ali si predstavljamo stop znak. To nam pomaga zaustaviti negativne misli. Nujni naslednji korak je, da jih zamenjamo s pozitivnimi. Zavedati se moramo, da z mislimi vplivamo na svoje vedenje in na svoj odziv na situacijo. Zato se moramo naučiti spreminjati in preoblikovati miselna sporočila. Le kadar si pošiljamo pozitivna sporočila, imamo pogum in moč, da se lotimo tudi trših orehov in nakopičenih težav (Youngs, 2001).

Misli niso dejstva

Na podlagi sporočil, ki smo jih prejeli tekom življenja smo naredili zaključke o sebi, drugih in svetu. Na podlagi tega miselnega okvirja vsak od nas iz trenutka v trenutek osmišlja izkušnje. To je kontinuiran proces, ki običajno poteka popolnoma nezavedno. Zato je pomembno, da se sprašujemo, kako prepoznati naše ustaljene, avtomatske in pogosto nekoristne oz. škodljive vzorce mišljenja in kako lahko drugače pogledamo na svoje misli (Erjavec, 2021).

- Preprosto opazujemo svoje misli, kako pridejo in gredo, ne da bi pri tem imeli občutek, da jim moramo slediti.

- Na svoje misli lahko pogledamo kot da so mentalni dogodek in ne kot dejstvo. Ti mentalni dogodki se pogosto pojavijo z občutki in ko se pojavijo, je zelo vabljivo, da jih vidimo kot resnične, kot dejstvo, četudi to niso.

- Misli poskusimo napisati na papir. Tako jih lahko vidimo na način, ki nas manj čustveno vpleta in ne preplavlja. Zastavimo si vprašanje: Ali se je ta misel v moji glavi pojavila avtomatsko? Ali ustreza dejstvom trenutne situacije? Je kaj takega v zvezi z mislijo, o čemer lahko podvomim? Na kakšen način bi o tem razmišljal ob kakšni drugi priložnosti ali v kakšnem drugem razpoloženju?

3.3 Krožnik zdrave duševne hrane

Na uspešno soočanje s stresnimi situacijami v veliki meri vpliva kakovost našega duševnega zdravja. Prav zato je priznani ameriški nevropsihiater Dan Siegel s svojim sodelavcem Davidom Rockom ustvaril »krožnik« zdrave duševne hrane, ki zajema sedem dejavnosti, ki jih lahko vključimo v naš vsakdan in znanstveno dokazano ohranjajo in krepijo naše telesno in duševno zdravje ter hkrati poskrbijo, da se naši možgani vse življenje razvijajo (Siegel, 2013). Te dejavnosti so se tudi pri meni izkazale za ključne pri dobrem počutju in spopadanju z vsakodnevnimi situacijami ter večjimi stresi.

Čas za zbranost (focus time)

Čas, ko se načrtno osredotočamo zgolj na eno samo stvar in si ne dovolimo, da naša pozornost bega.

Čas, ko denimo beremo knjigo in zraven ne brskamo po telefonu ali odgovarjamo na sporočila.

Čas za igro (play time)

Čas, ko si dovolimo biti igrivi, radovedni, spontani in ustvarjalni. Na to odrasli vse prevečkrat pozabljamo.

Čas za počitek (down time)

Ta čas namenimo izključno sproščanju. Ne samo na počitnicah, tudi na dnevni ravni je pametno nekaj časa nameniti počitku možganov, da se sprostijo in razbremenijo. Dovolite si to početi namerno. Čas za počitek pomeni, da nimamo načrtov, ne skušamo ničesar doseči in nam ničesar ni treba postoriti.

Čas za povezovanje (connecting time)

Čas, ki si ga vzamemo za druženje s prijatelji in z družino, po možnosti iz oči v oči.

Čas zase (time in)

Je oblika refleksije o notranji naravi našega psihičnega življenja in telesnih občutij. Omogoča nam, da zaznavamo čustva, misli, spomine in mnenja pa tudi svoje namere, upe, sanje, poglede na svet in hrepenenja. To je čas za čuječnost, jogo, itd.

Čas za gibanje (physical time)

O dobrobiti telesne aktivnosti na tem mestu ne bi razglabljali, ker se je vsi dobro zavedamo. Morda bi le poudarila, da je vsakodnevna telesna aktivnost izbira nas samih. Nihče nas ne more v to prisiliti, mi sami se odločamo za njo. Dejstvo pa je, da prinaša same dobre učinke.

Čas za spanje (sleep time)

Večina odraslih naj bi potrebovala od sedem do devet ur spanja na noč. Če ne spimo dovolj, se to ne kaže zgolj v utrujenosti in slabem razpoloženju, temveč se odraža tudi na našem telesu. S preprostimi vsakodnevnimi spalnimi navadami lahko na kvaliteto našega spanca vplivamo sami.

4 Zaključek

Stres je del našega življenja. Ne moremo se mu ne izogniti ne ubežati. Čarobni recept, kako se z njimi spoprijeti, žal ne obstaja. Vzroki za stres so namreč različni, prav tako se način doživljanja razlikuje od posameznika do posameznika. Vsak človek je svet zase in vsak človek drugače dojema stres. Kar je za nekoga stresno, za drugega morda ni. Zato je iskanje načinov, kako se soočiti s stresom, da ne zavlada našemu življenju, izrazito individualna izkušnja in osebna pot vsakega posameznika. Da bi se uspešno soočili oz. soočali s stresom, ga moramo nujno spoznati do obisti in se vprašati, kaj je tisto, kar v našem življenju povzroča stres in kako se odraža in vpliva na naše telo ter psiho. Šele, ko ga bomo dodobra spoznali in se ga naučili prepoznavati, se bomo lahko uspešneje začeli odzivati nanj. Ali kot je dejal Jon Kabat-Zinn: »Valov ne moreš ustaviti, lahko pa se naučiš deskati.«

Literatura

Burdick, D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Dernovšek, M.Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Erjavec, A. (2021). Čuječnost za pedagoške delavce. Ljubljana: Lunina vila.

Križaj, R. (2019). Čuječnost: trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Mauko, L. (2020). Evolucijski razvoj človeških možganov – tridelni možgani. Pridobljeno s <https://www.center-motus.si/evolucijski-razvoj-cloveskih-mozganov-tridelni-mozgani/>

Možgani otroka (2008). Pridobljeno s http://www.didakta.si/doc/znanost_o_vzgoji_14_19.pdf

Siegel, D. (2013). Vihar v glavi. Družinski in terapevtski center Pogled.

Slivar, B. (2009). Stres pri učiteljih - kako preživeti. Didakta, letnik 18/19, št.128, str. 10-14.

Tacol, A., Lekić K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Youngs, B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Ljubljana: EDUCY.

IZGORELOST, ANKSIOZNOST IN DEPRESIJA

Povzetek: V zadnjih letih se vedno pogosteje dogaja, da na delovnih mestih ljudje izgorevajo, kar pogosto spremljata tudi anksioznost in depresija. Članek govori o osebni izkušnji. Govori o tem, kaj je botrovalo izgorelosti, kako hitro so lahko spregledani opozorilni znaki in kako težko se je spoprijeti z izgorelostjo. Bolezen je težko sprejeti, jo priznati, še težje pa se je na novo učiti različne vzorce in sebe postaviti na prvo mesto. To je izziv, ki je za večino izgorelih najtežji. V članku se sprašujemo, kaj vse je potrebno narediti, ko do izgorelosti pride, katere tehnike uporabiti. Kaj storiti, da do tega sploh ne pride? Kje poiskati pomoč?

Ključne besede: izgorelost, anksioznost, depresija.

BURN-OUT SYNDROME, ANXIETY AND DEPRESSION

Abstract: People burning out at their work place is a phenomenon increasingly occurring in the recent years and is often accompanied by anxiety and depression. The article discusses a personal experience. It places in fore front the causes that led to burn-out, the possibilities of overlooking the warning signs and the challenging ways of coping with it. The disease is difficult to accept and admit while learning to grasp new patterns anew and putting yourself in the first place is even more challenging. This is the most difficult challenge for most of burned-out people. The article poses a question what is to be done when burn-out arises and what techniques to use. What can be done to prevent it? Where to seek assistance?

Key words: burn-out, anxiety, depression

Uvod

Današnji življenjski tempo je zelo hiter in poln obveznosti. Preveč dela, pričakovanj in pritiskov v službi in doma zelo hitro pripelje do izgorelosti. K temu veliko pripomoreta tudi osebnost in način vzgoje v otroštvu. Ljudje, ki so perfekcionisti, storilnostno naravnani, hkrati pa ne znajo ali ne zmorejo reči ne, se zelo hitro znajdejo v začaranem krogu in se vedno bolj pogrezajo v stanje, iz katerega ne najdejo poti. Ob izgorelosti se velikokrat pojavljata tudi anksioznost in depresija. Človek, ki ne najde poti iz te situacije, nujno potrebuje pomoč. Nič sramotnega ni zaprositi za pomoč, saj se brez strokovne pomoči lahko zgodi, da izgoreli nikoli več ne zmore doseči ravni sposobnosti pred izgorelostjo. Pogovori s strokovnjaki so nujni. Kadar posameznik lahko govori, išče vzroke in vprašanja ter aktivno sodeluje, je lažje. Velikokrat pa se ljudje zaprejo pred drugimi, živijo v svojem svetu. Ne znajo in ne zmorejo poiskati pomoč, ki jo nujno potrebujejo.

Kako in zakaj lahko človek tako izgubi kontrolo nad svojimi sposobnostmi in delom? Zakaj tega ne uspe ugotoviti pravočasno? Zakaj spregleda vse zanke, ki kažejo na izčrpanost in posledično na izgorelost? Komu zaupati? Kako se na izgorelega človeka odzove njegova družina?

Izgorelost

Izgorelost nastopi takrat, ko nam zmanjka energije za delo in življenje. Nastopi na vseh ravneh: na psihičnem, telesnem in čustvenem. Telo je tako utrujeno, da kljub volji ne zmore več. Včasih človek niti iz postelje ne zmore vstati, ker so njegove zaloge iztrošene. Svetovna zdravstvena organizacija izgorelosti ne opredeljuje kot bolezen ampak kot poklicni pojav. Pri nas pa se izgorelost obravnava kot bolezen, kar se pozna pri bolniških nadomestilih. Tako obravnavanje pri ljudeh z izgorelostjo lahko težave še poglobi, saj si marsikdo očita zaradi nižjega zaslužka.

Izgorelost nastaja dolge mesece in leta in človek se tega niti ne zaveda, dokler ni prepozno. Zdravljenje ni kratkotrajno, ampak običajno traja tako dolgo, kolikor je trajal nastanek bolezni. Včasih se je o tem premalo govorilo, danes - ob naraščanju bolezni - je več znanega, zato imamo tudi možnost pravočasno prepoznati znake izgorelosti, jo zaustaviti in jo morda celo preprečiti.

Izgorelost se razvija v štirih stopnjah.

Izčrpanost

Nastopi takrat, ko ima človek preveč dela, ima sicer dovolj volje za delo, nima pa moči, da bi vse naredil. Posledično je nezadovoljen zaradi nedokončanih in nezaključenih del. Čuti nemir in namesto

da bi počival, želi delo vseeno opraviti. Trudi se dati vse od sebe, vendar mu ne uspe. Nastopijo lahko težave s koncentracijo. Seveda poskuša najti način, kako bi sebe spodbudil (npr. s telesno vadbo ...), vendar se še bolj izčrpa. Postane ciničen, druge postavlja pred sebe.

Ujetost

Ne glede na ves trud človek ne uspe izboljšati razmer. Zasut je z delom, ki ga ne uspe opraviti, kljub temu da pozna svoje sposobnosti in ve, da je enako delo nekoč opravil z lahkoto. Zelo je žalosten, jezen, razburjen ... Razpoloženja se menjajo. Komunikacija z drugimi je otežena, saj ima občutek, da ga nihče ne razume in to jim zameri. Zmanjkuje mu volje, vse ga boli. Želi zamenjati službo in okolico.

Izgorelost

Človek nič več ne zmore. Veliko se moti, nima koncentracije. Sprašuje se, kaj se dogaja. Kako je lahko dopustil, da je prišlo tako daleč. Poskuša prikriti, da ne zmore več. Pozno zaspi, večkrat se zbuja, kasneje niti zaspati ne more več, ker možgani delajo 24 ur in se ne izklopijo. Dela tudi doma in ponoči. Sprašuje se, kaj bi lahko storil drugače, bolje, vendar odgovora ne najde. Zdi se mu, da je naredil vse tako, kot je treba.

Zlom

Počitek nikakor več ne premaga utrujenosti. Vse ga boli, trudi se, vendar niti vstati ne more. Vse ga moti: zvoki, svetloba, družba ... Težave ima z vrtoglavico, z imunskim sistemom. Postane apatičen in samo čaka, kdaj bo bolje, saj sam ne zmore nič. Veliko joka, čeprav ne ve zakaj. Na vse in na vsako besedo je preobčutljiv.

Anksioznost

Anksioznost ali tesnoba se zelo pogosto pojavlja ob izgorelosti in dano stanje samo še otežuje. Tesnoba je stanje, ki je podobno strahu, vendar človek ne ve, česa se boji. Ne zna najti vzroka za tako stanje. Pojavljajo se razni znaki, kot je razbijanje srca, nelagodje, vrtoglavica, pomanjkanje zraka, tiščanje v prsih ... Včasih ljudje pomislijo na infarkt. Ob pregledu pri zdravniku, ki ničesar ne ugotovi, ne more verjeti, da ni nič, saj so bili znaki zelo intenzivni. Razburjenje lahko privede tudi do misli na smrt. Po pregledu pri zdravniku pa tudi na to, da se mu meša, da je znorel. Tesnobo zdravimo s psihoterapijo, ki ugotovi globlje vzroke njenega nastanka in jo tako lahko odpravi. Dokler vzroki niso odpravljeni, pa si bolniki lahko pomagajo s pomirjevali in različnimi tehnikami sproščanja.

Depresija

Depresija je razpoloženska motnja oziroma bolezen, za katero je značilna izredna žalost. Posameznik vse vidi črno, ni sposoben uživati v življenju in nima volje za vsakodnevne dejavnosti. Tak človek se začne umikati v samoto, se izolira, kar pa njegovo stanje samo še poslabšuje.

Osebna izkušnja

Septembra 2020 sem imela redni službeni zdravniški pregled. V pogovoru z zdravnikom sem omenila svojo nemoč pri delu, padec sposobnosti, hudo utrujenost, nespečnost, razdražljivost, jokavost. Poslal me je na pregled k psihologu. Psihološki testi so se mi zdeli preprosti in zelo hitro sem jih opravila. Čez nekaj dni me je psiholog poklical na pregled rezultatov. Bila sem zelo samozavestna in popolnoma prepričana, da so testi rešeni brez napak. Sledil je šok, saj mi je psiholog povedal, da so rezultati katastrofalni in kažejo na močno izgorelost in anksioznost. V tistem trenutku sta se zgodili dve stvari: najprej sem pomislila, no pa le nisem nora, ker sem vedela, da je nekaj hudo narobe, in takoj za tem - kaj pa zdaj, kaj to pomeni, kaj sledi. Občutila sem nemoč in obup. Psiholog me je tolažil, da imam srečo in vsaj nisem depresivna. Včasih sploh nisem razumela, kaj mi govori, nisem mogla slediti. Omenil je invalidsko upokojitev, saj veliko ljudi v mojem stanju nikoli več ne zmore opravljati dela kot pred izgorelostjo. Takoj sem se uprla. Jaz lahko še delam, jaz bom v redu, samo malo se spočijem, potem bom lahko delala kot prej. Psiholog ne ve, kaj govori, ne pozna me. Kako sem se motila! Takrat sploh nisem vedela, kaj me je doletelo. Hkrati sta me je zajela obup in jeza, da sem se znašla v taki situaciji.

Tako sem se soočila z diagnozo izgorelost in anksioznost. Delam kot športni pedagog v srednji šoli in nikomur ni bilo jasno, kako se je meni lahko zgodilo kaj takega. Opravljala sem še delo organizatorja

izobraževanja odraslih (bila sem sama za vsa dela, za 170 udeležencev), koordinatorja evropskega socialnega sklada za izobraževanje zaposlenih, ki so z izobraževanjem dvigali možnost napredovanja, ob popoldnevih pa sem predavala na privatni šoli. Ja, bilo je absolutno preveč. V nekem trenutku sem vedela samo, da ne morem več. Že dolgo sem bila brez energije, nikakor nisem uspela svojega dela opraviti v službi, zato sem delala tudi doma in ponoči. Nisem imela več koncentracije, delo je bilo zelo počasno.

Pri naslednjem obisku zdravnika na medicini dela, so me poslali na bolniško in kontrolo napovedali čez tri mesece. Tri mesece! Nisem mogla verjeti. Zakaj šele takrat, saj ne potrebujem toliko časa, pa delo me čaka. Ves čas sem jokala, brez vzroka. Vedno manj sem si verjela in zaupala. Pomislila sem, kako sem nekoristna. Sedeti doma brez dela! Počutila sem se popolnoma odveč. Sama sebe sem imela za šibko in sem se kar naprej spraševala, kako se je to lahko zgodilo. Meni! V službi sem večkrat prosila za razbremenitev, vendar ni bilo posluha. Bila sem jezna nanje. Izkoristili so me, ker so vedeli, da sem zanesljiva, odgovorna in natančna. Zdravnik na medicini dela, mi je prepovedal vse stike s službo, v vseh oblikah, tudi z vsemi sodelavci.

Osebna zdravnica mi je napisala napotnico za psihiatra in me napotila v Begunje. V Begunjah sem kljub nujnosti dobila termin šele sredi januarja. Zelo slabo sem to sprejela. Nisem se počutila dobro in zdelo se mi je, da se vsak dan še bolj sesuvam. Nujno sem potrebovala pomoč in razlago, kaj se dogaja z mano. Nisem bila sposobna poiskati in prebrati ničesar v zvezi z diagnozo. Na srečo si mesečno plačujem za obiske pri specialistih. Tako sem prvič prišla v stik s psihiatrinjo. Ni mi bilo lahko. Imela sem predsodek, vendar sem bila v takem stanju, da bi šla h komurkoli, ki bi mi lahko kaj povedal. Prvi pregled je trajal uro in pol. Veliko sva se pogovarjali, pustila mi je govoriti. Poskušala mi je razložiti osnovno stanje in kaj me čaka, vendar je hkrati razložila, da je od vsakega posameznika odvisno, kako napreduje. Veliko stvari, ki mi jih je povedala, nisem razumela, še več sem jih pozabila. Edino kar je bilo pomembno in sem morala vedeti, je bilo, da naredim samo eno stvar na dan - sprehod. Vse ostalo ni pomembno, vse ostalo je počitek, čas zame. Tako sem začela. Dobila sem tablete za spanje, saj brez spanja ne gre in tablete za umirjanje. Bilo je težko. Nisem se mogla umiriti. Možgani so se vrteli 24 ur na dan. Nisem imela energije, da bi šla ven. Lahko bi ves dan sedela na kavču in premlevala. Na mojo srečo sem imela v družini razumevanje in podporo, čeprav tudi doma niso povsem razumeli, kaj se dogaja. Ampak bili so z mano, brez obsojanja. Tako stanje lahko kar traja in traja, vendar se moraš potruditi in se premakniti, naj je še tako težko. Takrat sem šele razumela, zakaj kontrola čez tri mesece. Potrebovala sem mir, zato sem se umaknila v Kranjsko Goro, v samoto, kjer sem lahko imela svoj ritem preživljanja dneva. Vsak dan sprehod in umik v naravo je prva stvar, ki jo je treba narediti. Druga pa najti nekaj, kar imaš rad, nek hobi. To je bila težava, ker se nisem mogla spomniti, kaj je tisto, kar rada delam, saj tega že zelo dolgo nisem počela. Glasba, šivanje gobelinov, barvanje ... Hodila sem na masaže k fizioterapevtki, ki je izgorelost izkusila na lastni koži. Bila je prva, ki mi je najbolj pomagala. Odgovarjala je na moja vprašanja, poskušala razložiti, kaj se dogaja, bila je potrpežljiva in si je vzela veliko časa zame. Neskončno sem ji hvaležna za vse njeno delo.

V Kočevju sem našla človeka, ki se ukvarja z energijami in bi mi morda lahko pomagal. Hodila sem k njemu, čeprav zaradi korone nismo smeli iz svoje občine. Pri njem sem naenkrat dobila preblisk, da sem jaz prva, najpomembnejša. Takrat mi je postalo jasno, kar so mi govorili. Najprej jaz, potem ostali. K psihiatrinji v Ljubljani sem hodila dvakrat mesečno. Priporočila mi je knjigo *Izgorelost*, avtorice Tine Bončina. Knjigo sem brala zelo počasi. Včasih sem kakšen stavek prebrala tudi desetkrat. Moja koncentracija in razumevanje sta bila na res nizkem nivoju. Ob branju knjige sem se večkrat zgrozila, saj se mi je zdelo, kot bi nekdo opisoval mene. Zdravnici sem to omenila. Odgovorila mi je, da me je ob mojem pripovedovanju videla v knjigi in da sem šolski primer izgorelosti. Počasi sem začela razumeti, kaj se mi je zgodilo. Po treh mesecih. Razložila mi je, da šibki ljudje ne izgorevajo, ker znajo dovolj zgodaj poskrbeti zase, se spočiti. Izgorevajo močni ljudje, ker predstavljajo meje in vztrajajo ... Veliko sva govorili. Vsakič sva se osredotočali samo na eno stvar. Omenila sem ji, da sem naročena na pregled v Begunjah. Postavila me je pred dejstvo, da lahko hodim samo k enemu psihiatru in se moram odločiti, ali k njej ali v Begunje, da bom drugače zmedena. Seveda sem ji rekla, da k njej. Pri sebi pa sem vedela, da bom hodila k obema. Zakaj? Njenih izvidov nihče ne obravnava dovolj resno, vendar sem v tistem trenutku vsaj v obravnavi, kar nujno potrebujem, v našem zdravstvenem sistemu pa vse poteka prepočasi in premalo. Torej potrebujem oboje.

Veliko težavo sem imela z zdravniško komisijo. Vedeli so, da bom dlje časa na bolniški, pa so mi kljub vsemu bolniško podaljševali vsak mesec posebej. Vsak mesec je bil to stres zame, ko sem čakala, kaj

se bodo odločili. Tega dodatnega stresa res nisem potrebovala, sistem bi lahko v takih primerih našel drugačno rešitev. Prvi pregled v Begunjah je trajal uro in pol. Tudi tam so mi povedali, da lahko hodim samo k enemu psihiatru. Seveda bom hodila k njim. Vsak pogovor mi pomaga. Ponudili so mi obravnavo v skupini in z veseljem sem sprejela. Pravzaprav nisem nobene stvari, ki so mi jo kjerkoli ponudili, zavrnila. Vse sem hotela in vse bi naredila, da se izvlečem iz tega. Vsi so mi govorili, da bo trajalo leta, da se pozdravim, ker je tudi bolezen nastajala leta. To sem vedela, sem pa zelo težko sprejela. V Kranjski Gori sem imela svoj mir in v nekem trenutku me je prešinilo: moja družina, kako rada jih imam, kako sem jih vsa ta leta zanemarjala, pa mi vseeno stojijo ob strani. Neskončno jih imam rada. Od čustev sem se zjokala, bila pa sem vesela spoznanja. Kot bi nekako spregledala, saj sem dolgo živela v mehurčku dela, dela in dela in nisem zaznavala okolice. Mehurček se je razblinil. Takih trenutkov zavedanja je bilo vedno več. Začela sem opazovati okolico, naravo ... Začela sem živeti. Razpoloženja so se večkrat menjavala. Borila sem se sama s seboj. Učila sem se biti pozitivna. Začela sem delati stvari, ki me veselijo. Veliko sem barvala pobarvanke in poslušala glasbo. Včasih sem se predala norenju ob glasbi, hodila sem na sprehode in v naravo. Začela sem pisati dnevnik, kamor sem zapisovala svoje občutke. To mi je zelo pomagalo, saj sem imela občutek, kot da je nekaj težkega padlo z mojih ramen. Pomoč sem poiskala pri terapevtki, ki opravlja tuina masažo in se ukvarja s kovčing (coaching) terapijami. Pomagala mi je z odlično telesno masažo in hkrati s pogovori. Moje telo sva morali pripraviti, da bi bilo sposobno sprejemati zunanje odzive, da bi začelo samozdravljenje, saj sem imela veliko bolečin, ki so se ves čas selile po telesu. Nobena preiskava pa ni pokazala, da bi bilo karkoli narobe. Vse je izhajalo iz psihičnih težav.

Sindikata sem zaprosila za finančno pomoč, saj je bila vsaka pomoč, ki sem jo poiskala plačljiva. Odgovorili so mi, da so do pomoči upravičeni samo tisti, ki so v najnižjem plačilnem razredu. Izpolniti bi morala obrazce, ki jih v tistem trenutku niti slučajno nisem bila sposobna napisati. Tako sem obupala nad tovrstno pomočjo, saj me je samo razburjala. Zdravnica mi je povedala, da sem zaradi tega razburjenja nazadovala. Razočarana sem bila nad seboj, kako me lahko že tako majhna stvar vrže iz tira. Ampak taka je realnost. Finančni izpadi so bili tudi zaradi tega veliki in so me zelo bremenili. Želela sem se vrniti v službo, čeprav me je bilo strah. Z zdravnico sva govorili o tem in jasno mi je povedala, da se želim vrniti v službo iz napačnih razlogov. Prav je imela, zato sem to misel opustila. Na vprašanje, kdaj bom zdrava, je odgovorila, da ko se bom ob novo nastalih vzorcih nehala spraševati in dvomiti, ali je tako prav ali ne in bom vse delala samodejno. Takrat bom zdrava. Septembra 2021 sem bila končno vključena v terapevtsko skupino, v dnevno bolnico v Begunjah. Imeli smo različne naloge z različnimi terapevti. Skupina se je zelo povezala in bila sem zelo zadovoljna z dejavnostmi. Takrat sem spoznala razliko med psihiatrom (zdravnik, ki predpisuje zdravila) in psihologom (ni zdravnik, terapije so pogovori, ki na žalost niso mogoči na napotnico in so vedno samoplačniški). Žal mi je, da smo imeli terapije samo 5 tednov, dvakrat tedensko. Premalo, veliko premalo. Nujno bi bilo veliko več takih pomoči, predvsem pa nanje ne bi smeli tako dolgo čakati (v mojem primeru 9 mesecev). S to skupino se še vedno dobivamo enkrat mesečno, se pogovarjamo, spodbujamo in smo veseli za vsakega že ob najmanjšem napredku. Moje zdravljenje še poteka in bo trajalo še kar nekaj časa. Sedaj to vem in razumem.

Zaključek

Septembra 2021 sem začela hoditi v službo s polnim delovnim časom, vendar samo z osnovnimi zadolžitvami. Vse ostalo mi je bilo s strani zdravnikov prepovedano. Doma ne delam več, vikendi so namenjeni meni in moji družini. S spanjem imam še vedno težave, vendar gre na bolje. Življenje se počasi postavlja na pravo mesto. Ni lahko in še zdaleč ni končano. Čaka me še veliko dela, vendar je potrebno vztrajati. Želim si živeti in uživati. V službo hodim zato, da živim in tudi to danes razumem.

Literatura

- Bončina, T. (2019). *Izgorelost: si upate živeti drugače?*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Grča, T. (2021). *Skodelica življenja: kako se soočiti z anksiozno motnjo*. Notranje Gorice.

POMNENJE IN POZITIVNI UČINKI VADBE ZA MOŽGANE

Povzetek: Pomnjenje oziroma spomin je sposobnost človeka, da lahko sprejema, shranjuje, povezuje in priključuje informacije preko različnih čutil. Sami izbiramo kako bomo določeno informacijo sprejeli, zadržali, shranili ali jo bomo takoj zavrnili. Na motnje pomnjenja najpogosteje vpliva stres, ki je v učiteljskem poklicu vse pogostejši. Stres vpliva na učiteljevo uspešnost, življenje in zdravje. Na obvladovanje stresa na delovnem mestu lahko vplivamo sami s svojimi sposobnostmi in veščinami. Ena takih veščin je vadba za možgane. Vadba za možgane oziroma urjenje pozornosti in spomina je dejavnost, ki se jo lahko naučimo do te mere, da postane del našega vsakdana in pomembno vpliva k dvigu kakovosti življenja. Namenjena je vsem, ki želijo pozitivno vplivati na spomin, pozornost, koncentracijo, medosebne odnose, odločanje, načrtovanje in obvladovanje stresa.

Ključne besede: učitelj, spomin, stres, vadba za možgane, sproščanje

RETENTION AND POSITIVE EFFECTS OF EXERCISES ON THE BRAIN

Abstract: Retention or memory is the ability of a person to be able to receive, store, connect and recall information through different senses. We choose how we will receive, retain, save, or immediately reject a certain information. Memory disorders are most often affected by stress, which is becoming more common in the teaching profession. Stress affects a teacher's performance, life, and health. We can manage workplace stress on our own with our abilities and skills. One such skill is brain exercise. Brain exercise or training of the attention and memory is an activity that we can learn to the extent that it becomes part of our daily lives and has a significant impact on the improvement of the quality of life. It is intended for everyone who wants to positively influence memory, attention, concentration, interpersonal relationships, decision-making, planning and stress management.

Key words: teacher, memory, stress, brain exercise, relaxation

Uvod

V današnjem času je, zaradi hitrega tempa življenja, različnih pritiskov in obremenitev na delovnem mestu, vedno bolj pomembno, da znamo obvladovati stresne situacije. Poklic učitelja je vse bolj čustveno obremenjujoč in frustrirajoč. Stresni dogodki so za človeka lahko ovira, obremenitev ali celo izziv. Stres je lahko spodbuda za delo, toda kadar preobremenjenost preseže zmogljivost normalnega človekovega odziva na izzive okolja, se lahko pojavijo negativni učinki, kot so nezadovoljstvo, tesnoba, pretiran strah, izgorelost, manjša storilnost, motnje spanja, povečana notranja napetost in podobno. Posledice slabšega pomnjenja so spremembe v odnosu do samega sebe, drugih in do dela, kar se kaže v slabši sposobnosti komuniciranja, zmanjšani sposobnosti odločanja, prepoznavanja in povezovanja ter posledično manjši storilnosti pri delu.

1) Stres in dejavniki stresa pri učiteljih

Učitelji opravljajo svoje delo v različnih okoljih in imajo pomembno vlogo ter odgovornost v procesu učenja in poučevanja v šoli. V šolskem okolju se redno srečujejo s pozitivnimi in negativnimi interakcijami z učenci, sodelavci, ravnatelji, starši in drugimi člani kolektiva. Vzroki oziroma dejavniki, ki vodijo do stresa pri učiteljih so različni in se lahko spreminjajo iz dneva v dan. Razlikujejo se od šole do šole, od učitelja do učitelja, od okoliščin in od učencev. Učitelji imajo vse več nalog in premalo časa za opravljanje številnih in raznolikih dejavnosti. Poleg poučevanja, opravljajo tudi administrativno delo, načrtujejo in se pripravljajo na prihodnje ure, ocenjujejo učence in se konstantno dodatno izobražujejo. Stresorji so povezani tudi z učnimi sposobnostmi učencev, kar je še bolj vidno pri učencih s posebnimi potrebami in neproduktivnim učnim okoljem. Prav tako pa lahko do stresa vodijo hrepenenje po čustveni podpori bolj izkušenih kolegov, pomanjkanje časa za priprave, pomanjkljiva podpora nadrejenih, učiteljeva usposobljenost, zahteve s strani staršev in pritisk po dobrih rezultatih na šolskih tekmovanjih učencev. Pri obvladovanju stresa na delovnem mestu je zato zelo pomembno, da znamo uporabljati veščine za obvladovanje situacije in s tem poskrbeti za svoje zdravje in spomin.

2) Pomnjenje in vadba za možgane

Spomin so informacije, ki v nas prihajajo iz zunanjega sveta po različnih čutilih. Za kakovostnejše

pomnjenje je pomembno, da informacije sprejemamo prek več čutil. Če si želimo nekaj zapomniti, to lahko storimo z vonjem, dotikom, sliko, zvokom ali okusom ter s povezovanjem z že znanimi informacijami. Senzorni spomin je povezan z našimi čutili, zaznavami in usmerjeno pozornostjo. V kratkoročnem spominu za nekaj deset sekund shranimo le tiste podatke, ki jih potrebujemo. Številne informacije se tako stalno zamenjujejo z novimi. Kar je pomembno, gre v dolgoročni spomin, kjer se informacije shranijo s povezovanjem in s ponavljanjem.

Dolgoročni spomin vsebuje informacije, za katere se posameznik zavedno ali nezavedno trudi, da jih ohrani zaradi različnih razlogov: ker so zanj osebnega pomena (datumi rojstnih dni), ker jih rabi (znanje, kako se kaj naredi), ali ker so močno čustveno obarvane (rojstvo otroka, prvi šolski dan in podobno). Glede na podatke ga delimo v tri skupine: epizodični (spomin za pretekle dogodke, ki so se človeku zgodili), semantični (spomin za podatke, ki niso vezani na prostor in čas – sem sodi večina šolskega znanja) in proceduralni (spomin za veščine, ki smo se jih naučili in so avtomatizirane – npr. vožnja kolesa). Kako dolgo se bo informacija ohranila v dolgoročnem spominu, je odvisno predvsem od pogostnosti uporabe in načina zapomnitve. Dober spomin predstavlja ravnovesje med pomnjenjem in pozabljanjem oziroma sposobnostjo zapomniti si in dobro organizirati pomembne stvari ter sposobnostjo pozabiti vse, kar je manj pomembno. Za dober spomin je zelo pomembna dobra pozornost. Če človek ni dovolj pozoren, si nečesa ne more zapomniti. Ko nastopi takšen trenutek, je pomembno da se usmeri samo na določeno informacijo. Prav tako naj ne dela več stvari hkrati.

Ljudje si zapomnijo tisto, kar se jim zdi pomembno. Učenje nečesa novega je odvisno od njihovega zanimanja, osmišljanja, usmerjanja pozornosti in od njihove sproščenosti. Pomembno je zavedanje, da vsak posameznik lahko v vseh življenjskih obdobjih vpliva na svoje pomnjenje, saj spomin s starostjo upada, če zanj nič ne storimo. Učenje, izobraževanje in pridobivanje novih znanj so temelji kakovostnega preživljanja življenja. Vadba za možgane je namenjena vsem, ki želijo pozitivno vplivati na spomin, pozornost, koncentracijo, medosebne odnose, odločanje, načrtovanje, obvladovanje stresa, jezikovne in organizacijske spretnosti ter tako povečati učinkovitost in storilnost na delovnem mestu. Stalna miselna aktivnost, ki presega vsakdanjo rutino in monotonijo, pripomore k boljši kakovosti življenja ter izboljša spomin in druge spoznavne sposobnosti. S tem utrjujemo različne miselne poti in obnavljamo povezave med živčnimi celicami. Vadba za možgane je primerna za vse ljudi. To lahko počnejo tako, da se učijo novega jezika, igranja na nov glasbeni inštrument, ples, sudoku, igre za spomin. Dobra tehnika je tudi ponavljanje stvari, ki si jih morajo zapomniti. Večkrat kot vidijo, slišijo ali razmišljajo o stvari, hitreje si jo zapomnijo. Tako si podatke ponavljajo na glas, po tiho in si jih tudi zapišejo. Učinek vaj se kaže v izboljšanjem pomnjenju, boljšem sklepanju in lažjem reševanju težav, povečanju slušne in vidne pozornosti, besedni tekočnosti, hitrosti procesiranja informacij in na področju kratkoročnega spomina. Poleg vaj za urjenje pozornosti, koncentracije, kratkoročnega in dolgoročnega spomina ter tehnik pomnjenja in sproščanja, je zelo pomembna tudi redna telovadba, uživanje polnovredne in raznovrstne prehrane, skrb za duševno zdravje in postavljanje vedno novih izzivov. Zavedati se moramo, da imamo le ene možgane in od nas samih je odvisno kako bomo poskrbeli zanje.

Zaključek

Na dobre spominske sposobnosti lahko vplivamo s tem, da več časa namenimo sebi, saj tako prej opazimo težave in kakšno tudi sami rešimo. Pomembno je, da živimo tako psihično kot fizično polno življenje, da svoje misli zaposlimo z branjem, obiskovanjem kulturnih in drugih prireditev, reševanjem križank, vajami za spomin, s sprehodi, z delom na vrtu, s kolesarjenjem, hojo v hribe, plavanjem in podobnim. Tako bomo zelo veliko naredili za svoje možgane in spomini bodo trajnejši.

Literatura

- Bambeck, J.J., Wolters, A. (1995). Moč možganov: kako izboljšamo svoje umske zmožnosti. Žalec: Sledi.
- Čabreja, J. (2001). Učitelji in stres. Šolsko svetovalno delo. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Guček Tomšič, P. (2011). Sprostitev zaposlenih v vzgoji in izobraževanju – izkušnje iz prakse. Vzgoja in izobraževanje, 42(4), 56-57.
- Levy, J. (2018). Okrepite si možgane: več kot 300 vaj in namigov za boljši spomin. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Moore, G. (2021). Vadba za možgane: v 40 dneh izurite, obnovite in vzdržujte svoje umske sposobnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Russell, P. (1993). Knjiga o možganih. Ljubljana: DZS.
- Simon, M. (2014). 222 vaj za popoln spomin. Kranj: Narava.

POT POD NOGE, NABRUSIMO PETE!

Povzetek: V prispevku je predstavljena hoja kot gibalni projekt celotne šole. V času zaprtja šole v šolskem letu 2020/2021 zaradi epidemije covid-19, ki je prineslo posledično tudi manj gibanja za učence, pouk pa je bil organiziran na daljavo, so športni pedagogi na naši šoli učencem od 6. do 9. razreda v okviru športnega dneva ponudili gibalni izziv. Poimenovali so ga TRIGLAVING PO KONJIŠKO. Učenci so zbirali višinske metre in jih vpisovali v tabele v svojih spletnih učilnicah. Ker je bil odziv učencev s športnega dneva zelo velik in pozitiven, smo se člani Zdrave šole in športni učitelji povezali in učencem ponudili nov gibalni izziv. Tokrat niso zbirali višinskih metrov, ampak »dolžinske« kilometre, k sodelovanju pa so bili povabljeni prav vsi učenci. Izziv smo razdelili v dva dela: za učence do 5. razreda smo ga poimenovali PEŠ V ČATEŽ, za učence od 6. razreda pa PEŠ NA BLED. Zbiranje prehojenih (ali pretečenih) kilometrov je trajalo 3 mesece. Uspešno izveden »Triglaving po konjiško« je pritegnil tudi pozornost članov tima Promocija zdravja na delovnem mestu, ki znova in znova iščejo ideje, kako promovirati zdrav način življenja. V povezavi s člani Zdrave šole so predstavniki Promocije zdravja na delovnem mestu tokrat tudi vsem delavcem naše šole ponudili sodelovanje pri gibalnem projektu. Tako so se lahko projektu prostovoljno pridružili prav vsi delavci naše šole. Zavedanje, da je zdravje naše največje bogastvo, da moramo zanj skrbeti, fizična in psihična kondicija pa predstavljata temelj za uspešno kariero v vzgoji in izobraževanju, smo želeli razširiti in poglobiti pri vseh sodelavcih. Pomembno je torej bilo, da pri gibalnem projektu sodelujejo delavci šole v čim večjem številu in s tem pokažejo, da jim gibanje – vsakdanja hoja – pomeni ne samo gibalni izziv, temveč, da hojo razumejo kot vsakodnevno dejavnost, način življenja. Gibalni izziv za učitelje oz. vse delavce šole je prav tako potekal 3 mesece, pri tem pa smo učitelji imeli različne mesečne cilje. Februarja smo »hodili« na Bled, marca do Postojnske jame, v aprilu do Podzemlja (Metlike).

Ključne besede: zdravje, hoja, promocija zdravja na delovnem mestu, gibalni izziv, kondicija

PATH UNDER YOUR FEET, SHARPEN YOUR HEELS

Abstract: This paper presents walking as a whole-school movement project. During the closure of the school in the 2020/2021 school year due to the epidemic of Covid-19, which resulted in less exercise for the pupils and distance learning, the sports teachers at our school offered a physical challenge to the pupils from grades 6 to 9 as part of a sports day. They called it »TRIGLAVING IN THE KONJICE WAY«. Students collected height metres and entered them in the charts in their online classrooms. As the response from the pupils to the sports day was overwhelmingly positive, Healthy Schools members and sports teachers teamed up to offer a new physical challenge to the pupils. This time, they were not collecting height metres, but "length" kilometres, and all students were invited to participate. The challenge was divided into two parts: for pupils up to grade 5, we called it ON FOOT TO ČATEŽ, and for pupils from grade 6 onwards we called it ON FOOT TO BLED. It took 3 months to collect the kilometres walked (or cycled). The successful "Triglaving in the Konjice way" event also attracted the attention of members of the Workplace Health Promotion team, who are always looking for ideas on how to promote healthy lifestyles. Healthy Schools members and representatives from Workplace Health Promotion offered all our school staff the opportunity to take part in a movement project. This allowed all our school staff to volunteer for the project. We wanted to broaden and deepen the awareness that health is our greatest asset, that we need to take care of it, and that physical and mental fitness are the foundation for a successful career in education. So it was important to get as many school staff as possible involved in the movement project to show that movement - daily walking - is not just a physical challenge for them, but that they see walking as an everyday activity, a way of life. The Movement Challenge for teachers and other school staff also took place over 3 months, with teachers having different monthly targets. In February we "walked" to Bled, in March to Postojna Cave, in April to Podzemlje (Metlika).

Keywords: health, walking, health promotion at work, exercise challenge, fitness

Uvod

Hoja je ena najnaravnejših dejavnosti, ki jih človeštvo pozna – je preprosta, praktična in dobrodejno vpliva na duha in telo. Pomaga nam odmisлити vsakodnevni stres in težave ali pa nam nudi čas in prostor, da jih lahko rešimo. Hodimo lahko sami po zahtevnem terenu ali pa si v družbi privoščimo sprehod ob koncu tedna (Murphy, 2010).

Ljubitelje hoje danes srečamo povsod: v parkih, ob cestah, v skupinah ali same. Nezahtevna športna panoga je primerna skorajda za vsakogar, pa naj bo zagnan športnik ali umirjen rekreativec. V nasprotju s tekom pri hoji ni faze poleta, zato manj obremenjujemo sklepe in je primernejša za začetnike, starejše in osebe s prekomerno telesno težo. Znanost o športu hojo opredeljuje kot »športno in

zdravju koristno gibanje s srčnim utripom od 120 do 140 na minuto pri hitrosti od 6,5 do 8,5 kilometra na uro«. Ker je tehnika hoje zelo blizu našemu naravnemu gibanju, se je zlahka naučimo, poleg tega pa ugodno vpliva na naše zdravje. Pomaga nam tudi do lepše postave in večje telesne vzdržljivosti (Bös, 2006).

S hojo do dobre kondicije

Hoja je pravi »bum« – in to upravičeno. Res je, da hodimo vsak dan, toda pri tej rekreacijski tehniki ne gre le za pohajkovanje v naravi. Potrebna je vzravnan drža, koraki so hitri in ritmični, roki pa pokrčeni nihata ob telesu. Pri vsakem koraku zavestno stopimo s celim podplatom. Najprej s pet, nato podplat privijemo na prste in ga odločno odrinemo od tal. S pravilno tehniko postane hoja razgibavanje za celo telo; s hitrimi, vendar ne predolgimi koraki in odločnim odzivom stopal utrjujemo noge in zadnjico, z gibanjem rok pa hrbet, ramena in mišice rok. Pri rekreacijski hoji nista najpomembnejša hitrost in rezultat, temveč zabava, razgibavanje in zdravje. Še pred stotimi leti so morali ljudje, da bi opravili vsakodnevna opravila, na dan prehoditi blizu 20 kilometrov. Danes le še približno deset odstotkov prebivalstva opravlja poklice, ki so fizično naporni. Medtem ko so naši predniki dnevno porabili več kalorij, kot so jih lahko použili, se v sodobni družbi dogaja ravno nasprotno. Telesna zahtevnost sodobnih poklicev je vse manjša, zato pa so vse hujše duševne obremenitve. Ena najboljših rešitev proti »škodljivim posledicam civilizacije« je prav hoja, saj z njo ne skrbimo samo za svoje zdravje in postavo, temveč se tudi uspešneje spopadamo s stresom. Kdor je dobro telesno pripravljen, lažje diha in mu ne zmanjkujeta sape. S hojo pridobimo kondicijo in okrepitev dihanje. Telesna dejavnost znatno izboljšuje zdravje (Bös, 2006). Bös (Bös, 2006) govori, da se s hojo stabilizira delovanje našega srca in ožilja, presnova deluje ekonomično, moč in gibčnost telesa se povečata, imunski sistem je močnejši, duševno počutje je boljše, samozavest je večja, dlje bomo ostali mladi, lepi in gibčni, ohranili bomo vitko postavo (ali si jo pridobili) in se otresli stresa.

Hvalnica hoji

Irski psiholog in nevroznanstvenik dr. Shane O'Mara je v svoji knjigi Hvalnica hoji (O'Mara, 2020) še pred svojim uvodom umestil HVALNICO HOJI Thomasa A. Clarka, ki pravi, da se ob zgodnjem jutru nekega dne, kateregakoli dne, lahko odpravimo s kar najmanj prtljage odkrivat svet. Povsem mogoče se je upreti vsakršni prisili, nasilju, prilaščanju, plehkobi in preprosto hoditi, oditi. Omenil je, da je hoja človeški način premikanja, je hoja, ki sledi stopinjam drugih, in hoja, ki nam utira lastno pot. Hoja je čakanje v gibanju. Pravi tudi, da je to, kar vzamemo s seboj oziroma pustimo za seboj, manj pomembno kot tisto, kar spotoma odkrijemo, in da ni nič slabega, če se med hojo povsem izgubimo. Pravi tudi, da se okus hoje izgubi, če postane preveč redka ali izjemna, če preraste v odpravo, raje naj bo običajna, vsakdanja, nekaj, kar pač počnemo. Hojo opeva kot dejavnost za vsak dan, v vsakršnem vremenu, ob vsakem letnem času, ki postane nekakšna osnova ali kontinuum, v katerem jasno zaznamo tudi najmanj izrazite pojave. Hoditi v urah jasne noči pomeni Thomasu A. Clarku največjo izkušnjo, ki nam je lahko dana, in da opazovanje, petje, počitek, dihanje dopolnjuje hojo. Zanimiv je njegov zapis, da se ob hoji navkreber obzorje širi, ob hoji navzdol pa nas obkrožijo hribi. Hodimo lahko med dvema krajema in tako med njima spletemo vez, ustvarimo toplino stika, kot bi dva svoja prijatelja spoznali med sabo. Hvalnico hoji zaključijo z mislijo, da je hoja, s katero se izgubim, in je hoja, ki me vrne k sebi. Čisto na koncu pa vpraša: »Je kaj boljšega kot biti zunaj, hoditi, na čistem zraku?«

Triglaving po Konjiško – povod za gibalni izziv NABRUSIMO PETE!

V normalnih razmerah bi v mesecu januarju 2021 po Letnem delovnem načrtu za učence od 6. do 9. razreda izvedli športni dan, kjer bi učenci imeli možnost izbirati med smučanjem, plavanjem in pohodništvom. Takratne razmere v šolskem letu 2020/2021 – v času šolanja na daljavo – tega žal niso dovoljevale, zato so športni učitelji za učence pripravili oziroma jim ponudili prav poseben izziv. Ta izziv je predstavljal zelo aktivno nalogo, ki jih je popeljala na svež zrak, hkrati pa so preverili svojo fizično pripravljenost oziroma zmogljivost. Športni učitelji so učencem razložili, kaj pomeni Everesting ali Triglaving. To je naloga, pri kateri udeleženec hodi, teče ali kolesari toliko časa, da opravi toliko višinskih metrov, kolikor je visok Mont Everest (8848 m) oz. Triglav (2864 m). Seveda je bila naloga v enem zamahu za učence neizvedljiva zaradi zelo velikega telesnega napora. Tako so nalogo skrčili na pogoje, ki so jih učenci takrat imeli (omejitev na občino, nižji ali višji hrib v bližini doma). Gibalni izziv so poimenovali TRIGLAVING PO KONJIŠKO. Učenci 6. in 7. razredov so

zbirali višinske metre in jih vpisovali v tabele v svojih spletnih učilnicah. Njihova naloga je bila, da so prehodili toliko višinskih metrov, kot bi jih opravili na poti iz Slovenskih Konjic preko Treh križev v Žičko Kartuzijo in nazaj (718 m). Učenci 8. in 9. razredov pa so morali prehoditi toliko višinskih metrov, kot je visok najvišji vrh v konjiški občini – Stolpnik (1012 metrov), in jih vpisovati v tabele v spletnih učilnicah. Športni pedagogi so učencem priporočali, naj nalogo opravljajo skupaj s starši in da naj, preden se bodo naloge lotili, izberejo cilj in pregledajo opremo, ki so jo potrebovali za pohod (obutev, mali nahrbtnik, hrana, pijača). Priporočeno je bilo, da so nalogo izvajali samo na en vrh (cilj) in da so si morali sami izračunati, koliko ponovitev je bilo potrebno opraviti. Za lažje načrtovanje so jim priložili razpredelnico z nekaterimi izhodišči in tabelo, v katero so zapisovali podatke o svojih vzponih.

Gibalni izziv – projekt za učence

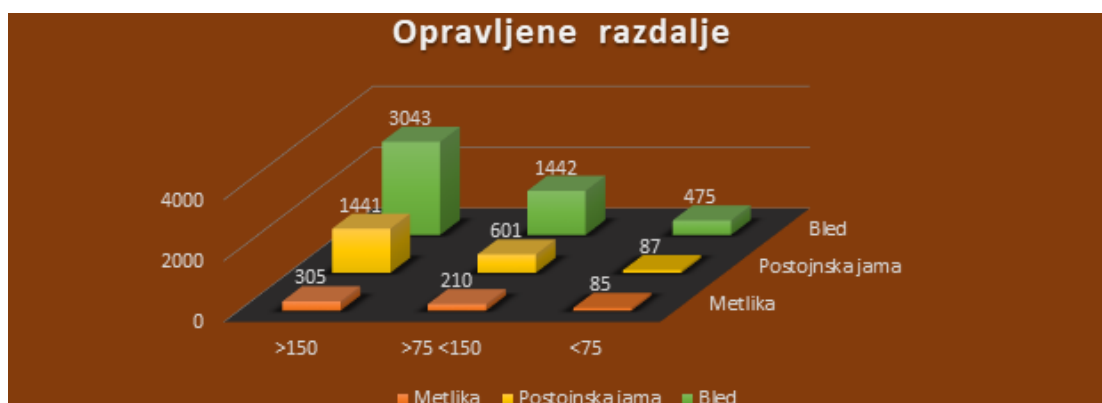
»POT POD NOGE, NABRUSIMO PETE! SKUPAJ ZMOREMO DALEČ.«

V času zaprtja šole v šolskem letu 2020/2021 zaradi epidemije covid-19, ki je prineslo posledično manj gibanja za učence, smo se na naši šoli odločili, da vsem učencem ponudimo gibalni izziv. Ker je bil odziv učencev s športnega dneva zelo velik, smo se člani Zdrave šole in športni učitelji povezali in razmišljali, da bi bilo dobro učencem ponuditi nov gibalni izziv. Tokrat niso zbirali višinskih metrov, ampak kilometre. Za učence smo pripravili dva izziva: za učence od 1. do 5. razreda PEŠ V ČATEŽ in za učence od 6. do 9. razreda PEŠ NA BLED. Za učence od 1. do 5. razreda smo izbrali razdaljo, ki jo je bilo v mesecu dni s vztrajnostjo možno prehoditi (70 km). To je pomenilo, da je moral učenec v 28 dneh vsak dan opraviti pohod, dolg 2,5 km. Tudi za učence od 6. do 9. razreda smo izbrali razdaljo, ki jo je bilo v mesecu dni z vztrajnostjo možno prehoditi (127 km). Ti učenci so morali v 28 dneh vsak dan opraviti pohod, dolg 4,5 km. Učenci bi naj v tem času prehodili (pretekli) čim več kilometrov in te podatke zapisovali v excelovo tabelo, ki se je nahajala v spletni učilnici posameznega razreda. Odločitev za izziv je bila prostovoljna, tako da so v priloženo excelovo tabelo učenci najprej vnesli svoje podatke – ime in priimek – in nato vsakodnevne prehojene (pretečene) km. Dnevno opravljeni kilometri so se v tabeli samodejno seštevali, skupno opravljena dolžina pa se je izpisala ob njihovem imenu na koncu vrstice. Podatki so bili vidni samo učencem posameznega razreda. Hkrati smo želeli, da bi se gibalnemu izzivu, poimenovanem „ČAS ZA ZDRAVJE JE ČAS ZA NAS“, pridružili tudi starši in s svojim pozitivnim pristopom otroke spodbujali k premagovanju kilometrov. Projekt je bil predstavljen vsem staršem na 2. roditeljskem sestanku, v obliki PPT-prezentacije in ogleda video posnetka. Učenci so imeli v svojih spletnih učilnicah pripeto obvestilo o novem gibalnem izzivu in povezavo do video posnetka, s katerim smo želeli učence navdušiti in spodbuditi za sodelovanje v projektu. Člani tima Zdrave šole in športni pedagogi smo razmišljali, na kakšen način bi učence in tudi njihove starše čim bolj motivirali za vsakodnevno gibanje. Zamislili smo si video posnetek in ga s pomočjo posameznih učencev prvih, šestih in devetih razredov posneli. Vso tehnično podporo nam je nudil na šoli zaposlen računalnikar. Na začetku posnetka je na travniku v družbi svojega psička učence nagovorila ravnateljica in izpostavila, kako pomembno je gibanje. Učitelj športa je poudaril, da ima gibanje velik vpliv na naše kognitivne sposobnosti. K projektu smo povabili tudi Center za krepitev zdravja in vodja je učence spodbudila k vsakodnevni gibanju, kineziologinja je spregovorila o vzdržljivosti, koordinaciji celega telesa, fizioterapevtka pa je svoj govor pričela z dejstvom, da je naše telo ustvarjeno za gibanje in da gibanje pomembno vpliva na otrokovo sposobnost pomnjenja, spomina in govora. Prvošolčki, šestošolci in devetošolci so na svoj način razmišljali in odgovorili na tri vprašanja: »Zakaj je gibanje pomembno?«, »Rad-a hodiš peš?«, »Kam največkrat greš peš?« in »Kako in s kakšnimi besedami bi spodbudil-a sošolce in prijatelje, da bi več hodili peš?«. Video posnetek je zaključil športni pedagog s povabilom, da se učenci pridružijo projektu zbiranja kilometrov. Odziv je bil odličen. Učenci so zbirali kilometre ves mesec februar, marec in april ter v excelovo tabelo za posamezni razred zapisovali prehojene (lahko tudi pretečene) kilometre.

Gibalni izziv kot promocija zdravja na delovnem mestu

Člani tima Promocije zdravja na delovnem mestu, športni pedagogi in člani tima Zdrave šole smo bili enotnega mnenja, da bi vsem delavcem na šoli ponudili enak gibalni izziv, kot so ga imeli učenci. Tako so se lahko vsi delavci šole prostovoljno pridružili novemu gibalnemu izzivu. Vsa navodila smo člani Zdrave šole in športni pedagogi podrobno predstavili na »zoom« konferenci učiteljskega zbora, hkrati pa obvestili tudi tehnično in administrativno osebje na šoli. Gibalni izziv za učitelje oz. vse

delavce šole je potekal 3 mesece. Tudi zaposleni smo februarja »hodili« na Bled, meseca marca do Postojnske jame, v aprilu do Podzemlja (Metlike). Za prvi mesec – februar – smo izbrali razdaljo, ki jo je bilo v mesecu dni v vztrajnostjo možno prehoditi (150 km). To je pomenilo, da je moral posameznik v 28 dneh vsak dan opraviti pohod, dolg 5,4 km. Podatke smo zapisovali v excelovo tabelo, ki jo je oblikovala naša poslovna sekretarka in se je nahajala v spletni zbornici. Najprej smo vnesli svoje podatke – ime in priimek – in nato vsakodnevno prehojene (pretečene) km. Dnevno opravljene kilometre so se, kot v tabelah za učence, samodejno seštevali in izpisali ob imenu na koncu vrstice. Postavljeni so bili 3 kriteriji: cilj je bil dosežen, če je udeleženec zbral skupaj 150 kilometrov ali več – v tem primeru se je dosežek v tabeli obarval z zeleno barvo, dosežena razdalja 75 kilometrov do 150 km je bila obarvana rumeno, dosežena razdalja pod 75 kilometrov je bila obarvana z modro barvo. V mesecu februarju se je za gibalni izziv »hojo na Bled« odločilo 40 delavcev šole, to je 53% vseh zaposlenih na šoli. 15 zaposlenih je doseglo zelen cilj – prehodilo razdaljo 150 km ali več. Skupna vsota vseh kilometrov je znašala 3.043,3 km, povprečje na zaposlenega pa 202,9 km. 13 zaposlenih je prehodilo razdaljo med 75 in 150 km, pri čemer je skupna vsota vseh kilometrov znašala 1441,7 km, povprečje na zaposlenega pa 110,9 km. 12 zaposlenih je prehodilo razdaljo, dolgo manj kot 75 km; skupna vsota vseh kilometrov je v tem primeru znašala 474,5 km in povprečje na zaposlenega 39,5 km. Vseh 40 sodelujočih je skupaj zbralo 4959,5 km, povprečje na zaposlenega je znašalo 124 km. V mesecu marcu se je za nov gibalni izziv »hojo v Postojnsko jamo« odločilo 15 delavcev šole, to je 20 % vseh zaposlenih na šoli. 7 zaposlenih je doseglo zelen cilj – prehodilo razdaljo 150 km ali več, skupna vsota vseh kilometrov je znašala 1441,1 km, povprečje na posameznika je bilo 205,9 km. 5 zaposlenih je prehodilo razdaljo med 75 in 150 km, pri čemer je skupna vsota vseh kilometrov znašala 600,9 km, razdalja, ki jo je opravil posameznik, pa je bila 120,2 km. 3 zaposleni so prehodili razdaljo manj kot 75 km, skupna vsota vseh kilometrov je znašala 86,5 km, povprečje na zaposlenega pa 28,8 km. Vseh 15 sodelujočih je skupaj zbralo 2128,5 km, pri čemer je povprečje na zaposlenega znašalo 141,9 km. V mesecu aprilu se je za gibalni izziv »hoja v Podzemelj (Metliko)« odločilo samo 6 delavcev šole, to je 8 % vseh zaposlenih na šoli. 2 zaposlena sta dosegla zeleni cilj – prehodila razdaljo 150 km ali več, skupna vsota vseh kilometrov je znašala 304,6 km, povprečje vsakega 152,3 km. 2 zaposlena sta prehodila razdaljo med 75 in 150 km, skupna vsota vseh kilometrov je znašala 209,7 km in povprečje za posameznega udeleženca 104,9 km. 2 zaposlena sta prehodila razdaljo manj kot 75 km, skupna vsota njihovih kilometrov je znašala 85,1 km, povprečje za vsakega pa 42,6 km. Vseh 6 sodelujočih je skupaj zbralo 599,4 km. Pri tem je povprečje na sodelujočega znašalo 99,9 km. Po zaključku projekta sem pripravila kratko anketo za sodelujoče. Sodelavci, ki so se udeležili gibalnega projekta samo v mesecu februarju, so prav vsi povedali, da jim je vsakodnevno zapisovanje v tabelo predstavljalo dodatno skrb, hkrati pa so morali imeti s seboj pametno napravo (ura, telefon), ki je beležila razdaljo prehojene poti. Večina sodelavcev je še naprej skrbela za vsakodnevno gibanje (hojo), le vpisovanje jim je predstavljalo preveliko obveznost. Sam gibalni izziv jim je bil zanimiv in mnogi »hodijo« še danes.



Graf 1: Opravljene razdalje



Graf 2: Število sodelujočih

Zaključek

Zakon o varnosti in zdravju nalaga delodajalcem, da morajo načrtovati in izvajati program Promocije zdravja na delovnem mestu, izvajati morajo torej aktivnosti in ukrepe, s katerimi se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. V prispevku sem želela prikazati hojo kot gibalni projekt celotne šole. Hojo kot prvinsko gibanje človeka, ki ne zahteva vlaganja sredstev v učenje, dolgotrajno vajo ali potrebno opremo. Primerna obutev, dobra volja in nekaj osnovnih veščin »zdrave« hoje je dovolj, da na dnevni bazi poskrbimo za osnovno kondicijo, oblikovanje telesa, ugodnejše delovanje osnovnih življenjskih procesov in premagovanje vedno bolj prisotnega stresa. Svež zrak, ogled naravnih stvaritev/ pogled na naravne stvaritve in morda še dobra družba vse skupaj dvignejo na še višji nivo življenjskega zadovoljstva. Menim, da je vsak udeleženec (učenec in delavec) naše šole s sodelovanjem pri projektu hoja krepil svoje telesno in duševno zdravje ter si »nabrusil pete«. Projekt pa nas je žal opomnil tudi na človekovo dokaj pogosto lastnost, za katero je značilno, da nas novosti precej motivirajo, z rutino pa zanimanje in motivacija prične upadati. Seveda pa za strokovne time, kot sta Zdrava šola in Promocija zdravja na delovnem mestu, ravno to predstavlja izziv in motivacijo za iskanje novih načinov realizacije svojih poslanstev.

Literatura

- Murphy, S. (2010). Zdravi in aktivni. Hoja. Tržič: Učila International, založba, d. o. o.
 Bös, K. (2006.) Hoja in lahkoten tek. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
 O'Mara, S. (2020). Hvalnica hoji. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.

KAKO DO VEČ ENERGIJE

Povzetek: Delovno okolje pomembno vpliva na zdravje zaposlenega. Če se dobro počutimo, smo polni energije, obveznosti postanejo veliko bolj obvladljive. Čas, v katerem živimo, od nas zahteva, da del vsakdanjika namenimo ukvarjanju s svojim telesom. Zavedati se moramo, kako pomembna sta dobro počutje in skrb za zdravje posameznika in celotnega kolektiva. Zaposleni v spodbudnem delovnem okolju so bolj zdravi in motivirani za delo. Zdravi in zadovoljni učitelji pa se lažje spopadajo z vsakdanjimi izzivi na delovnem mestu. Zdrav duh v zdravem telesu je pogoj za uspešno delo. Moje izkušnje so pokazale, da če se vsak dan telesno razgibamo in k temu spodbujamo tudi sodelavce, je kolektiv enotnejši, odnosi pristnejši, delo pa uspešneje opravljeno. Pogosto pa se pojavi velika neusklajenost med željami glede dobrega počutja in vsakodnevno preobremenjenostjo z delom, k čemur zagotovo pripomorejo tudi pomanjkanje spanja, pomanjkanje gibanja in nezdrava prehrana, a z ustreznimi koraki lahko omenjene negativne dejavnike izničimo.

Ključne besede: zdravje, energija, spanje, gibanje

HOW TO GET MORE ENERGY

Abstract: Working environment has a significant impact on an employee. If we feel good, we're full of energy, obligations become much more manageable. The time we live in, demands us to devote a part of our daily life to our body. We need to be aware of how important is our own wellbeing and care for our own health as an individual and the whole team. Employees working in healthy working environment are healthier and more motivated for work, and are able to deal everyday workplace challenges easier. A healthy mind in a healthy body. My personal experience proved that if we workout daily and simultaneously encourage our colleagues to do the same, working team is more uniform, relations are more sincere and work is done easier. Oftentimes there can be a discrepancy between our wishes of our wellbeing and everyday overwork, influenced by lack of sleep, lack of outdoor activities and improper diet. With appropriate measures taken, these negative factors can be eliminated.

Key words: health, energy, sleep, movement

1 Uvod

Utrujeni učitelji, utrjeni otroci, utrjeni starši, utrjeni sodelavci ... Vsem je dan prekratek, vsi bi potrebovali nekaj dodatne energije oz. kar še eno rezervno baterijo. Spomladanska utrujenost pri nekaterih traja že kar 365 dni. Učili so nas, da energija v naših telesih nastaja iz zaužitih kalorij. Da so sladkorji in ogljikovi hidrati glavno gorivo za naše celice. Mogoče imamo zato takšno število predebelih otrok, najstnikov in odraslih. Vsi upajo, da jim bo več hrane dalo več energije. Seveda pa temu ni tako. Tisti, ki se najbolj nažirajo, še zdaleč niso zgled oseb z največ energije (Lončar 2019, str. 10). Ne pomaga nam, če imamo namen, nimamo pa energije, s katero bi svoj namen izpeljali. Zdravje učiteljev in ostalih strokovnih delavcev je še kako pomembno za dobro in uspešno delo na delovnem mestu. Zdravi in zadovoljni učitelji, ki so polni energije, so produktivnejši, ustvarjalni, redkeje zbolijo. Opažam, da so učitelji v trenutnih razmerah vedno bolj obremenjeni. Srečujejo se z različnimi stresnimi položaji. Šolanje na daljavo od učitelja še vedno zahteva veliko časa in to je tudi eden od vzrokov, zakaj učitelji premalo spijo. Pomembno se mi zdi zavedanje, kako zdravo je spanje za naše telo. Zunanja podoba in telesna vitalnost odražata zdravje imunskega sistema, pri čemer nič ne izboljša zmogljivosti telesa in dvigne dobrega počutja tako močno kot redna telesna vadba.

V članku predstavljam, kako s spanjem in gibanjem poskrbimo, da imamo dovolj energije za vsakodnevne obveznosti.

2 Epidemija neprespanosti

Telo lahko dlje časa zdrži tako brez hrane kot brez spanja (Lončar 2019, 98), zato pogosto pozabljamo, kako pomembno je spanje v našem življenju. V današnjem svetu smo nenehno v pogonu, zato je razumljivo, da manj spimo in hočemo čim več postoriti. Spanec jemljemo kot nekaj samoumevnega. Nekoč je bila ustrezna količina spanja veliko pomembnejša kot dandanes. Ob koncu dneva so od utrujenosti dobesedno popadali v postelje. Zdaj je vse drugače. Učitelji po mojem mnenju telesa ne preobremenjujejo, bolj utrujena pa je njihova glava. Ko se zvečer odpravijo v posteljo, umirijo svoje telo, misli pa jim uhajajo drugam. (Lončar 2019, str. 99) Razmišljajo o različnih stvareh, o katerih

čez dan ni bilo časa: skrbi, težave, strah, v mislih pa se tudi že lahko pripravljajo na naslednji dan.

2.1 Koliko spimo

Vsak od nas prespi tretjino svojega življenja – povprečno 24 let. Ker spanje zahteva toliko časa, mora biti pomembno. In kot je videti, je dejansko pomembno predvsem za zdrav imunski sistem (Digest 2018, str. 156). Izsledki raziskav kažejo, da bi morali odrasli spati od sedem do devet ur dnevno. Toda v povprečju spimo eno do dve uri na noč manj, kot so spali ljudje pred stotimi leti (Lončar 2019, str. 99). V vsem tem času človek ni postal superčlovek. Ni boljši in zmogljivejši.

2.2 Polnjenje baterij med spanjem

Vsak bi moral vedeti, koliko spanca potrebuje, da je čez dan buden, dinamičen in poln energije. Praviloma velja, da je osem ur idealno za zdrav spanec, toda potrebe posameznikov se razlikujejo. Glede na to, da v današnjem času hitrega življenja spancu pripisujemo le še majhen pomen, veliko učiteljev sploh ne ve, kako dober občutek je biti spočit.

2.3 Boljši spanec za daljše življenje

Spanec je verjetno edini pravi vir mladosti. Številni dokazi pričajo o tem, da je pričakovano življenjsko dobo mogoče izpeljati iz podatka, kako dobro spite. Spanje močneje vpliva na zdravje kot telesna kondicija ali odpoved kajenju. Spanje podpira imunski sistem in imunski sistem podpira spanec. Raziskave kažejo, da pri ljudeh, ki trpijo za kroničnim pomanjkanjem spanca, opazajo vidne spremembe imunskega sistema (Digest 2018, str. 160). Torej primerna količina spanja reši marsikatero tegobo. Pozitivni učinki so naslednji:

- spanec spremeni celično anatomijo možganov, s čimer omogoči čiščenje tega organa,
- ko spimo, ne jemo,
- med spanjem možganske celice preklopijo v »samopožiranje«, ki reciklira komponente celic, kar krepi njihovo zdravje,
- to je tudi čas popravil. Med spanjem naraste količina ravnega hormona, ki popravlja celice. Potekajo še številni regenerativni procesi, med drugim nastajajo nove podporne možganske celice (Bredesen 2017, str. 144).

2.4 Posledice nespečnosti

Če menite, da ste zaradi slabega spanja naslednji dan le malo bolj utrujeni, naj vam naštejemo kar nekaj dokazanih posledic nezadostnega spanja. Kognitivne posledice so: motnje delovnega spomina, motnje koncentracije, težave z odločanjem, zasanjanost. Čustvene posledice so: razdražljivost, pogostejši izbruhi jeze, občutek nemoči, povezan z nespečnostjo. Telesne posledice so: bolečine v medrebrnih mišicah, močni glavoboli, oslabiljen imunski sistem, motnje motorične koordinacije. Motivacijske in vedenjske posledice pa so: strah pred večerom, dnevno dremanje, poseganje po alkoholu ali pomirjevalih. Zaradi posledic nespečnosti je med prizadetimi desetkrat večja odsotnost z dela kot pri ljudeh brez motenj spanja (Lončar 2019, str. 109). V začetku leta 2013 so v Angliji odkrili, da teden dni neprespanosti spremeni funkcionalnost 711 genov, med njimi tudi nekaterih, ki so povezani s stresom, inflamacijo, imunostjo in presnovo (Perlmutter 2015, str. 248).

3 Z gibanjem do energije

Avtomobili, računalniki, dvigala, televizija ... Danes skoraj ni več prave dejavnosti. Strokovnjaki menijo, da je najpreprostejši in najboljši način, kako okrepiti imunski sistem, prav gibanje (Digest 2018, str. 115). Zato moramo gibanje umestiti v našo vsakodnevno rutino.

3.1 Vsak začetek je težak

Prvi korak je najtežji, predvsem, ko se je treba lotiti nečesa povsem novega. Strah pred težavami, bolečinami, poškodbami, neuspehom. Učitelji bi na tem mestu morali biti vzgled učencem. Ne le govoriti, kako zdravo je gibanje, ampak si znati vzeti čas tudi za gibanje in tako poskrbeti zase in za svoje dobro počutje. Najprej si moramo postaviti realne cilje. Če bomo pretiravali, nas bodo bolele mišice in hitro se lahko zgodi, da nas bo volja minila. Z razumno vadbo bomo postopoma nadgrajevali moč in vzdržljivost. Pred vadbo se moramo primerno obleči, dobro ogreti, prav tako pa moramo ob koncu vadbe poskrbeti za raztezanje. Pred vadbo in po njej pijemo vodo. Ne čakamo, da postanemo žejni, saj lahko naše telo dehidrira (Digest 2018, str. 124). Medlost je pogosto eno prvih znamenj dehidracije. Če ves dan pijemo samo kavo in sladke pijače, je zelo verjetno, da bomo dehi-

drirali (Digest 2013, str. 73). Pretiravanje s športom ne prinaša nobene koristi. Naprezati se moramo samo toliko, da se ne počutimo preveč izčrpane. Prav tako pa je dobro, da na vadbo povabimo tudi prijatelje in sodelavce. Tako lahko vadijo z nami in nam še bolj dvignejo motivacijo. Lahko pa mi za vadbo motiviramo njih in poskrbimo, da bi se tudi oni počutili bolje.

3.2 Gibanje za krepitev obrambe

Dobro je, da se pri gibanju tudi zabavamo. Tako bo večja verjetnost, da bo šport res postal del našega vsakdana. Ne glede na to, katero obliko vadbe izberemo, začnemo z vadbo počasi in postopoma podaljšujemo čas vadbe. Dejavnosti, kot so raztezanje, joga, gimnastika ali plavanje, skrbijo za sproščanje in gladko gibljive sklepe. Za ohranjanje gibljivosti in zaščito pred poškodbami je treba pred vsako vadbo ogreti vse večje skupine mišic. Vadba telesne vzdržljivosti brez večjega navora se izvaja v aerobnem območju. Večje mišične skupine je treba enakomerno in ritmično premikati čez daljše obdobje. Povsem preprost 20-minutni sprehod s hitrejšim tempom šteje za aerobno vajo. Vadba za moč pa izboljšuje držo, zmanjšuje tveganje poškodbe hrbta in prispeva k ohranjanju gibljivosti. Pazljivi moramo biti na to, da treniramo vse velike mišične skupine, torej mišice rok, prsi, hrbta, kolkov in nog. Med vadbo spremljamo svoje dihanje (Digest 2018, str. 131). Že male spremembe v vsakdanjem življenju lahko naredijo veliko: Pojdite po stopnicah namesto z dvigalom. Sprehodite se do televizije, da bi zamenjali program, namesto da pritisnete na daljinec. Izstopite iz avtobusa eno postajo prej in pojdite peš. Tudi priporočena dnevna dejavnost, ki jo priporočajo strokovnjaki, ni tako zastrašujoča. Večina na teden priporoča 150 minut zmerne telesne dejavnosti, 75 minut intenzivne vadbe ali pa mešanico obeh v kombinaciji z nekaj vajami za moč. To pomeni, da naj bi bili fizično dejavni od 15 do 25 minut na dan. Med zmerno vadbo se štejeta tudi hitra hoja in vožnja s kolesom, medtem ko tek spada v kategorijo intenzivne vadbe. Vaje za moč so lahko dvigovanje uteži, preprosto nošenje nakupovalnih vrečk ali pa okopavanje vrta (Honoré 2019, str. 54).

Ni zanemarljivo dejstvo, da telovadba vklopi gene, ki poskrbijo, da se na celični ravni pomladimo (Sinclair 2020, str. 131). Glede na vse navedeno bi nam morala telovadba postati tako obvezna kot umivanje zob.

3.3 Življenje v gibanju

Pri svojih vadbah in gibanju moramo biti dosledni, sicer bo vse doseženo izginilo tako hitro, kot je prišlo. Po treh tednih brez vadbe in gibanja lahko spet pristanemo tam, kjer smo začeli. Skrivnost uspeha je v glavi (Digest 2018, str. 152).

3.4 Gibanje na OŠ Dobropolje

Na naši šoli že nekaj let posebno pozornost namenjamo promociji zdravja. Nastali so dobri primeri prakse, ki zaposlenim nudijo skrb za fizično zdravje, prav tako pa s tem zelo dobro krepimo medsebojno povezanost. V preteklem šolskem letu je vadba potekala prek Zooma. Enkrat na teden v popoldanskem času smo se učiteljice lahko prijavile na srečanje in na ta način poskrbele za svoje telo in boljše počutje. Vaje so bile nekoliko prilagojene. Seveda ni bilo enako kot vadba v živo, še vedno pa veliko bolje kot nič. V tem šolskem letu smo začeli vadbo v živo. Zaradi trenutnih razmer in »mehurčkov« smo se med seboj povezale učiteljice druge triade. Pravzaprav smo najtežje določile uro vadbe. Ker smo doma iz različnih krajev, vadbe v večernih urah niso prišle v poštev. Prav tako nekatere končamo pouk prej, druge pozneje. Dogovorile smo se, da bo naša vadba potekala ob petkih po službenih obveznostih. Za začetek smo si postavile realne cilje, naša vadba pa za zdaj poteka enkrat na teden. Skupaj odidemo v telovadnico in se preoblečemo v športna oblačila. Sledi ogrevanje. Najprej naredimo gimnastične vaje in nekaj vaj za moč. V glavnem delu vadbe igramo badminton. Na začetku šolskega leta nam je na pomoč priskočila tudi profesorica športne vzgoje in nam podala nekaj napotkov za igranje. Tako z redno vadbo postajamo vedno boljše. Preden vadbo zaključimo, naredimo še nekaj razteznih vaj. Med samo vadbo skrbimo za pitje vode. Naš skupni čas porabimo tudi za izmenjavo različnih mnenj in težav. Tako pravzaprav poskrbimo za svoje psihofizično zdravje. Med seboj se tudi spodbujamo in motiviramo, če katera od udeleženk ni najbolje razpoložena za vadbo. Ugotovile smo, da se vedno po vadbi počutimo zelo dobo. To je tudi glavni namen vadb.

Zaključek

Primerna količina spanja in gibanje lahko bistveno izboljšata kakovost življenja učitelja in povečata zadovoljstvo med zaposlenimi. Menim, da je večini učiteljev gibanje vrednota. S svojim zgledom tako lahko motivirajo svoje učence in sodelavce. A treba je biti potrpežljiv, saj le z majhnimi postopnimi

koraki pridemo do cilja. Za pozitivne spremembe so potrebni čas, veliko dobre volje in spodbudno okolje. Prvi uspehi, kot so boljše počutje, več energije na delovnem mestu in v zasebnem življenju, lahko pridejo šele po nekaj tednih.

Literatura

- Bredesen, D. E. (2017). Adijo, Alzheimer. Škofja Loka: Založba Domus Litisia.
- Digest, R. (2013). Hodimo! Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Digest, R. (2018). Okrepimo imunski sistem. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Honoré, C. (2019). Bolj star, bolj živ. Ljubljana: Založba Chiara.
- Lončar, S. (2019). Kako do več energije. Ljubljana: Jasno in glasno.
- Perlmutter, D. (2015). Požgani možgani. Ljubljana: UMco.
- Sinclair, A. D. (2020). Življenjska doba. Tržič: Učila.

UČITELJ KOT MOTIVATOR

Povzetek: Kot učiteljica biologije se zavedam pomena zdravih življenjskih navad, a hkrati v vsakodnevem tempu življenja in izzivih, ki jih je prinesel čas epidemije, iščem motivacijo in načine, kako usklajevati delo, družino in skrb za lastno zdravje. Za skupino sodelavcev sem v času epidemije organizirala skupinsko dejavnost – telovadbo, ki smo jo imeli prek aplikacije Zoom pod strokovnim vodstvom osebnega trenerja. S tem želim prispevati k promociji zdravja zaposlenih, hkrati pa tudi samo sebe motivirati za redno gibanje, ki je osnova dobrega počutja vsakega. Ker je čas epidemije zarezal tudi v naše vsakodnevne stike, je skupinska vadba prek Zooma možnost, da smo se in se še družimo, se sprostimo, po vadbi poklepetamo in ohranjamo medsebojne stike tudi izven okvirjev pedagoškega dela.

Ključne besede: telovadba, motivacija, organizacija, skupina, gibanje, zdravje.

A TEACHER AS A MOTIVATOR

Abstract: As a Biology teacher I am aware of a healthy lifestyle. At the same time I am seeking motivation and the ways to adjust work, family and personal health care in everyday pace of life and challenges which have come along with the pandemic. During the pandemic I organized an activity for a group of coworkers – an exercise, performed through the Zoom platform and supervised by a personal trainer. This kind of activity is meant not only to contribute to the well-being of the employees, but also to motivate myself to move regularly since this is everyone's base for feeling good. The time marked by coronavirus deeply affected our daily contacts. That's the reason why the group workout through Zoom platform offers a chance for socializing, relaxation, after-workout conversations and staying in touch, not only during pedagogical work.

Key words: exercises, motivation, organization, a group, moving, health.

Uvod

Čas epidemije je prinesel vsakemu izmed nas nove izzive. Kot učiteljica sem pri sebi opazila, da sem preživela bistveno več časa za računalnikom in precej manj komunicirala s sodelavkami kot poprej. Tudi po vrnitvi v šolo je bilo manj časa za pogovore, večino časa sem preživela v razredu, tudi med odmori. Vsa ta opažanja so me pripeljala do ideje, da organiziram skupinsko vadbo, katere namen bosta vključitev redne telovadbe v delovni teden in hkrati druženje s sodelavkami brez skrbi in tveganja za okužbo s koronavirusom. Ker lahko z nepravilno izvedbo vaj škodujemo svojemu telesu, sem k sodelovanju povabila osebnega trenerja, ki je po izobrazbi diplomirani kineziolog. Pri vsem tem kot organizatorica vadbe skrbim za redno komunikacijo z osebnim trenerjem in vadečimi, na različne načine motiviram sodelavke za udeležbo na vadbi ter s tem prevzemam odgovornost, da se tudi sama redno udeležujem vadbe, kar je zame največja motivacija.

Srčno-žilne bolezni so vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti po svetu. K temu veliko prispeva sedeč življenjski slog. V nasprotju s tem je redna telesna dejavnost povezana z izrednimi pozitivnimi vplivi na zdravje in z veliko manjšim tveganjem za srčno-žilne bolezni. (Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise).

Cilji dejavnosti

V povezavi z omenjeno vadbo sem si zastavila naslednje cilje:

1. Poiskati osebo, ki ima ustrezno znanje in nas bo lahko vodila pri vadbi.
2. Oblikovati skupino vadečih, ki se med seboj dobro razumejo in imajo interes za udeležbo na skupinski vadbi.
3. Organizirati vadbo, ki bo primerna za vse udeležence ne glede na starost ali morebitne zdravstvene omejitve.
4. Redno izvajati vadbe prek aplikacije Zoom, pri tem pa udeležence motivirati k udeležbi.

Izbira vadbe, osebnega trenerja, oblikovanje skupine in načini motivacije

V okviru kolektiva smo pred epidemijo že imeli skupinske gibalne dejavnosti, zato sem k sodelovanju povabila sodelavke, ki so že sodelovale pri tovrstnih aktivnostih. Pred tem sem se povezala z osebnim trenerjem, diplomiranim kineziologom, ki sem ga osebno poznala že prej, ga povprašala o možnostih skupinske vadbe prek aplikacije Zoom ter se z njim uskladila glede možnih terminov ipd.

Aplikacijo Zoom sem izbrala, ker jo dobro poznamo in smo jo kot kolektiv redno uporabljali pri izvajanju pouka na daljavo ter pri tem nismo imeli težav. Osebnega trenerja z ustreznim znanjem sem

izbrala, da se udeležinke povsem neobremenjeno glede programa vadbe udeležimo treninga, predvsem pa zato, ker se zavedam pomena pravilnega izvajanja vaj. Tovrstno vadbo sem izbrala, ker se lahko vaje prilagodi glede na fizične sposobnosti posameznikov, morebitne zdravstvene omejitve, vse vaje pa se lahko izvaja doma brez posebnih pripomočkov. Za vadbo sta v osnovi potrebna le prostor in podloga. Sodelavke sem z vadbo seznanila v šoli, poleg tega sem jim poslala elektronsko sporočilo, v katerem sem jim na kratko predstavila vadbo, jih seznanila s ključnimi informacijami, ki bi lahko vplivale na njihovo odločitev, ter pozvala k povratni informaciji. K sodelovanju sem povabila sedem sodelavk, saj menim, da je tovrstna vadba lahko kakovostna le, če ima lahko oseba, ki vodi vadbo, nadzor nad delom posamezne vadeče osebe, da lahko sproti opozarja na nepravilnosti oziroma ob zdravstvenih omejitvah ponudi drugačno izvedbo vaje ali nadomestno vajo s primerljivim učinkom. Oblikovala se je skupina petih vadečih, določile smo termin – običajno ob ponedeljkih, določili pa smo tudi nadomestni termin, če bi imeli kakšen ponedeljek službene dejavnosti, kot so sestanki, konference ipd. Sodelavke sem redno motivirala s pozitivnimi sporočili z naslovom »Migamo skupaj«, jih vsak teden pred vadbo prek SMS-sporočila opomnila na naš termin ter jim prisluhnila, če so menile, da se določenega dne zaradi drugih obveznosti ne bodo mogle udeležiti treninga. Če je katera manjkala in izrazila željo, sem v soglasju z ostalimi trening posnela in odsotni udeleženci poslala posnetek, da je lahko trening opravila naknadno. Vse to je veliko lažje usklajevati in se dogovarjati, če je skupina majhna. Vadba prek spleta ima tudi pomanjkljivosti, predvsem glede položaja kamere, saj se nekatere vaje izvajajo stoje, druge leže, zaradi česar je treba prilagajati naklon zaslona prenosnega računalnika.

Primeri vaj

Osebni trener, diplomirani kineziolog Simon Uršič, nam je podal navodila za izvajanje naslednjih vaj.

Vaje za gibljivost:

Kroženje z rokami

V stoječem položaju začnemo krožiti z rokami. Izvajamo za vsako roko posebej, da se lahko osredotočimo na obseg in kakovost giba. Krožimo raje nazaj kot naprej, saj tako intuitivno spodbujamo odpiranje prsnega koša. Naredimo deset ponovitev na vsako stran.

Mačka

Damo se v položaj mačke (na vseh štirih). Gre za upogib in izteg hrbtenice, kar pomirjajoče deluje na organizem in preventivno vpliva na mogoče povzročene nepravilnosti zaradi dela ali telesne drže. Predstavljamo si, da popek enkrat vlečemo navzgor proti stropu in drugič potiskamo navzdol proti tlam. Naredimo osem ponovitev.

90-90

Začnemo v sedečem položaju, prednja noga je pokrčena za 90 stopinj, prav tako zadnja. Gib izvedemo tako, da se nagnemo naprej preko kolena prednje noge, kot da se želimo s popkom dotakniti stegna, na kratko zadržimo in se poravnamo nazaj v sedeči položaj. Naredimo deset ponovitev za vsako nogo.

Sprint položaj z iztegom noge

Roke postavimo na tla v širini ramen, eno izmed nog postavimo naprej mednje, drugo pa poskusimo čim bolj iztegniti nazaj. Na kratko zadržimo, nato pa dvignemo boke čim višje in poskušamo iztegniti koleno prednje noge, ne da bi se roke odlepili od tal. Vrnemo se v začetni položaj in ponovimo šestkrat na vsako stran.

Vrtenje trupa kleče

Začnemo na vseh štirih, nato pa eno izmed nog iztegnemo vstran. Roka, ki je na strani iztegnjene noge, potuje pod drugo roko, kar povzroči, da se zavrtimo v trupu, nato pa ista roka potuje navzgor proti stropu, kar povzroči, da se odsukamo v trupu. Naredimo šestkrat na vsako stran.

Vaja za ravnotežje in propriocepcijo:

Lastovka eni nogi

Stojimo na eni nogi in se z ravnim hrbtom nagnemo naprej, ob tem se z rokami iztegujemo naprej in z nogo, ki ni na tleh, iztegujemo nazaj, vse do vodoravnega položaja. Na kratko zadržimo in se vrnemo v začetni položaj. Naredimo deset ponovitev na vsaki nogi.

Vaje za trup:

Bird dog

Začnemo na vseh štirih, nato pa z aktivacijo trebušnih, zadnjičnih in ramenskih mišic iztegnemo diagonalno roko in nogo vse do vodoravnega položaja. Na kratko zadržimo in vrnemo v začetni položaj. Naredimo tri serije po osem na vsako stran.

Dead bug

Začnemo leže na hrbtu, roke kažejo proti stropu, noge pa so pokrčene na 90 stopinj in dvignjene od tal. Z aktivacijo trebušnih mišic zadržimo trebuh v začetnem položaju in hrbet pritisnjen ob tla, medtem ko iztegujemo diagonalno roko in nogo vse do tal. Na kratko zadržimo in vrnemo v začetni položaj. Naredimo tri serije po osem na vsako stran.

Dvig bokov

Začnemo leže na hrbtu, noge so pokrčene na 90 stopinj, nato pa z aktivacijo zadnjih stegenskih in zadnjičnih mišic dvignemo boke do iztegnjenega položaja. Na kratko zadržimo in vrnemo nazaj v začetni položaj. Naredimo tri serije po dvanajst ponovitev.

Vaja za mišično moč in hitrost:

Izpadni korak

Začnemo stoje, s stopali v širini bokov, nato pa nadzorovano stopimo z eno nogo nazaj in hkrati pokrčimo obe kolena, da se zadnje približa tlam. Končni položaj je kot v obeh kolnih 90 stopinj s težo predvsem na sprednji nogi. Hrbtenica ostane v nevtralnem položaju. Za trenutek zadržimo, nato pa se z močnim odzivom vrnemo v začetni položaj in vajo ponovimo z drugo nogo. Naredimo štiri serije po osem na vsako stran.

Vaje za telesno kondicijo:

Jumping jack

Začnemo stoje s stopali skupaj in rokami ob telesu, nato pa skočimo z nogami navzven, malo širše od bokov, in z rokami navzven v obliki kroga do dotika nad glavo. Hitro se s skokom vrnemo v začetni položaj in ob tem pazimo, da je hrbtenica v nevtralnem položaju in kolena ne padejo navznoter. Hitreje ko izvajamo menjave, zahtevnejša je vaja. Naredimo štiri serije po petnajst ponovitev.

Mountain climber

Začnemo v položaju za skleco, torej na iztegnjenih rokah, kjer so dlani neposredno pod rameni in noge iztegnjene v širini bokov. Vajo izvedemo tako, da potegnemo eno izmed nog naprej in jo ob tem pokrčimo, da stopalo zapusti tla. Na kratko zadržimo, vrnemo v začetni položaj in ponovimo z drugo nogo, ob tem pa pazimo, da se ramenski obroč in boki ne premikajo. Hitreje ko izvajamo menjave, zahtevnejša je vaja. Naredimo štiri serije po dvanajst ponovitev.

Raztezne vaje:

Raztezne vaje so ključne na koncu vsakega treninga. Primeri osnovnih razteznih vaj:

Razteg zadnje stegenske mišice sede

Začnemo sede z eno nogo iztegnjeno in drugo pokrčeno (stopalo ob iztegnjeni nogi, koleno na tleh – oblika številke 4). Z izdihom se nagnemo proti stopalu iztegnjene noge, zadržimo za 15–30 sekund. Nato se vrnemo v začetni položaj in vse skupaj ponovimo na drugi nogi.

Razteg stranskih upogibalk in rotatorjev trupa

Začnemo stoje, s stopali rahlo širše od bokov. Desno roko iztegnemo navzgor, z levo pa se po levi nogi spustimo proti tlam do neprijetnega občutka oziroma do dotika tal. Ob tem pazimo, da desna roka resnično kaže navzgor, kar zagotavlja zasuk v telesu. Položaj zadržimo 15–30 sekund in ga ponovimo na drugi strani.

Razteg ramenskega obroča

Začnemo stoje, s stopali v širini bokov in rokami prosto ob telesu. Nato z desno roko sežemo za hrbet in dlan usmerimo navzgor, čim višje proti lopaticam. Z levo roko sežemo za vrat in dlan usmerimo navzdol, čim nižje proti lopaticam. Cilja vaje sta dotik obeh dlani in zadrževanje položaja 15–30 sekund. Ponovimo tudi z levo roko spodaj in desno roko zgoraj.

Uresničevanje ciljev

Kazalniki, da z vadbo dosegam zastavljene cilje, so naslednji: vadba še vedno poteka enkrat tedensko, redno se je udeležujemo tri vadeče (občasno tudi več), vadba je pozitivno vplivala na naše medsebojne odnose, krepi našo medsebojno povezanost, udeleženske, ki se vadbe redno udeležujemo,

poročamo o boljšem počutju, tudi v službi se več pogovarjamo, med vadbo oziroma v pogovorih po vadbi dobimo nove ideje ... Vadbo nameravam organizirati tudi v prihodnjem šolskem letu.

Zaključek

Prednosti redne telesne dejavnosti so številne, a je treba pri tem dosledno vztrajati. Skupinska oblika vadbe je v našem primeru pripomogla k temu, da se redno skupinsko gibamo ter ohranjamo stike izven šole, ki so pomembni tudi za šolsko delo. Kot organizatorica dejavnosti predstavljam vez med osebnim trenerjem in vadečimi ter si zastavljam izziv, da ohranjam motivacijo pri sebi in udeleženkah. Kljub vsemu vadba prek Zooma ne more nadomestiti stikov v živo, zato si želimo, da bi lahko vadbo kmalu nadaljevali v živo. Vadba enkrat tedensko pripomore k ekipnemu duhu, vendar mora poleg tega vsak posameznik poskrbeti še za vsakodnevno gibanje.

Literatura

Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. Pridobljeno s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fcvm.2018.00135/full>.

POMEN SAMOREGULACIJE ODRASLEGA ZA DELO Z OTROKI

Povzetek: Zmožnost samoregulacije odraslega pri delu z otroki je izrednega pomena. Za odraslega je zelo pomembno, da stres v sebi prepozna in ga zna umestiti v kontekst. Stres lahko prepozna na 5 različnih nivojih (biološki, čustveni, socialni, prosocialni, kognitivni). V skladu s tem prepoznanjem lahko upravlja s svojim stresom preko 5 korakov samoregulacije – zaznavanje svojega stresnega vedenja, prepoznavanje stresorjev, izkajanje strategij za zmanjševanje stresa, prepoznavanje občutkov v telesu ob stanju stresa in stanju ravnovesja ter izbira strategije za povrnitev v ravnovesje. V prispevku sta predstavljena tudi nevrološko dogajanje ob visoki ravni stresa in pomen »pavze« pri našem reagiranju v takih situacijah. Prikazana je tudi pomembnost umirjanja sebe v stresnih situacijah, saj z umiritvijo sebe lahko vplivamo na druge in posledično umirimo tudi otroke.

Ključne besede: samoregulacija, stresni odziv, delovanje možganov, nivoji stresa, koraki samoregulacije

THE IMPORTANCE OF ADULT SELF-REGULATION FOR WORKING WITH CHILDREN

Abstract: When working with children, an adult's ability to self-regulate has immense significance. Being able to recognize stress within oneself as well as placing it in context is very important for adults. Stress can be recognized at 5 different levels (biological, emotional, social, prosocial, cognitive). In accordance with this perception, one can manage their stress through five steps of self-regulation – detecting their stressful behaviour, recognizing stressors, searching for strategies to reduce stress, recognizing feelings in their body during a state of stress and a state of balance and choosing a strategy to restore balance. The article also presents the neurological action that occurs at high levels of stress as well as the importance of 'pause' in our response to such situations. Furthermore, it highlights our ability to calm ourselves as this enables us to influence others and, consequently, calm children as well.

Key words: self-regulation, stress response, brain function, stress levels, self-regulation steps

1 Kaj je samoregulacija

Definicije samoregulacije so v literaturi zelo različne. Vsebini prispevka je najbližja definicija dr. Sturarta Shankerja, direktorja kanadskega Inštituta za samoregulacijo (MEHRIT Centre), ki samoregulacijo razlaga kot zmožnost obvladovanja stresa – samoregulacija je kapaciteta notranje energije, zmožnosti za vzpostavitev notranjega ravnovesja in okrevanja za krepitev razvoja.

2 Možgani v procesu samoregulacije

Tako imenovani plazilski možgani, ki jih sestavljajo podaljšana hrbtenjača, možgansko deblo in mali možgani, vključujejo funkcije, ki vzdržujejo našo bihomeostazo (lakota, prebava, dihanje, krvni obtok, temperatura telesa, gibanje, drža, ravnotežje ...). Delujejo neodvisno od naše volje in oblikujejo naše primitivne obrambne mehanizme (boj, beg ali zamrznitev).

Nad njimi imamo sesalske možgane, ki jih imenujemo tudi »čustveni« možgani ali limbični sistem. V njih so zelo pomembne strukture, ki usmerjajo naše čustvene odzive (amigdala, hipotalamus, hipokampus, talamus, nucleus acumbens ...).

Najnovejši del možganov predstavljajo možgani primatov, ki predstavljajo možgansko skorjo oz. neokorteks (veliki možgani). To je razmišljujoči, racionalni del možganov, ki vključuje naše izvršilne funkcije (načrtovanje, predvidevanje, povezovanje, organizacija, izbira, samokontrola ...).

2.1 Odziv telesa na stres

Kadar je oseba v stresnem stanju, se v možganih sproži stresni odziv. Glavno vlogo takrat prevzame hipotalamus, ki izklopi prebavo, vklopi delovanje „velikih“ mišic za aktiviranje sistema bega ali boja, izklopi male mišice v notranjosti sluhovoda (vklopi precizni – nizkofrekvenčni sluh), izklopi zmožnost branja neverbalne komunikacije (bodylanguage).

Naš telesni odziv na stres je lahko kratkotrajen, kar pomeni, da smo zmožni dokaj hitro mobilizirati energijo in jo usmeriti v vzpostavljanje ravnovesja (balansiranje – pomiritev). To pomeni, da so naše notranje kapacitete samoregulacije dobro razvite. Kadar pa v vznemirjenem stanju ostanemo dalj časa in so naše reakcije izvedene impulzivno, pomeni, da naši možgani še niso pomirjeni in še vedno delujejo iz nižjih struktur. Če do ravnovesja sploh ne pride in visoko vzburjeni rdeči možgani ne

dobijo koregulacije oz. se sami ne uspejo zbalansirati, gre procesiranje v rjave možgane (preživetje – zamrznitev).

2.2 Koregulacija

Samoregulacija je učni proces, ki poteka vse življenje, najbolj intenzivno pa se ga učimo do konca najstništva. Odrasli kot koregulator vpliva na drugega preko nežnega dotika, pomirjujočega (počasi, nizko) glasu, očesnega kontakta in sočutja do sebe. Če se človek počuti viden in slišan, se lažje zgodi premik iz strahu, tesnobe, panike ipd. v stanje večje notranje organiziranosti, ki jo lahko občutimo kot več pomirjenosti, sproščenosti, jasnosti, hkrati pa se tudi odpremo za vzajemen, prijazen socialni stik.

2.3 Limbična resonanca

Limbična resonanca je pojav, pri katerem limbična sistema dveh ljudi neposredno in nezavedno aktivno delujeta drug na drugega – istočasno zavibrirata in se sinhronizirata preko zrcalnih nevronov. Vibracije so sprožene ob določenem čustvu in delujejo na drugega preko zvoka, sluha, vonja, okusa, tipa, propriocepcije ali deljenih čustev. Limbična resonanca je tista, ki povzroči koregulacijo, torej omogoči, da se lahko otrok ali mladostnik od reguliranega odraslega uči samoregulacije.

2.4 Efekt okužbe

Kadar je odrasli v bližini otroka, ki je preplavljen s čustvi (intenzivno mu deluje limbični sistem, oviran je prehod do velikih možganov in razumskih odločitev), potrebuje veliko notranje moči in zmožnosti samoregulacije, da zdrži otrokovo čustveno stanje. Otrokov bes ali boj nas lahko preplavita in ju ne zdržimo ter tudi sami reagiramo ježno, agresivno. Ravno tako lahko ob zelo prestrašenem otroku tudi sami reagiramo s paniko ali z umikom. Čustva so »nalezljiva« tudi v obratni smeri – odrasli lahko s svojimi čustvi pozitivno ali negativno vpliva na otroka. Da bi odrasli zmogel preprečiti efekt okužbe, dr. Shanker predlaga, da pred svojo reakcijo naredi premor tako, da si postavi vprašanja »Zakaj se to dogaja? Zakaj se dogaja prav zdaj?«. Premor mu omogoči samoregulacijo in umiritev svojega limbičnega sistema. Tako lahko diferencira med svojimi čustvi in čustvi otroka in se lahko odzove racionalno (premišljeno, načrtno, mirno).

3 Pet nivojev stresa

Stres predstavljajo dražljaji in situacije, ki od naših notranjih sistemov zahtevajo, da porabijo energijo, da ohranijo notranje ravnovesje. Stres je lahko vidni ali skriti, pozitivni ali negativni. Dr. Shanker stres razvrsti na 5 različnih nivojev, ki so med seboj povezani:

Biološki nivo stresa: Stresorji, ki vplivajo na naš biološki sistem in porušijo ravnovesje. Stres se začne na biološki ravni in je centralni faktor.

Primeri biološkega stresa: občutljivost na svetlobo, hrup, gnečo ali močne vonjave; pomanjkanje spanja; preveč hitre hrane ali sladkorja (mastna, slana in sladka hrana); premalo gibanja; predolga izpostavljenost ekranom (TV, računalnik, telefon, tablica ...).

Emocionalni nivo stresa: Predstavlja visoko intenziteto čutenja tako prijetnih kot neprijetnih čustev.

Primeri emocionalnega stresa: vstop v šolo, menjava šole, selitev; strah pred novimi situacijami; intenzivna presenečenja, prevelika vzburljenost; izločitev iz razreda; prepir s starši, prijateljem; bolezen staršev ...

Kognitivni nivo stresa: Nastane ob težavah procesiranja določenih informacij (otrok se muči in muči razumeti ter obupa).

Primeri kognitivnega stresa: nezanimanje za vsebino; prezahtevne naloge, prevelika stimulacija; prehitro/prepočasno podajanje informacij (tempo procesiranja); zasmehovanje tvojega „neznanja«; preveč motečih dražljajev, prekinitev razlage ...

Socialni nivo stresa: Predstavlja odnos, socializacijo, odnos s skupino, z množicami, socialne večine, komunikacijo.

Primeri socialnega stresa: spoznavanje in predstavljanje nepoznanim ljudem (nov učenec v razredu); pomanjkanje prijateljev, ne imeti nikogar za igro; soočanje z drugim, nestrinjanje z njimi; biti v množici ...

Prosocijalni nivo stresa: Navadno je povezan z nezmožnostjo spoprijeti se s stresom drugega.

Primeri prosocialnega stresa: zamujanje; biti nepripravljen, presenečen; soočanje z močnimi čustvi drugega; zadostiti pričakovanjem drugih; truditi se, da bi vsem ugodil; občutki nepravčnosti, krivice; poklic, vezan na pomoč drugim ljudem.

4 Pet korakov samoregulacije

Proces učenja samoregulacije po dr. Shankerju poteka po petih korakih.

Reframe (preoblikovanje): Opazujemo svoje vedenje in prepoznamo, da smo v stresu.

Recognize (prepoznavanje): Prepoznamo, kateri stresorji nam povzročajo stresno vedenje (vprašanje »Zakaj?«, »Zakaj zdaj?«).

Reduce the stress (zmanjšanje stresa): Iskanje strategij za zmanjšanje stresa (vsaka oseba ima drugačne strategije).

Reflect (prepoznavanje): Prepoznamo, kako je biti v stanju brez stresa in v stanju prevelikega stresa.

Respond, restore and recover (odziv, obnovitev in povrnitev); raziskovanje, kaj nam pomaga, da ponovno vzpostavimo notranje ravnovesje.

5 Vpliv dobro reguliranega odraslega na otroka

Zmožnost dobre samoregulacije pri odraslem igra ključno vlogo pri otrokovem učenju samoregulacije. Preko koregulacije lahko odrasli neposredno vpliva na otroka in ga uči dobrih strategij samoregulacije, ki jih bo lahko kasneje v življenju uporabil sam. Kadar je odrasli v stresu in je njegova zmožnost samoregulacije zmanjšana, je proces limbične resonance blokiran. Tako odrasli lahko tudi negativno vpliva na otroka in ga »uči« neustreznih odzivov na stres.

Učenje je omogočeno takrat, ko je oseba zmožna aktivirati velike možgane. Če je oseba v stresu (strah, odpor, jeza) in ima intenzivno vznurjen limbični sistem, se ne bo zmožna učiti. S prisilo, z grožnjami, s kaznimi ali z ignoranco pri čustveno preplavljenem otroku ne bomo dosegli, da bo »razumel« vsebine, ki mu jo želimo predati. Lahko sicer dosežemo, da se preko našega agresivnega vedenja »umiri«, vendar to ne pomeni, da se je umiril in bo lahko uporabljal razumski del možganov, temveč na žalost to pomeni, da smo ga s svojim agresivnim odzivom potisnili še globlje, v nižje možganske strukture, in tak otrok je v stanju zamrznitve (tih, apatičen, neodziven). Večkrat ko je otrok potisnjen v tako stanje, težje preide iz njega, saj mu je v tem stanju odvzeta notranja energija, ki jo potrebuje, da se aktivira. V stanju boj-beg to energijo še ima in jo lahko pretvori v pozitiven izhod iz situacije, v stanju zamrznitve pa je notranjo energijo izgubil in bo potreboval veliko več časa in pomoči, da jo bo lahko spet mobiliziral. Ker odrasli lahko tako odločilno vpliva na otroka, je nujno, da za to prevzame odgovornost. Najpomembnejše je, da sam razvija svoje zmožnosti samoregulacije, kar pomeni, da deluje po načelu 5 korakov in skrbi zase ter vzdržuje svoj notranji mir. To lahko naredi na veliko načinov: s pravilno prehrano, spanjem, fizičnimi aktivnostmi, z meditacijo, druženjem, raziskovanjem sebe ...

Literatura

Doria, J. (2011) Samoregulacija in učenje. Ljubljana. Atelje Doria.

Kukec, J., Stanković, B. (2018). Samoregulacija v povezavi z emocionalnim in socialnim razvojem predšolskih otrok. Magistrsko delo. Maribor. Univerza v Mariboru. Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.

Shanker, S. (2016). Self-Reg: How to Help Your Child (And You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage With Life. New York. Penguin Press.

Povzetki on-line predavanj dr. Stuarta Shankerja (Mehrit Centre Canada):

Self-Reg in Early Childhood Development Certificate Program

Leadership for Self-Reg Schools Certificate Program.

<https://www.center-motus.si/evolucijski-razvoj-cloveskih-mozganov-tridelni-mozgani/>

<https://self-reg.ca/glossary/>

SPodbujanJE Pohodništva v kolektivu

Povzetek: Pohodništvo ima številne prednosti za naše zdravje in dobro počutje. To smo med delom na daljavo in v času epidemije izkusili mnogi. V kolektivu naše šole se nas je nekaj učiteljic odločilo, da s pohodi nadaljujemo tudi ob vrnitvi v šolo. Zaradi številnih obveznosti je bilo težko najti ugodne termine za vse, zato smo se sodelavke učiteljice odločile, da se na pohode raje odpravljamo v lastni organizaciji, med seboj pa si pošiljamo fotografije osvojenih ciljev, ki so nam služile kot motivacija. V ta namen smo ustanovile skupino na aplikaciji Viber. Takšna motivacija znotraj skupine je bila zelo koristna, saj nas je mnogokrat spodbudila h gibanju, ko smo videle, da so aktivne tudi ostale članice. Posledično smo se udeležence med seboj še bolj zblížale, naši pogovori o osvojenih ciljeh pa so v pohodništvo spodbudili tudi nekatere druge sodelavce/-ke.

Ključne besede: pohodništvo, kolektiv, spodbuda, zdravo življenje

ENCOURAGING HIKING IN A COLLECTIVE

Abstract: Hiking has numerous benefits to our health and well-being which has been made obvious during the epidemic and working from home. A few teachers from our school collective have decided that after returning back to work we still continue with hiking. It was difficult to find an appropriate time which would be suitable for everyone, because of different schedules and other obligations. This is why, we have decided that we go hiking individually and then we send each other pictures from our hikes, which has also served us as a great motivation. For this purpose, we have created a group on Viber. As we have seen, this type of motivation was very beneficial for all of us, since seeing other members being active it encouraged us to be active ourselves as well. This has brought us even closer and our conversations about accomplished goals have motivated other colleagues to join our group too.

Key words: hiking, collective, motivation, healthy life

Uvod

Čas epidemije je učiteljem prinesel številne nove izzive. Pri poučevanju na daljavo smo se vsakodnevno srečevali z novostmi, se morali naučiti uporabljati nove programe, vpeljati v poučevanje drugačne metode in oblike dela, motivirati učence za delo na daljavo ipd. To je bilo za učitelje pogosto tudi stresno. Prav tako smo veliko časa preživeli v sedečem položaju, za računalniki, zato smo mnogi občutili bolečine v telesu. Številni učitelji smo rešitev za vsakodnevne težave in stres našli v pohodništvu. Pohod v naravo je po pogovorih s sodelavci v kolektivu mnogim pomagal omiliti vsakodnevni stres. Ravno zato smo se v začetku tega šolskega leta z nekaterimi sodelavkami v kolektivu dogovorile, da si bomo večkrat vzele čas za pohod ali sprehod po koncu službe. Zaradi različnih urnikov, raznih dodatnih dejavnosti po pouku in družinskih obveznosti se nam je uspelo zbrati le malokrat, pa še to v zelo okrnjeni zasedbi. Zato smo sklenile, da se bomo na pohode raje odpravljale v lastni organizaciji, med seboj pa se spodbujamo tako, da si pošiljamo fotografije s pohodov, si izmenjujemo informacije o prijetnih in zanimivih lokacijah, ki smo jih obiskale, in tako morda za pohodništvo navdušimo še koga iz kolektiva. Če pa bo možnost, se bomo na pohod odpravile tudi skupaj.

Cilji dejavnosti

Cilji dejavnosti so, da se med seboj v kolektivu spodbujamo k pohodništvu, se čim večkrat odpravimo na pohode (samostojno ali skupaj) ter tako prispevamo k lastnemu boljšemu počutju in zdravemu življenjskemu slogu.

Drugi cilj pa je, da se zaradi omenjene dejavnosti še bolj povežemo kot kolektiv ter tako prispevamo k pozitivnemu vzdušju med zaposlenimi in pozitivni klimi na šoli.

Prednosti pohodništva

Pohodništvo je ena najdostopnejših rekreacij v Sloveniji. Potrebujemo le dobre pohodne čevlje, palice in zadostno količino vode. Srečo imamo, da nam naša Slovenija ponuja mnogo čudovitih pohodniških poti, ki nas kar vabijo v naravo. Na nekaj 100 kilometrih najdemo tako visoke dvatisočake, hribovja, kraške planote kot tudi nižja gričevja in panonske ravnice. Tako lahko vsak pohodnik najde, kar je najprimernejše zanj. Slovenija ima več kot 10000 km označenih in urejenih pohodnih poti, ustavimo se lahko v 175 planinskih kočah ali pa prenočimo v katerem izmed pohodniških hotelov in kampov

(I feel Slovenia). Na pohodniške podvige se lahko odpravimo sami, v dvoje, z družino ali s prijatelji. Seveda ne smemo pozabiti na ustrezno opremo in pohod prilagoditi svojim zmožnostim. V nadaljevanju vam predstavljam sedem razlogov, povzetih na spletni strani Aktivni.si, zakaj je pohodništvo ena izmed boljših izbir, če želimo nekaj storiti za svoje zdravje.

Prvi razlog je svež zrak, ki ga običajno zaužijemo med pohodom in ki napolni naša pljuča. Če je to svež gorski zrak, pa še toliko boljše. Svež zrak med sprehodom nam koristi v vseh letnih časih, zato je še toliko pomembnejše, da smo motivirani s strani sodelavk in se odpravimo na sprehod tudi v hladnejših, zimskih dneh.

Drugi razlog je, da bomo postopoma pripomogli k boljši telesni pripravljenosti in kondiciji. Svetuje se, da začetniki pričnejo s krajšimi sprehodi po ravnem, nato pa hojo postopoma podaljšujejo. Ko začutijo, da so že pridobili nekaj kondicije, lahko začnejo hojo v hrib. Sprva naj se lotijo krajših vzponov. Hojo vedno začnemo s počasnim tempom, da se naše mišice dobro ogrejejo in pripravijo na napor. Po petnajstih minutah lahko tempo hoje malo povišamo, vendar tako, da sta utrip in dihanje stalna. Med hojo se poskušamo držati čim bolj naravnost in pokonci, da odpremo pljuča in sprostim napeta ramena. Med hojo so aktivne prav vse mišice našega telesa, izboljšale se bodo vse naše motorične sposobnosti, še posebno moč srca in vzdržljivost, kar nas pripelje na dobro pot k daljšemu in kakovostnejšemu življenju.

Tretji razlog za izbiro pohodništva je vitamin D, ki ga dobimo še posebej v sončnih dneh. D vitamin je koristen za naše kosti, zobe in kožo. Prav tako pomembno vpliva na dobro počutje, regulira rast celic ter igra zelo pomembno vlogo pri imunskem sistemu oziroma odpornosti. Občutek zadovoljstva, da smo prispeli na cilj, pa v našem telesu spodbudi večjo količino hormonov dopamina in serotonina, ki jima rečemo tudi hormona sreče. Četrty razlog je zadovoljstvo. Z obiski različnih čudovitih pohodniških lokacij ali gorskih vrhov se počutimo zadovoljnejše in bolj žive. K zadovoljstvu veliko prispeva tudi čudovita narava. Hoja ne pomeni tekmovanja z drugimi, kot ga poznamo pri drugih oblikah rekreacije, ampak je tekmovanje s samim seboj. Večkrat se je treba dobro psihično pripraviti, da osvojimo nek cilj, toda zadovoljstvo ob osvojitvi cilja nam da občutek samozavesti, ki jo potem prenesemo tudi v izzive v vsakdanjem in poklicnem življenju.

S hojo zmanjšamo tveganje za številne bolezni, kot so diabetes, debelost, srčno-žilne bolezni, pa tudi tesnoba in depresija, kar je peti razlog, zakaj se odločiti za pohodništvo. Med drugim pa tudi pospešuje presnovo, uravnava tek in zmanjša željo po sladkem. Številne raziskave so pokazale, da razpolovi možnost obolenja za Alzheimerjevo boleznijo in pozitivno vpliva na obolenja s Parkinsonovo boleznijo. Prav tako tudi upočasnjuje staranje. Pohodništvo ni starostno omejeno, z njim se lahko ukvarja vsakdo. Redno gibanje na svežem zraku pozitivno vpliva tudi na telesno težo – tako pri otrocih in mladostnikih kot tudi pri starejših. Pri uri hoje porabimo približno 330–420 kalorij. Zato je redna hoja zelo priporočljiva za vzdrževanje telesne teže.

Zadnji razlog za izbiro pohodništva, pa zato nič manj pomemben, je tudi to, da življenje v sožitju z naravo prispeva k učinkovitejšemu in ustvarjalnejšemu reševanju problemov, izboljšuje koncentracijo in omogoča razvijanje številnih dobrih idej. Modra in zelena barva spreminjata valove možganov, da občutimo veselje in pozabimo na zaskrbljenost. Pohodništvo torej utrjuje dobro psihično počutje, pomaga premagovati stres, vliva voljo do življenja, krepi pozitiven odnos do sebe in drugih. Pospešuje rast zdravih celic, tudi v možganih, zato izboljšuje tudi spomin (Aktivni.si).

Spodbujanje pohodništva v kolektivu

Kot sem omenila v uvodu, smo s sodelavkami učiteljicami med izobraževanjem na daljavo in vsakodnevnimi novimi, pogosto tudi stresnimi stanji, ugotovile, koliko pozitivnih sprememb v počutje prinese pohodništvo. V času korone in dela na daljavo smo se na pohode odpravljale same ali z družino. Ob vrnitvi v šolo pa je zaživela ideja, da bi se tudi skupaj odpravile na pohod. Poleg vseh že naštetih razlogov je prednost sprehoda s sodelavkami tudi ta, da lahko poklepetaš o službenih težavah, ki so takoj manjše, če jih z nekom deliš.

V začetku šolskega leta, ko je bilo vreme ugodno in dan še dolg, smo sodelavke učiteljice še nekajkrat našle čas za skupne pohode, vendar vse težje in vedno v manjših skupinah. Nekako ni bilo več prave motivacije, bilo je vedno več dela za službo pa tudi doma. Pogosto smo imele tudi različne urnike, zato bi morale nekatere čakati druge, da zaključijo delo. Vsi pa vemo, da nam časa že tako primanjkuje. Popoldanske ure prav tako niso prišle v poštev, ker prihajamo z različnih koncev. Ko smo se časovno uskladile, pa nam ni bilo naklonjeno vreme. Smo se pa zato pogosto same ali z družino odpravile na pohode po različnih koncih Slovenije. Pogosto smo si s teh pohodov poslane tudi fotografije, da smo

se malo pohvalile. Zato smo prišle na idejo, da na aplikaciji Viber ustvarimo svojo skupino in vanjo pošiljamo fotografije pohodov. Aplikacijo Viber smo izbrale zato, ker je vsem poznana, enostavna za uporabo in brezplačna. V skupini smo bile najprej štiri sodelavke, ki smo začele pošiljati fotografije. Prejete fotografije so nas spodbujale, da smo se tudi same kam odpravile na pohod tisti teden, čeprav se drugače morda ne bi. Obenem pa smo si tudi izmenjale ideje, kam se lahko odpravimo, pa tudi kakšen nasvet, ali je pot zahtevna, primerna za otroke ali ne, kaj naj pazimo, kaj potrebujemo s seboj na poti, in podobno. Pošiljanje fotografij s cilja pa nam je dalo še dodatno motivacijo, da smo se kam odpravile. Pošiljanje in prejemanje fotografij sta pozitivno vplivala tudi na povezanost kolektiva. O obiskanih destinacijah in poslanih fotografijah je v službi skoraj vedno stekel pogovor. V pogovor o osvojenih ciljeh so se zelo pogosto vključili še drugi sodelavci, povedali svoje izkušnje in zanimive pohodniške poti, ki so jih že osvojili, obenem pa so tudi oni dobili ideje za nove podvige. Tako sta se naši skupini pohodnikov na Vibru med letom priključili še dve sodelavki. Menim, da so pogovori o pohodništvu, osvojenih ciljeh in destinacijah v kolektivu poskrbeli, da smo se zblížali tudi s sodelavci, s katerimi morda nimamo tako veliko skupnih interesov.

V naslednjih mesecih bomo pošiljanje fotografij osvojenih ciljev nadaljevale, morda pa se nam bo pridružil/-a še kateri/-a sodelavec/-ka. Bomo pa v prihodnjih mesecih poskusile najti tudi termin za skupne pohode.

Zaključek

Pohodništvo ima številne prednosti. Je cenovno ugodno, primerno za vse generacije, ni odvisno od predpripravljenosti, lahko dostopno. Obenem pa ima številne koristne vplive na naše zdravje in dobro počutje, kar je v tem hitrem in stresnem tempu življenja, ki smo ga deležni tudi učitelji, zelo pomembno. Če pa nam slučajno kdaj zmanjka motivacije za gibanje, je zelo pomembno, da imamo okoli sebe ljudi, ki nas v takih trenutkih spodbudijo, da gremo dalje. Ideja, da si s sodelavkami pošiljamo fotografije naših ciljev, se je izkazala kot zelo dobra motivacija. Prav tako pa je poskrbela za to, da smo se med seboj v kolektivu še več pogovarjali in se še bolj povezali. Kar pa je tudi zelo pomembno, saj dobro vzdušje v kolektivu poskrbi za uspešnejše in bolj zdrave delavce.

Literatura

I feel Slovenia. Pridobljeno 1. 4. 2022 s <https://www.slovenia.info/sl>.

Aktivni.si. Pridobljeno 1. 4. 2022 s <https://aktivni.metropolitan.si/moja-diagnoza/7-prepricljivih-razlogov-zakaj-bi-se-morali-vsi-lotiti-pohodnistva/>.

ZAKAJ SEM ZAPUSTIL DRUŽABNA OMREŽJA

Povzetek: V današnjem svetu se mnogi od nas zanašajo na platforme družabnih medijev, kot so Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, YouTube, da bi našli in se povezali drug z drugim. Čeprav ima vsak svoje prednosti, se je treba spomniti, da družabni mediji nikoli ne morejo nadomestiti človeške povezave v resničnem svetu. Potreben je osebni stik z drugimi, da sproži hormone, ki lajšajo stres in poskrbijo, da se počutimo srečnejše, bolj zdravo in bolj pozitivno.

Ključne besede: družabno omrežje, povezljivost, odnosi, Facebook, depresija, tesnoba.

WHY I LEFT SOCIAL MEDIA

Abstract: In today's world, many of us rely on social media platforms like Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat or YouTube to find and connect with each other. Although each has its advantages, we should keep in mind that social media can never replace human connection in the real world. It takes personal contact with others to trigger hormones that relieve stress and make us feel happier, healthier and more positive.

Keywords: social network, connectivity, relationships, Facebook, depression, anxiety.

1 Uvod

Vsi vemo katera so družabna omrežja, ko slišimo za njih; Facebook, Instagram, Snapchat...ampak poznamo sploh točno definicijo? Družabno omrežje je namensko spletno mesto ali aplikacija, ki uporabnikom omogoča medsebojno komunikacijo z objavo informacij, komentarjev, zasebnih sporočil, fotografij, videoposnetkov ter drugih multimedijskih vsebin. Omrežje vsebuje naslednje glavne lastnosti.

Profil: vsako omrežje, ki ga lahko tudi imenujemo svoj mali kotiček na internetu, vsebuje profil uporabnika, ki mu izberemo uporabniško ime, dodamo nekaj informacij o sebi, kakšno fotografijo in podobno.

Povezave: obstajati mora funkcija, s katero se povežete z drugimi ljudmi, ne glede na to ali dodajate prijatelje, družinske člane, sledite drugim računom in oni vam.

Posodobitve: Ne glede na to ali gre za objavo tвитov, posodobitve statusa ali objave v blogu, mora obstajati tudi prostor kjer lahko napišete samo besedilo.

Mediji:

naj gre za fotografije, videoposnetke, prenos v živo ali zvok, vse storitve družbenih medijev imajo na voljo način za nalaganje in skupno rabo nekaterih oblik medijev.

Sporočila:

čeprav so družbeni mediji v veliki meri namenjeni javnosti in prepoznavnosti, ima vsaka storitev družbenih medijev tudi funkcijo, kjer se lahko pogovarjate na skrivaj, običajno imenovano zasebno ali neposredno sporočanje.

Število:

povsod na družabnih omrežjih so številke. Skupno število sledilcev, število prijateljev, koliko ljudi je všečkalo vašo fotografijo – številke so povsod. Te številke so pomembne za to, kako se mi kot uporabniki pomikamo po družbenih medijih, pomembne pa so tudi za to, kako nas družbeni mediji razumejo.

2 Omrežja

Bilo je leta 2000, ko mi je prijatelj rekel, če sem mogoče na IRCU (Internet Relay Chat). Na Ircu? Kakšnem Ircu, sem mu dejal? IRC omogoča interaktivno besedno komunikacijo (klepetalnico) med množico uporabnikov. IRC je bil najpopularnejši v 90-ih letih prejšnjega stoletja, ko je veljalo, da kogar ni na IRC-u, ga ni na internetu. Začelo se je na začetku moje srednje šole, kjer sem se prvič seznanil s kletom preko spleta. Prijetno druženje v anonimnosti, kjer je lahko iskren klepet prerasel v pogum, saj se lahko "skriješ" za zaslon. Kasneje sem uporabljal tudi Messenger, Skype...

Prvi stik z nekim "drugim" omrežjem, že na neki način spletnim socialnim omrežjem, je bilo omrežje Hi5, kjer si že lahko objavil kakšno fotografijo, besedilo, komentar drugim osebam... torej je že potekala interaktivna komunikacija. Kasneje sem se prijavil na Facebook, Instagram in Twitter.

Mogoče lahko tudi danes trdimo, da kogar ni na Facebook-u, Instagram-u... ne obstaja. Pa je res tako?

3 Psihološki vidik

Vpliv družbenih omrežij na možgane

Ljudje smo družabna bitja in za kvalitetno življenje potrebujemo družbo drugih, moč povezav pa vpliva na naše duševno zdravje in srečo. Povezanost z drugimi lahko lajša stres, tesnobo in depresijo, izboljša samopodobo, zagotovi udobje in veselje, prepreči osamljenost in celo podaljšuje leta našemu življenju. Po drugi strani pa lahko pomanjkanje močnih socialnih povezav predstavlja resno tveganje za naše duševno in čustveno zdravje. V zadnjih 15 letih so družbena omrežja tako močno zasidrana v nas, da tega sploh več ne opazimo. Po raziskavah v povprečju preživimo na teh omrežjih 135 min na dan. Upravičeno se lahko vprašam, o kako to vpliva na možgane. Študije kažejo, da se ljudje, ki manj časa preživijo na omrežjih, počutijo manj osamljene in so manj depresivni. Pozitivne interakcije, ko dobimo odziv na npr. Facebook-u ali Instagramu, povzročijo enako kemično reakcijo kot npr. igre na srečo ali droge. Sprosti se dopamin, hormon sreče, ki očitno deluje tudi pri uporabi družbenih omrežij. Družbena omrežja tudi povečujejo osredotočenost na nas same. V resničnem življenju govorimo o sebi nekje med 30 do 40 odstotkov časa. Na spletu pa kar okrog 80 odstotkov časa. Ko oseba objavi sliko in dobi pozitivne odzive, to sproži hormone sreče, ti pa spodbudijo možgane, da ohranjajo navado objavljanja in tako to počnemo znova in znova.

4 Kako so omrežja vplivala name

V začetku, ko sem začel uporabljati Facebook, se mi je zdela skupnost, če jo lahko tako poimenujem, izredno dobro zasnovana. Prišel sem v stik z znanci, ki jih nekaj časa nisem videl, pridružil sem se skupinam, ki so me obveščale o nekaterih koncertih, dogodkih. Bilo je torej kar nekaj pozitivnih stvari, ki še jih tudi danes opazim. S fotografijami sem si "uredil" svoj profil ter dnevno spremljal, kaj se dogaja na profilih drugih udeležencev. Vse lepo in prav. Tudi sam sem z veseljem spremljal, če je kdo meni všeč kakšno mojo fotografijo ali pa če sem dobil kakšen komentar. Podobno se je začelo dogajati z Instagramom: spremljanje drugih, objava svojih fotografij, ki prikazujejo moje življenje in podobe mojih potovanj, izletov... Dogajati se je začelo, da sem vedno več časa namenil tem stvarim, nekajkrat na dan hodil preverjat kaj vse so ostali objavili, jim bil na trenutke zavisten, da imajo "boljše" življenje kot jaz. V nekem trenutku sem se resnično zamislil, kaj počnem, koliko časa namenim drugim, zakaj objavim fotografijo, kaj sploh hočem naredit z določeno objavo. Zakaj mi naenkrat vsi čestitajo za moj rojstni dan, pa čeprav jih ne poznam, nikoli nisem spregovoril besede z njimi? Kaj se sploh dogaja? Ali imamo sploh še kaj pristnih odnosov, pogovorov v živo?

Tudi jaz sem podlegel. Dober občutek je, ko pogledam vse te všečke. Za dobro jutro sem takoj prijel telefon v roke in preverjal vse objave, ki so se zgodile, ko sem spal. In podobno ponovil še nekajkrat na dan. Začel sem se počutiti slabo, na trenutke sem bil tesnoben, razdražljiv. Navezanost na socialna omrežja je opaziti povsod okoli mene. Bil sem na kratkem pohodu v znanem slovenskem kraju, kjer sta ženski v poznih srednjih letih fotografirali klopco, s katere je čudovit razgled na jezero. V nekem trenutku sem želel sesti na klopco, da bi užival v razgledu, a gospa me prosi, če lahko počakam, saj bi naredila eno fotografijo. Za njo čaka še nekaj ljudi, več kot očitno vsi za dobro fotografijo ter objavo le-te. Opazil sem, da se sleherna oseba ni ustavila in uživala v razgledu. Ko so bili zadovoljni s fotografijo, so se obrnili in odšli naprej. Le kam je šlo pristno opazovanje narave, pogovori z neznanci, nasmehi? Očitno je ključna le dobra fotografija, objavljena na spletu in všečki, ki sledijo. In dan je popoln. Ali še vedno obstajam? Da. In še kako. Brisanje vseh računov na socialnih omrežjih mi je spremenilo življenje na boljše oz. na točko pred tem. Morda nisem na tekočem z življenji oseb, ki jih ne srečujem redno, a vendar: opazil sem, da sem manj tesnoben, boljše spim in kar je najpomembnejše, da večkrat vzamem telefon v roke in dejansko nekoga pokličem. Tako vzdržujem povezanost z drugimi in pozitivni učinki na moje življenje so bolj dolgotrajni od tistih, ki jih sprožajo všečki. Enostavno se mi zdi, da imam bolj pristno življenje in ga bolj občutim.

Zaključek

Rezultati raziskav ter znanosti so jasni, da pretirana uporaba spletnih družbenih omrežij lahko povzroči spremembe na možganih. Lahko je v obliki zasvojenosti, depresije, občutku osamljenosti, tesnobe...

V nasprotnem primeru pa nam pomaga ohraniti stike s prijatelji, družino ter je zelo dobro orodje

za povezljivost ljudi po celem svetu. Osebno nisem nasprotnik, vendar kadar poseže v odnose ter kvaliteto življenja, sem. Torej zmernost je ključnega pomena.

Literatura

http://colos.fri.unilj.si/eri/RAC_SISTEMI_OMREZJA/html/Aplikacijska_plast/irc.html (uporabljeno, 3. 11. 2021)

<https://www.arnes.si/storitve/multimedijske-storitve/irc/> (uporabljeno, 15. 11. 2021)

<https://now.northropgrumman.com/this-is-your-brain-now> Brain – Now. Powered by Northrop Grumman (uporabljeno, 3. 12. 2021)

<https://ciaranmcmahon.ie/what-is-social-media-heres-a-psychological-definition/> (uporabljeno, 22. 01. 2022)

<https://www.investopedia.com/terms/s/social-networking.asp> (uporabljeno, 7. 02. 2022)

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm> (uporabljeno, 12. 02. 2022)

UMETNOST DIHANJA – UMETNOST KVALITETNEGA ŽIVLJENJA IN DOLGOŽIVOSTI

Povzetek: Znanstveniki so potrdili, da se naše celice v ustreznem okolju zmorejo obnavljati neprestano; tako, da nikdar ne propadejo, se ne postarajo in ne umrejo. Naše telo ima vse funkcije in sposobnosti, da se samo pozdravi. Kaj torej vodi naše celice v propad, nas pa v staranje, zdravstvene težave in (prezgodnjo) smrt? To je dobro opisal dr. Bruce Lipton v svoji knjigi *Biologija prepričanj*.

Največjo škodo nam povzroča stres. Stres vseh vrst; čustveni, fizični, strupi iz okolja, ... Strokovnjaki se strinjajo, da se kar 90% zdravstvenih težav razvije kot posledica stresa.

Ključne besede: dihanje, zdravje, dolgoživost

THE ART OF BREATHING - THE ART OF QUALITY LIFE AND LONGEVITY

Summary: Scientists have confirmed that our cells are able to regenerate continuously in the right environment; so that they never perish, grow old, or die. Our body has all the functions and abilities to heal itself. So what leads our cells to ruin and us to aging, health problems and (premature) death? This was well described by dr. Bruce Lipton in his book *The Biology of Beliefs*. Stress causes us the greatest damage. Stress of all kinds; emotional, physical, environmental toxins,... Experts agree that as many as 90% of health problems develop as a result of stress. Key words: respiration, health, longevity

Kaj je stres?

To je stanje v telesu, ki nastopi kot posledica nezmožnosti ustreznega odziva na fizične ali čustvene grožnje. Te so lahko realne ali namišljene. Takrat se prične tvoriti hormon adrenalin, poviša se srčni utrip, aktivira se simpatični živčni sistem in telo je v pripravljenosti na boj ali beg. Ključne življenjske funkcije so takrat ohromljene. Naš organizem takšnega stanja ne zdrži neskončno dolgo. Če se s stresom ne soočamo konstruktivno, nas pripelje do izčrpanosti in mnogih bolezenskih posledic; rana na želodcu, težave s prebavo, depresija, bolezni srca in ožilja, ... S stresom se lahko konstruktivno soočimo na različne načine. Eden izmed njih – zelo enostaven in zelo učinkovit – so dihalne vaje oz. pravilno dihanje. Zaposleni v vzgoji in izobraževanju smo vsakodnevno izpostavljeni stresu, ki se vedno bolj stopnjuje, zato potrebujemo učinkovite tehnike, da preprečimo uničujoče posledice stresa na delovnem mestu. Kadar smo pod vplivom stresa, se naše dihanje zelo spremeni, kar izrazito spremeni potek nekaterih procesov v telesu, ki so ključni za ohranjanje zdravja.

Pravilno dihanje

Dihanje naj bi bilo počasno in globoko – t. i. trebušno dihanje. Nekateri ga imenujejo tudi dihanje s prepono oz. diafragmo ali diafragmalno dihanje. Strokovnjaki so z raziskavami potrdili, da kar 80% ljudi ne diha pravilno. Zaradi tega jih pestijo zdravstvene težave, kronične bolezni, pospešeno staranje in predčasno umiranje. Vsak naš dih bi moral biti energičen; v telesu bi moral ustvariti gibanje in energijo. Sodobni človek je to spremenil; telo se giblje premalo, sočasno pa sam sebi v telesu ustvarja nemir. Ustvarili smo stanje prav nasprotno od naravnega. Zato se moramo ponovno naučiti pravilnega dihanja in organizem povrniti v naravno ravnovesje. Dihanje je lahko naš najboljši zdravilec. Je enostavno in dostopno vsem. Pri vsakem vdihu bi se morala pljuča povsem napolniti z zrakom. Tako dihajo novorojenčki. Takšno dihanje je normalno. Večina ljudi diha tako zategnjeno, plitko in nepopolno, da si s tem omogoča le ohranjanje življenja. Kar žal ni dovolj za zdravo in kvalitetno življenje. K sreči to lahko spremenimo in ni težko; zavestna kontrola dihanja nam omogoči dolgo življenje brez bolezni. S kontroliranim dihanjem zlahka nadziramo tudi svoje razpoloženje in čustva. Frekvenca pravilnega oz. normalnega dihanja naj bi bila 6 vdihov in izdihov v minuti. Vsak vdih naj bi trajal približno 5 sekund in izdih prav tako.

Kadar smo pod stresom, dihanje postane plitko in hitro:

- Dihamo le v zgornji del prsnega koša, kar se lahko tudi opazi, saj se dvigajo rame.
- Dihanje se pospeši: v povprečju opravimo 12 do 20 vdihov na minuto, kar je mnogo prehitro. Rezultat napačnega oz. stresnega dihanja je pomanjkanje kisika in zastajanje ogljikovega dioksida v telesu. CO₂ lahko celo preseže nivo kisika. Kisik sploh ne pride do vseh celic v telesu. S tem se začne zastrupljanje telesa. To se najprej pokaže kot utrujenost in pomanjkanje energije. Nato se telo zakisa, saj se pričnejo tvoriti kisline, ki se nalagajo v tkivih. To vodi v padec imunskega sistema, kar povzroči prehitro staranje in razvoj zdravstvenih težav (propadanje telesa). Pomanjkanje kisika lahko povzroči vse vrste bolezni. Večina škodljivih mikroorganizmov se v krvi, ki je bogata s kisikom, ne more razmnoževati. Kisik je glavni nosilec energije v telesu; več kot 90% energije, ki jo potrebuje naše telo, pridobimo iz kisika.

Dihanje je tesno povezano z našimi čustvi

Pozitivna čustva vzpostavijo globoko, počasno in sproščeno dihanje. Velja tudi obrano: počasno dihanje umiri negativna čustva in odpravi škodljive učinke stresa.

Kadar dihamo pravilno, prehaja v kri dovolj kisika in tudi ogljikov dioksid se uspešno izloča. Ob tem se telo učinkovito razstruplja, saj se kar 60% strupov lahko izloči skozi pljuča, kar je temeljito raziskal dr. Holger J. Schunemann. Ob pravilnem dihanju aktivira parasimpatični živčni sistem in izključi simpatični. Takrat se pričnejo sproščati hormoni, ki umirjajo in sproščajo; umiri se srčni utrip in zniža povišan krvni tlak. Telo vzpostavi ravnovesje.

Pomembno: *ob globokem počasnem dihanju ne moremo doživljati stresa.*

Seveda velja tudi obratno: kadar dihamo plitko in prehitro, ne moremo biti umirjeni in sproščeni.

Glavna dihalna mišica – trebušna prepona ali diafragma

Trebušna prepona je mišična pregrada, ki ločuje prsni koš od trebušne votline. Pri globokem vdihu se lahko spusti za cca 13 cm. Tak vdih dovaja zrak v celotni predel pljuč; tudi spodnji del, kjer se nahaja mnogo več žil za izmenjavo kisika on ogljikovega dioksida kot v zgornjem predelu. Zrak sam od sebe prehaja v pljuča. Da se to zgodi, se morajo pljuča razširiti; razširiti se mora prsni koš, pogoj za to pa je premik oz. spust prepone, ki v pljučih ustvari vakuum. Žal ljudje ne dihamo več tako. Pri mnogih prepona ne deluje več in se prsni koš nepravilno širi. V pljuča ne vdihnemo niti 20% potrebne količine zraka. Predihali naj bi 4 litre kisika na minuto, pri nekaterih ljudeh ga prehaja le ¼ litra v minuti. Če ni ustreznega pretoka zraka, ustvarimo idealne pogoje za razmnoževanje škodljivih bakterij in virusov. Skozi prepono potekajo tudi glavne žile iz prsnega koša v spodnje dele telesa. Kadar smo sproščeni in dihamo pravilno, je pretok krvi neoviran. Kadar doživljamo stres, na to odreagirajo naše mišice; zakrčijo se. Tudi prepona. To pomeni, da stisne glavne žile. Kadar ne dihamo trebušno (s prepono), telesne tekočine zastajajo. Mišice so ovite in skupaj povezane z vezivnim tkivom; ovojnicami ali fascijami. Trebušna prepona je z eno od ovojníc povezana tudi s srcem. Kar pomeni, da z vsakim globokim vdihom in izdihom 'masiramo' srce in s tem izboljšamo pretok krvi. Diafragma se pripenja tudi na ledveni del hrbtenice. Globoko dihanje razteza hrbet in s tem omogoča boljše zdravje hrbtenice; vključno z medvretenčnimi ploščicami, preprečuje išias in kronične bolečine.

Z globokim dihanjem fizično vplivamo tudi na delovanje možganov – na cerebralno tekočino, kar stimulira delovanje in regeneracijo možganov. Trebušna prepona je prek ovojnice povezana tudi z mišicami medeničnega dna. Z globokim dihanjem lahko torej vplivamo na aktivacijo mišic medeničnega dna, ki so izjemnega pomena. Med drugim preprečujejo inkontinenco, zaradi česar trpi mnogo žensk.

Izboljšajmo tehniko dihanja s preprostimi dihalnimi vajami

Strokovnjaki so z mnogimi raziskavami potrdili pomen pravilnega dihanja. Med pomanjkanjem kisika in boleznimi je močna povezava. Dr. Arthur Guyton v knjigi Medicinska fiziologija razlaga, da so prav vse bolezni in kronične bolečine povezane s hipoksijo (pomanjkanjem kisika v celicah). To so potrdili tudi drugi strokovnjaki v študijah mnogih bolezni: degenerativne spremembe, kap, tumorji, rak, ... Dr. Wendell Hendricks, dvakratni Nobelov nagrajenec za raziskave o raku, je ugotovil, da je rak stanje, ko je kisik v telesu tako izčrpan, da se celice degenerirajo in pričnejo deliti brez kontrole. Dr. Otto Warburg je za svoje delo *The prime cause of cancer* prejel Nobelovo nagrado leta 1931. Ugotovil je, da rakave celice uspevajo v okolju brez oz. kjer je premalo kisika.

Če redno izvajamo dihalne vaje, se izboljša regeneracija, saj telo prejema dovolj kisika in se celice bolje obnavljajo. Telo se ne zakisa, temveč se zmore razstrupljati.

S preprostim preizkusom preverimo stanje kisika v telesu

Ta enostavna vaja je zanesljiv indikator splošnega zdravja – nivo vitalnosti. Je rezultat kliničnih raziskav, ki so trajale 30 let pri ljudeh različnih starosti in zdravstvenih stanj. Potek:

- a) Globok vdih.
- b) Popoln oz. dokončen izdih (močna aktivacija dihalnih mišic).
- c) Običajen vdih.
- d) Pasiven izdih.
- e) Zadržimo dihanje.

Razlaga rezultata:

- 1 do 10 sekund: slabo zdravstveno stanje.
- 10 do 20 sekund: bolniki s kroničnimi boleznimi.
- 20 do 40 sekund: slabše zdravje s prikritimi simptomi (ljudje posegajo po poživilih).
- 40 do 60 sekund: solidno zdravje – kisika v celicah ne primanjkuje.
- 60 sekund in več: odlično zdravje – telo je sposobno učinkovite regeneracije in razstrupljanja.

Z dihalnimi vajami odpravimo stres in vzpostavimo ravnovesje

Pomembno dejstvo št. 1: *dihanje lahko kontroliramo.*

Pomembno dejstvo št. 2: *dihanje vpliva na mnogo fizioloških procesov v telesu; dihanje vpliva na to ali bo telo doživljalo stres ali ne.*

Pomembno dejstvo št. 3: *z dihanjem lahko nadziramo stres.*

Pomembno dejstvo št. 4: *dihalne vaje so zelo enostavne.*

a) *dihalna tehnika* PLB (Pursed Lip Breathing)

Vdihujemo skozi nos. Izdihujemo skozi priprte sproščene ustnice. Trajanje izdiha postopoma podaljšujemo.

b) *pranayama*: jogijski nauk o dihanju

Dihanje je odsev našega stanja uma, saj se vsaka napetost ali sprostitvev pokažeta kot biokemična reakcija v telesu. Tako kot z umom vplivamo na dihanje, je mogoče tudi obratno: z dihanjem vplivamo na svoj um, kar je glavni cilj izvajanja pranayame. To je več tisočletij star sistem dihalnih vaj, s katerimi umirimo um in telo. Pranayama loči štiri stopnje diha:

1. Vdih
2. Zadržani dihanje po vdihu
3. Izdih
4. Zadržani dihanje po izdihu

Za umiritev telesa in misli postopoma podaljšujemo čas vsake stopnje diha. Priporoča se, da pričnemo s 4 sekundami. V tem primeru en dihalni vzorec traja 16 sekund. Zelo prijeten učinek dobimo, kadar podaljšujemo izdih in zadržani dihanje po izdihu. Pred izvajanjem dihalnih vaj; predvsem glede zadrževanjem diha, se je smiselno posvetovati z osebnim zdravnikom, saj vse vaje niso priporočljive za vsakogar.

Za konec nekaj citatov o koristih kisika za zdravje in dobro počutje:

Dr. Otto Warburg: dvakratni Nobelov nagrajenec, dobitnik Nobelove nagrade za raziskave raka: "Rak ima samo en glavni vzrok. Gre za zamenjavo normalnega dihanja telesnih celic z anaerobnim (tj. s pomanjkanjem kisika)."

Dr. F. M. Eugene Blass, doktor znanosti - Terapija s kisikom: njeni temeljni ciljni rezultati: "Oksidacija je vir življenja. Njeno pomanjkanje povzroča poslabšano zdravje ali bolezen, njeno prenehanje, smrt."

Dr. Harry Goldblatt - Journal of Experimental Medicine: »Pomanjkanje kisika igra pomembno vlogo pri tvorjenju rakavih celic.«

Dr. Arthur C. Guyton - The Textbook on Medical Physiology: "Vse kronične bolečine, trpljenje in bolezni so posledica pomanjkanja kisika na ravni celice."

Dr. Wendell Hendricks, Hendricks Research Foundation: "Rak je stanje v telesu, pri katerem je oksidacija postala tako izčrpana, da so telesne celice degenerirale zunaj fiziološkega nadzora. Podobno je pravi vzrok alergije zmanjšan oksidacijski proces v telesu, ki povzroči, da je prizadeti posameznik občutljiv na tuje snovi, ki vstopajo v telo. Šele ko se oksidacijski mehanizem povrne v prvotno visoko stanje učinkovitosti, se lahko občutljivost odpravi."

Dr. Albert Wahl: "Preprosto povedano, bolezen je posledica pomanjkanja kisika v telesu, kar vodi do kopičenja toksinov. Ti toksini bi običajno izgoreli pri normalnem presnovnem delovanju."

Dr. Parris M. Kidd - Antioxidant Adaption: "Kisik igra ključno vlogo pri delovanju imunskega sistema."

Dr. Stephen Levine, molekularni biolog in genetik: "V vseh resnih boleznih najdemo spremljajoče stanje nizkega nivoja kisika. Nizka količina kisika v telesnih tkivih je zanesljiv pokazatelj bolezni. Hipoksija ali pomanjkanje kisika v tkivih je temeljni vzrok za vse degenerativne bolezni. Kisik je vir življenja za vse celice."

Dr. John Muntz, nutricionist: "Telo bo zaradi stradanja kisika zbolelo. In če bo to vztrajalo, bo umrlo." W. Spencer Way - Journal of the American Association of Physicians: "Pomanjkanje kisika pomeni nezadostno biološko energijo, ki lahko povzroči karkoli, od blage utrujenosti do smrtno nevarne bolezni. Povezava med nezadostnim kisikom in boleznijo je zdaj trdno uveljavljena."

Townsendovo pismo za zdravnike: "Celice, ki so podvržene delnemu stradanju s kisikom, pošiljajo drobne panične signale, ki se v telesu skupaj čutijo kot nenehni občutek nelagodja. To splošno opozorilo nizke stopnje se ponavadi pojavi kot 'šum v ozadju', ali pa se pripisuje drugim virom nelagodja. Ljudje redko sumijo, da so nenehni nejasni občutki nemoči, utrujenosti in nelagodja simptomi celičnega pomanjkanja kisika.«

Dr. Kurt W. Donsbach, pedagog, znanstvenik, predavatelj, svetovalec; avtor knjige "Super zdravje", "Oxygen-Oxygen-Oxygen" in več kot 50 publikacij na temo zdravja in prehrane; ustanovitelj in izvršni direktor medicine v bolnišnici Santa Monica, Rosarita Beach, Baja California, največji holistični bolnišnici na svetu; je tudi zdravstveni direktor Inštituta Santa Monica, Kamien Pomorski, Poljska, sestrške ustanove bolnišnice Santa Monica. Dr. Donsbach navaja: "Ena najbolj spregledanih prednosti dodatnega kisika v tkivih je njihova sposobnost učinkovitejšega razstrupljanja".

Ed McCabe - Oxygen Therapies, A New Way of Approaching Disease: "Bolezen je posledica nepravilnega odstranjevanja toksinov iz telesa. Kisik je vitalni dejavnik, ki pomaga telesu pri odstranjevanju toksinov."

Dr. Richard Lippman, priznani raziskovalec: »Pomanjkanje kisika (hipoksija) je glavni vzrok za 1,5 milijona srčnih napadov vsako leto.«

Literatura

Guyton, A. (2020): Medicinska fiziologija, Ljubljana, Mladinska knjiga

Lipton, B. (2021): Biologija prepričanj – Znanstveni dokaz o nadvladi uma nad snovjo, Brežice, Primus

Nishi, K. (2012): Zdravljenje z dihanjem, Brežice, Begen založništvo

Schöps, I. (2011): Joga, Tržič, Učila

<http://www.vitalo2.com/quotes.htm>

DOMAČE ENERGIJSKE PLOŠČICE

Povzetek: Hrana je za človeka vir energije, ki omogoča delovanje organizma med delom, gibanjem in tudi med mirovanjem. Danes imamo na voljo pestro ponudbo prehranskih izdelkov. Lahko posegamo po energijsko praznih (slani prigrizki, slaščice ipd.) ali energijsko bogatih priboljških (energijske ploščice, smutiji, sušeno in sveže sadje, polnovredna žita ipd.). V prispevku bodo predstavljena energijsko bogata živila, iz katerih naredimo domače energijske ploščice, ki nam zagotovijo dolgotrajno energijo. Domače energijske ploščice so lahko sladica, zajtrk v kombinaciji s svežim sadjem, malica ali obrok, ki ga zaužijemo pred vadbo in po njej.

Ključne besede: energijske ploščice, energijsko bogata živila, zdrava prehrana, življenjski slog

HOMEMADE ENERGY BARS

Abstract: Food is a source of energy that allows us to function during work, physical activity and rest. In modern times, we can choose from a wide range of food products, both food with empty calories (savory snacks, candy, etc.) and food rich in energy (energy bars, smoothies, dried and fresh fruit, wholegrain food, etc.). This paper presents food rich in energy that is used to make homemade energy bars, which provide long-term energy. Homemade energy bars may be consumed as a dessert, as part of breakfast in combination with fresh fruit, as a snack or as a pre- or post-workout meal.

Keywords: energy bars, food rich in energy, healthy diet, lifestyle

Uvod

Ključna dejavnika človekovega zdravja sta prehrana in življenjski slog. S prehrano se lahko zaščitimo pred boleznijo, okrepimo zdravje ali pa mu škodimo. Pomembno je, da poskrbimo za pestro in uravnoteženo prehrano – da torej s hrano v telo vnesemo toliko energije, kolikor je porabimo. Količino in vrsto hrane moramo prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in telesni aktivnosti.

Energijska vrednost

Energijo potrebujemo za vzdrževanje telesne temperature in za vse procese, ki potekajo v telesu. Besedo energija razumemo kot kemično energijo, ki jo telo dobi s presnovo zaužite hrane. Količina energije v hrani in pijači je izražena s kilokalorijami (kcal) ali v kilojoulih (kJ) (1 kcal = 4,2 kJ; 1 kJ = 0,24 kcal) (Sestavine živil, 2021).

V procesu prebave se hrana razgradi do hranljivih snovi, ki se absorbirajo, nato pa prenesejo do celic. Energijo telesu zagotavljajo predvsem makrohranila. Največ energije vsebujejo maščobe (37 kJ (9 kcal)), več kot polovico manj pa beljakovine in ogljikovi hidrati (na gram 17 kJ (4 kcal)) (prav tam). Pomembno je, da prek dneva zaužijemo vsaj 4–5 energijsko porazdeljenih obrokov. Pri petih dnevnikih obrokih naj bi bila porazdelitev energije naslednja: 20–25 % zajtrk, 10–15 % dopoldanska malica, 35–40 % kosilo, 5–10 % popoldanska malica in 15–20 % večerja (prav tam).

Sestavine živil

Živila imajo hranilno (kaj je v živilu) in energijsko vrednost (koliko energije ima živilo) in skoraj vsa so sestavljena iz več vrst hranilnih snovi, redka samo iz ene vrste (npr. olje ali sladkor). Hranilne snovi so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, minerali, vitamini in voda. Vsaka od naštetih hranilnih snovi ima v telesu svoj namen in naloge (Radivo, 2011).

Ogljikovi hidrati organizmu zagotavljajo energijo za delo, toploto in delovanje notranjih organov. Nujno so potrebni za tvorbo glikogena v mišicah in predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem. V večjih količinah so v žitih in izdelkih iz žit (kruhu, testeninah itd.), sadju, zelenjavi, stročnicah, mleku, gaziranih in negaziranih sladkih pijačah in sladicah. Glede na velikost ločimo med preprostimi ogljikovimi hidrati (sladkorji, ki so dodani v živila med proizvodnjo, pripravo ali kuhanjem, in tisti, ki so prisotni v medu, sirupih, sadnih sokovih, nektarjih in smutijih) in sestavljenimi ogljikovimi hidrati (škrob – žita, stročnice, krompir itd.).

Prehranske vlaknine so vrste snovi, ki so za naše telo neprebavljive – predvsem kompleksno sestavljeni ogljikovi hidrati. So pomemben del uravnotežene prehrane, zaužijemo pa jih zlasti s hrano rastlinskega izvora – največ jih je v polnozrnatih izdelkih, sadju, zelenjavi, krompirju in oreščkih. Učinek prehranske vlaknine na telo je odvisen od njenih strukturnih lastnosti. V splošnem pospešujejo

prebavo, preprečujejo zaprtje, čistijo sluznico prebavil, vežejo črevesne strupe in dajejo občutek sitosti (počasno praznjenje želodca) (prav tam). V zdravi prehrani so priporočljiva živila, ki imajo čim več sestavljenih ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin ter čim nižji glikemični indeks (npr. rjavi, nebrušeni riž, polnozrnati in rženi kruh, ovseni kosmiči, zelenjava (sveži grah, korenje, jajčevci, soja, bučke, čebula, zelena zelenjava, zelje, paradižnik), stročnice (fižol, leča, čičerka), sadje) (prav tam). Maščobe pa imajo najvišjo energijsko vrednost. V telesu so ključna sestavina celičnih membran in predstopnja različnih hormonov, imajo pomembno vlogo shranjevanja energije in povečujejo učinkovitost absorpcije maščobotopnih vitaminov (A, D, E in K). V živilih so pomembni nosilci vonja in okusa, izboljšujejo pa tudi strukturo živil (Sestavine živil, 2021). Nekatera živila, kot so kokosova in palmina mast, kakavovo maslo, margarina, smetana, mastno meso in predelani mesni izdelki (salame, hrenovke itd.), so sestavljena pretežno iz nasičenih maščob, druga živila, na primer oljčno olje, oreščki in avokado, pa so bogat vir nenasičenih maščob. Različne maščobe imajo zelo različen vpliv na zdravje, zato je poleg skupne količine zaužitih maščob zelo pomembno tudi, katere vrste le-teh uživamo. Čezmerno uživanje maščob predstavlja večje tveganje za previsoke energijske vnose, kar lahko vodi k povečanju telesne mase oz. debelosti, hkrati pa predstavlja dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja in sladkorne bolezni. Osnovno priporočilo glede uživanja maščob je zmernost, izmed zaužitih maščob pa naj jih bo čim več nenasičenih (Sestavine živil, 2021).

Beljakovine so osnovna sestavina vsake celice. Gradijo naše telo in so snovi, ki omogočajo delovanje našega organizma. Ko opravijo svojo osnovno nalogo, pa so tudi vir energije. Najdemo jih v živilih živalskega in rastlinskega izvora. Dobri viri živalskih beljakovin so jajca, mleko in mlečni izdelki, ribe in morski sadeži ter seveda meso. Ker lahko z mesom zaužijemo tudi večje količine (nasičenih) maščob, se priporoča predvsem poseganje po pustem mesu. Med najboljše rastlinske vire beljakovin uvrščamo stročnice, žita in oreščke. Toplotna obdelava na splošno izboljša biološko razpoložljivost beljakovin in tudi njihov okus (prav tam).

Vitamini in minerali so mikrohranila in sodijo v skupino zaščitnih hranilnih snovi. Vitamini sodelujejo v skoraj vseh procesih v človeškem organizmu. Brez njih življenje ni mogoče – večajo odpornost, uravnavajo presnovo in delovanje celic in preprečujejo škodljivo delovanje nekaterih snovi v telesu. Vsak posamezni vitamin prevzame zelo specifično nalogo v presnovnem postopku – pogosto v povezavi z drugimi vitamini. Že zaradi pomanjkanja enega samega vitamina lahko nastanejo motnje v presnovi. Naravni vir vitaminov sta sveža in nepredelana sadje in zelenjava. Vsi vitamini so bolj ali manj občutljivi na toploto, zrak in skladiščenje, zato živila, ki so bila izpostavljena prevozu, skladiščenju, predelavi ali kuhanju, vedno vsebujejo manj vitaminov kot surova in nepredelana. Če živila vitaminov ne vsebujejo ali jih vsebujejo zelo malo, si jih mora telo zagotoviti od drugod, in sicer iz mišic in živcev (Strunz in Jopp, 2007).

Minerali so podobno kot voda gradniki telesa. Telo jih ne more proizvesti samo, zato jih moramo nujno zaužiti s hrano. Njihove naloge so gradnja kosti in zob, so sestavine telesnih tekočin ter sestavni deli encimov in hormonov, uravnavajo osmotski tlak, vzdržujejo ravnovesje med kislinami in bazami ter ščitijo organizem. Mineralne snovi so v sadju in zelenjavi, mleku in mlečnih izdelkih, ribah, mesu, žitih in vodi. Minerali in vitamini so zelo soodvisni, kajti vitamini brez mineralov v telesu ne morejo delovati (Korošec, 2011).

Sestavine domačih energijskih ploščic

V domačih energijskih ploščicah so osnovne sestavine ovseni kosmiči, jajca in mleko, ki jim po želji in okusu dodamo oreščke, semena, suho sadje, med in kakav v prahu. Zagotavljajo obrok, ki je bogat z energijo in hranili. Ovseni kosmiči predstavljajo pomemben vir sestavljenih ogljikovih hidratov, vsebujejo pa tudi beljakovine in prehranske vlaknine. V njih so ohranjene vse naravne hranilne snovi, saj rafinirana različica ne obstaja. V telesu znižujejo raven holesterola, krepijo živce in pomirjajo, upočasnjujejo absorpcijo ogljikovih hidratov v krvni obtok in pomagajo pri zaprtju. Zaradi svoje strukture in večje vsebnosti topnih prehranskih vlaknin vežejo vodo in nabreknejo, kar lepo poveže druge sestavine jedi. Zagotavljajo konstanten in stabilen vir energije, zato smo dlje časa siti. Najbolj zdravi so, če jih čez noč namakamo v vodi, pri čemer se razgradi fitinska kislina, ki blokira absorpcijo kalcija, bakra, magnezija, železa in cinka (Krstinić, 2011).

Jajca so bogat vir beljakovin, saj vsebujejo vse esencialne aminokisliline v ugodnem razmerju, številne vitamine in minerale, so pa tudi bogat vir holina. Uporabljamo jih kot sestavino zaradi njihovih vezivnih sposobnosti. Vežejo tako suhe kot mokre sestavine, jim dajejo strukturo in varujejo pred

razpadanjem. Med obdelavo držijo zračne mehurčke, zaradi česar masa naraste in daje zračno teksturo. Pripomorejo k izgledu in okusu hrane, saj povzdignejo druge sestavine in poskrbijo za lepo rjavo barvo med peko (prav tam). Mleko ima visoko hranilno vrednost ob relativno nizki energijski vrednosti. Je bogat vir beljakovin, saj vsebuje vse esencialne aminokisliline ter cel spekter vitaminov in mineralov. Ima pomembno vlogo pri zagotavljanju zadostne količine kalcija pri izgradnji kosti in ohranjanju kostne gostote. Sestavine se s pomočjo mleka namočijo, zaradi česar končni izdelek ni suh (prav tam). Oreščki in semena so bogat vir nenasičenih in esencialnih maščobnih kislin, kot sta omega-3 in omega-6, vlaknin, vitaminov in mineralov. Vsaka vrsta oreščka ali semena ima svojo lastno sestavo mineralov, vitaminov in olj, ki različno blagodejno delujejo na naše telo. Pred zaužitjem jih je dobro namakati, da nevtraliziramo fitinsko kislino. Pozorni moramo biti, da uživamo surove in ne pražene oreščke. So odlično gostilo in so primerni za pripravo različnih presnih sladice. Ker hitro oksidirajo, jih je dobro mleti sproti. Vsak dan naj bi zaužili pest različnih semen in oreščkov (Strunz in Jopp, 2007).

Suho sadje je dober vir vlaknin in ima malo ali nič maščob. Je energijsko bogato in vsebuje dokaj velik delež naravnega sladkorja. To pomeni, da ga sicer lahko uživamo vsak dan, vendar ne več kot skodelico in pol. Seveda je priporočena količina odvisna tudi od vrste sadja. Dobro je, da suho sadje pred uživanjem namočimo, saj je tako lažje prebavljivo (prav tam).

Med vsebuje kompleksno mešanico sladkorjev, zaradi česar ga uvrščamo med naravne sladke snovi. Hranilna sestava, kakovost, barva in vonj medu so močno odvisni od vrste medu. Poleg sladkorja vsebuje še številne druge snovi, kot so encimi, aminokisliline, organske kisline, vitamini, minerali in elementi v sledovih ter druge bioaktivne snovi. Številne raziskave so potrdile protimikrobno delovanje medu. Z njim lahko nadomestimo ostale oblike sladkorja. Za zdravega odraslega s povprečnimi potrebami je priporočeno uživanje največ tri do štiri čajne žličke na dan, za otroka pa do dve čajni žlički dnevno – ob pogoju, da ob tem nismo dodatno zaužili sladkorjev s sladko hrano, pijačami – ali z dodajanjem hrani (prav tam). Kakav v prahu je izjemno bogat z minerali, vsebuje tudi kofein in teobromin, ki imata zaradi vpliva na osrednje živčevje poživilni učinek. Ne vsebuje sladkorjev in dodanih maščob. Raziskave so pokazale, da pozitivno vpliva na ožilje, saj znižuje krvi tlak in holesterol in izboljšuje inzulinsko rezistenco (prav tam).

Priprava domačih energijskih ploščic

Prvi del priprave domačih energijskih ploščic je namakanje ovsenih kosmičev, oreščkov, semen in suhega sadja v vodi. To storimo nekje pol dneva prej. Vodo, v kateri smo namakali oreščke, zavžemo, vodo, v kateri smo namakali suho sadje, pa lahko uporabimo, saj je bogata z vitamini in minerali.

V drugem delu priprave v posodico stresemo namočene ovsene kosmiče (100 g), 2–3 pesti oreščkov ali semen po želji, 1–2 pesti suhega sadja po želji, dodamo čajno žličko medu in pol čajne žličke kaka-va, jajce ter prelijemo z mlekom (pribl. 1 dl). Vse to zdrobimo in premešamo s paličnim mešalnikom, da nastane gosta zmes. Kadar je masa preredka, lahko dodamo še oreščke ali ovsene kosmiče, da se zgosti, če je masa pregosta ali presuha, pa dodamo še mleko. Sladkost jedi lahko uravnavamo z dodajanjem medu in suhega sadja. Tako pripravljena jed je primerna tudi za uživanje na žlico.

V tretjem delu maso zlijemo v pekač, obložen s papirjem za peko, in damo v pečico za 15 minut na 180 stopinj Celzija. Ohlajeno jed narežemo na kvadratke in jo v zaprti posodi postavimo v hladilnik. Porabimo jo v štirih dneh.

Zaključek

O tem, kakšno hrano bomo vnašali v telo, odločamo sami. Na tržišču je bogata izbira različnih vrst živil – hranilnih in zdravih ter nehranilnih in nezdravih. Prigrizki in slaščice nam nudijo ugodje, ki je kratkotrajno, saj hitro povišajo sladkor v krvi, ki po kratkem času tudi hitro upade. Posledično ima telo še manj energije, pogosta je tudi brezvoljnost. Ob prehitrem naraščanju krvnega sladkorja trebušna slinavka v velikih količinah izloča inzulin – hormon, ki znižuje koncentracijo sladkorja v krvi. Posledica je hiter padec ravni krvnega sladkorja, kar povzroča živčnost, nesrečnost, nezbranost in nenadno veliko željo po hrani, saj ima organizem premalo sladkorja. Pademo v začarani krog stalne potrebe po sladkem (Strunz in Jopp, 2007).

Domače energijske ploščice pa nas oskrbijo s takojšnjo in dolgotrajno energijo. Takojšnjo energijo dobimo iz medu in suhega sadja, ki spadata med preproste ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom. Ovseni kosmiči, ki spadajo med sestavljene ogljikove hidrate z nizkim glikemičnim in-

deksom, ter oreščki in semena, ki imajo veliko nenasičenih maščob in vlaknin, pa nas oskrbijo z veliko količino dolgotrajne energije. Jajce in mleko sta pomemben vir beljakovin in prijetno povežeta in namočita vse sestavine. Kakav doda lepo rjavo barvo in tudi vrsto mineralov. Uživanje domačih energijskih ploščic zagotavlja dobro počutje, saj je naše telo dlje časa dobro preskrbljeno. Moramo pa paziti, da ne pojemo prevelike količine, saj se neizkoriščena energija ne porablja, temveč se skladišči v obliki maščobnih oblog.

Literatura

Korošec, Ž. (2011). Vitamini in minerali. [online]. Inštitut za nutricionistiko. 2011–2014. [Citirano 28. 1. 2022; 13.45]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/osnovna-hranila/81-vitamini-in-minerali.html>.

Krstinić, S. (2011). Nevroprehrana: Hrana za možgane in odlično čustveno počutje. Maribor: Rotis.

Radivo, M. (2011). Prehrana in dietika, 3. del. Kranj: Konzorcij šolskih centrov. Pridobljeno s: <https://munus2.scng.si/files/2016/01/EnotaUG3HRANILNESNOVI.pdf>.

Sestavine živil. [online]. Inštitut za nutricionistiko. 2021. [Citirano 28. 1. 2022; 11.35]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://prehrana.si/sestavine-zivil>.

Strunz, U. in Jopp, A. (2007). Vitaminska revolucija. Ljubljana: Mladinska knjiga.

PES JE MOJA TERAPIJA

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 pozitivno terapijo za naše življenje. Seveda je pomembno, da smo si izbrali pasmo, ki ustreza našemu življenjskemu slogu.

Ključne besede: terapija, pes, šnavcer, trimanje, vzreja.

THE DOG IS MY THERAPY

Abstract: Nowadays, more and more people live with dogs and show them great affection. The dog has become a social need and a friend for many people, and more we know about them, more we include them in our lives – at work, hobbies, sports and everyday activities. Living in a harmony with a dog becomes more and more valuable and a dog has a tremendous impact on a person and his life. A dog that trusts a human, becomes the owner's best friend and offers him unconditional love and warmth. The dog has great impact on all components of human's development and health, as psychological, mental and physical, so it is right to include them in our lives and treat them as equal companions of our lives. It has positive impact on better movement activity and better mental well-being. It definitely represents a positive therapy on our lives. Of course, it is important, that we choose a breed, that suits our lifestyle.

Key words: therapy, dog, schnauzer, trimming, breeding.

Uvod

Za začetek mojega zbornika z naslovom Pes je moja terapija, 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. Izpostavila bom kako pomembno je, da si izberemo ustrezno pasmo psa za naš življenjski slog ter da preverimo njegove prve izkušnje v leglu, saj nam v nasprotnem primeru pes lahko predstavlja težave kot pozitivno "terapijo."

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. Predstavljata mi mojo terapijo za sprostitvev. Prav tako sem preko njiju našla hobi, ki me sprošča in izpopolnjuje, to je vzreja malih šnavcerjev z rodovnikom.

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 intrizično (notranjo) motivacijo. Človek se s tem prične zavedati koristnosti gibanja za njegovo fizično (telesno) pripravljenost ter izboljšanje duševno-telesnih sposobnosti (Kranjc in Berčič, 2008).

Sama kot vzrediteljica imam izkušnjo kako pes kot zunanji motivator za gibanje spodbudi človeka za vsakodnevno aktivnost. Ko peljem psici 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 mnjenja, 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 življenjski slog 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. 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).

Po značaju je srednji šnavcer zelo samostojen pes, kar pa ne izključuje njegove globoke vdanosti gospodarju in navezanosti na življenje z družino. Srednji šnavcer se v družini počuti zelo pomemben in odgovoren družinski član. Vse ga zanima, zelo je radoveden in le težko prenaša samoto in brezdelje, življenje v pesjaku pa zanj absolutno odpade, saj je pes-čuvaj svobodnjak, vedno željan akcije. Ne socializiran ali v pesjaku osamljen srednji šnavcer lahko povsem podivja. Primeren je zato le za lastnike, ki pasmo razumejo, in imajo dovolj razumevanja, pa tudi potrpljenja za njegovo vzgojo in šolanje (Fon Zidar, 2022).

Zavedati se moramo, da je psu potrebno nuditi tudi nego. Nekatere pse je potrebno vsakodnevno krtačiti, trimati. S tem se izognemo izpadanju odpadanju dlake po stanovanju.

Trimanje je moja terapija

Srednji šnavcer je postal pes za v hišo ali v stanovanje. Njegova prednost je dlaka, ki se puli (trima), zato ne pušča dlake in nima vonja. Pravzaprav dlako šnavcerja odstranjujemo na poseben način, pravimo mu trimanje, mrtvo dlako pa lahko odstranjujemo s postopkom, ki se mu reče stripanje (puljenje s prsti). Priporočljivo je, da se lastnik šnavcerja tehnike trimanja nauči sam, saj bo na ta način pes vedno urejen. Brada šnavcerja je posebno poglavje. Je njegov prepoznavni znak, tako kot obrvi, in potrebuje redno domačo nego, razčesavanje, da se ne sprime. Če brade ne boste razčesaval redno se bo sprijela, nastali bodo vozili, psa bo česanje bolelo, in znašli se boste v začaranem krogu. Zato česanja brade nikar ne zanemarite (Fon Zidar, 2022). Sama se počutim prijetno, ko je moj pes urejen, saj sem mnjenje, da je tako kot je otrok ogledalo staršev tudi pes ogledalo lastnika. Pri trimanju se sprostim in s tem se tudi krepi vez med lastnikom in psom. Mnogi so mnjenja, da je trimanje boleč postopek, a temu še zdaleč ni tako. Je pa res, da je trimanje dolgotrajen postopek, ki nam vzame veliko časa. Mene trimanje veseli in mi predstavlja sprostitev.

Odgovorna in ljubeča vzreja

Na začetku se moramo vprašati ali bomo vzrejali pod načeli kinološke zveze Slovenije ali ne. Vsekakor smo mnjenja, da je vzreja pod načeli Kinološke zveze Slovenije nujna, saj je cilj zveze vzreja čistokrvnih pasemskih psov. V ta namen so vzpostavili klasifikacijo pasem in standarde zanje, ki so napisani po enotnem modelu in so splošno prepoznani kot FCI standardi. Pred vzrejo moramo vsekakor poznati standarde naše pasme in oceniti če naš pes ustreza standardom. Vsako pasmo opisuje pasemski standard, ki je podroben opis izgleda in značilnosti psa posamezne pasme; torej določa

idealnega predstavnika pasme. Vključuje dimenzije psa in psice, podroben opis vseh vidnih delov (glave, trupa, nog, repa, dlake, zobovja itd.) ter njihovo medsebojno razmerje. Navaja tudi specifično vedenje in vrsto nalog oz. dela, za katera je pes sposoben, in njegove duševne lastnosti. Standardi so dejansko vodilo rejcem za vzrejo kakovostnih psov, prav tako pa tudi vodilo sodnikom na razstavah psov. Cilj vzreje psov je vzreja funkcionalno zdravih psov, po zgradbi in vedenju tipičnih za pasmo, psov, ki lahko živijo dolgo in srečno v korist in zadovoljstvo lastnika, družbe in samega psa. Vzreja naj se izvaja na način, ki spodbuja zdravje in dobro počutje potomstva. Pse vzrejamo po pravilih, ki jih določajo nacionalne in mednarodne rejske organizacije. S psom ali psico je potrebno pridobiti vzrejni pregled.

Tega psica oz. pes pridobita na t.i. vzrejnem pregledu, ki je organiziran dvakrat letno, spomladi in jeseni. Za udeležbo na vzrejnem pregledu je predpisana starost psa/psice vsaj 15 mesecev. Dokumenti, ki jih potrebujete za udeležbo na vzrejnem pregledu so:

- rodovnik psa (z vpisanim lastništvom-glej zadnjo stran rodovnika) in obojestranska fotokopija rodovnika,
- knjižica o cepljenju (EU potni list) s potrjenim cepljenjem o steklini,
- izvid rentgenskega slikanja kolkov (priporočeno tudi komolcev in ramen) in
- telesna ocena psa.

Cilj vzreje je tudi ne samo to, da upoštevamo standarde psov, temveč, da vzrejamo zdrave pse, zato je potrebno, da opravimo čim več zdravstvenih testov. Obstaja veliko znanstvenih metod, s katerimi se ugotavlja bolezenske predispozicije za preprečevanje ne zdravih mladičev.

Odgovoren vzreditelj mora dobro poznati rodovnik svoje psice in glede na »šibke točke« v rodovniku oz. liniji (tako zdravstvene, karakterne in konstitucijske) izbrati primerne samca. Praviloma se smejo pariti psi in psice, ki niso v ožjem sorodu. Glavni kriterij za izbiro plemenjaka vsekakor ne bi smela biti samo njegova bližina (kar se vse prevečkrat dogaja). Sama sem za svojo psico izbrala samca iz tujine, saj sem se s tem izognila parjenju v sorodstvu.

Pred paritvijo mora biti psica v primerni kondiciji. Psica mora biti seveda tudi povsem zdrava, saj bo le tako lahko donosila mladiče. Psica ima lahko praviloma eno leglo v koledarskem letu, med dvema legloma pa mora biti vsaj 290 dni razmaka (če je imela v leglu več kot 2 mladiča). Prav tako se je potrebno zavedati, da vzreja ni enostavna in je polna presenečenj (Jerkovič, 2010).

Odraščanje mladičev

Pri nas mladiči odraščajo v družinskem okolju. Postavimo jim kotilnico, torej prostor kjer psica koti in preživi večino časa z mladiči. Ves čas je potrebo spremljati razvoj mladičev, tudi še ko so v materinem trebuhu. Psica koti doma z našo pomočjo. Potrebno je spremljati porod, zato, da se psica počuti prijetno, varno, ko smo ob njej in da zaznamo morebitne ne pravilnosti. Zelo pomembno je, da smo ves čas na vezi z veterinarjem, v kolikor bi potrebovali njegovo pomoč. Po porodu vsakega mladiča stehamo in označimo z barvnim trakom. Le tako bomo namreč v začetku mladiče lahko ločili in spremljali njihov razvoj. Nato ga seveda hitro vrnemo k psici in položimo na seske. Vsak mladič mora čim prej po kotitvi zaužiti kolostrum (Jerkovič, 2010). Oskrba mladičev predstavlja najbolj zapleten in naporen, a tudi najlepši del vzreje. Prva 2 tedna mladiči večinoma samo jejo in spijo, naša naloga pa je da poskrbimo za njihove osnovne potrebe. Če so zdravi in imajo dovolj mleka so mirni, na dotik topli, nagonsko ležejo k psici in ne cvilijo. Mladiče vsak dan tehtamo (posebej pomembno pri velikih leglih) in spremljamo, če dovolj in približno enako (vsi v leglu) pridobivajo na teži. Manjše in slabotnejše mladičke premikamo na boljše seske in pazimo, da jih večji sorojenci ne izrinejo. Pri velikem leglu (ko samica nima dovolj seskov za vse) smo pozorni, da se vsi najejo. Če je potrebno (kadar samica nima dovolj mleka ali pa je leglo izredno veliko) mladiče dohranjujemo po dudi. Za to izberemo kvaliteten mlečni nadomestek za pse. 14 dni po porodu mladiči odprejo oči, 3 tedne po njem pa shodijo in začnejo raziskovati okolico. Kmalu kotilnica postane premajhna. Da mladičem ne bo dolgčas in da bodo seveda lahko razvijali svoje fizične sposobnosti nastavimo čim več različnih igrač, tunelčke, gugalnico (na kateri vadijo ravnotežje), itd. Sama imam mladiče največkrat v toplih pomladnih oz. poletnih mesecih, da jim s tem lahko omogočim čim več gibanja zunaj.

Opazovanje mladičev, igra z njimi in skrb za leglo me sprošča in mi vsekakor predstavlja mojo terapijo za umiritev in veselje.

Zaključek

V svojem zborniku z naslovom Pes je moja terapija sem želela predstaviti kako pes predstavlja mojo terapijo. Zavedam se, da bo pes predstavljal terapijo samo tistim ljudem, ki imajo radi živali in jih

te sproščajo. Sama sem našla veselje v vzreji, trimanju in opazovanju razvijanja mladičev. Sprostim se ko odidem na sprehod s psicama, jih učim novih trikov ali pa se z njima samo crkljam na kavču. Dejansko lahko rečem, da pes je moja terapija in da si življenja brez šnavcerja ne znam več predstavljati. Zbornik bi zaključila s citatom 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.

Pasma: Srednji šnavcer. (2021). Pridobljeno, dne 11. 2. 2021 s: <https://www.mrpet.si/pasma-srednji-snavcer-p-16375.aspx>

Fon Zidar. Ž. (2022). SREDNJI ŠNAVCIER – Standard FCI skupina II / št. 182. Pridobljeno dne 9. 3. 2022 s: <http://www.klsp.si/srednji-snavcer/>.

Jerkovič, N. (2010). Vzreja od A do Ž. Pridobljeno, dne 9. 3. 2022 s: <http://karantanska.si/vzreja.htm>.

OHRANJANJE ZDRAVJA Z ZVESTIM PRIJATELJEM

Povzetek: V prispevku bom predstavila vpliv psa na človeško duševno, telesno stanje, ter splošno počutje in zadovoljstvo. Sožitje psa in človeka ima vse večjo vrednost, saj ima pes izjemen vpliv na človeka. Prav je da se tega zavedamo in pse obravnavamo kot enakovredne spremljevalce v našem življenju. Psi so namreč človeku zvesti prijatelji in človeku podarjajo neomejeno naklonjenost in ljubezen. Zavedati pa se moramo, da pes poleg zadovoljstva pomeni tudi obveznost, zaradi tega je pomembno, da izberemo psa, ki ustreza našemu življenjskemu slogu, namenu, prostemu času in bivalnim razmeram. Izhajala bom iz osebnih izkušenj in strokovne literature na izbrano temo.

Ključne besede: človek, sožitje, pes, zdravje.

MAINTAINING HEALTH WITH A LOYAL FRIEND

Summary: In the paper I will present the impact of the dog on mental, physical condition, general well-being and satisfaction of the human. The coexistence of the dog and the human is of increasing value, as the dog has a tremendous influence on people. It is right that we are aware of this and treat dogs as equal companions in our lives. Dogs are loyal friends and give the human unlimited affection and love. However, we must be aware that, in addition to satisfaction, the dog also means an obligation, which is why it is important to choose a dog that suits our lifestyle, purpose, leisure and living conditions. I will build on personal experience and professional literature on the selected topic.

Keywords: human, coexistence, dog, health.

Uvod

S stresom se srečujemo v vseh življenjskih obdobjih; v otroštvu, med odraščanjem, kot odrasli in v starosti. Lahko bi rekli, da je vedno bolj ali manj prisoten v naših življenjih. Lahko je nenaden in kratkotrajen, lahko ga čutimo dlje časa in preraste v hujše probleme. Vzroki stresa so lahko za vsakega posameznika različni in se kažejo različno močni. Dejstvo pa je, da so zahteve današnjega življenja za posameznike postale kar velik zalogaj in je stres vse bolj prisoten, saj vse bolj skrbimo za delo, ki prinaša dobičke, manj pa se posvečamo sprostitev telesa in življenju samemu (Looker in Gregson, 1993). Dolge in naporene službe, skrb za otroke in lastne starše, premalo spanja in hiter življenjski tempo povzročajo ogromno količino stresa. Živali so pri tem pomembne zato, ker zmanjšujejo stopnjo stresa in dajejo občutek zadovoljstva in toplote (Marinšek, Tušak, 2007). Manj gibanja v današnjem času je velik dejavnik tveganja za nastanek kroničnih bolezni, sploh ožilja in srca (Pendl Žalek, 2004). Določena količina stresa je koristna, saj nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje negativno. Na stres telo reagira z obrambo in prilagajanjem. Če je obramba uspešna se telo prilagodi, če je neuspešna pa stres pripelje do bolezni. Stres nastaja v glavi, se izraža na telesu in povzroči škodo, kadar se kopiči in si organizem od enega do drugega stresnega dogodka še ni povsem opomogel (Powell, 1999). Ljudje, ki se zavedajo pomena zdravega načina življenjskega sloga se zdravo prehranjujejo, veliko gibajo, družijo z ljudmi, so pozitivni in duševno uravnoreženi, ter veseli uspehov pri delu, ki ga opravljajo. Vsi ti pozitivni dejavniki ugodno vplivajo na naše telesno, duševno in socialno zdravje. Pes je lahko pomembna spodbuda za posameznikov dejavni življenjski slog, pa tudi usmerjevalec v dejavno preživljanje časa cele družine (Krajnc in Berčič, 2008). Dober skrbnik psa bo dejaven, saj bo poskrbel za vsakodnevno gibanje psa in s tem naredil uslugo tudi sebi. Z rednim gibanjem si bo pomagal pri spoprijemanju z vsakodnevnim stresom in hkrati pozitivno vplival na svoje duševno, fizično počutje in zdravje. Pozitivne učinke živali na telesno in duševno zdravje pa so potrdile tudi številne raziskave. Znanstveniki so tako na primer dokazali, da so imeli bolniki, ki so utrpeli srčni infarkt, večje možnosti za ozdravitev tisti, ki so imeli domačo žival. Redno sprehajanje s psom ali zgolj božanje mačke naj bi po študijah pripomoglo tudi k znižanju krvnega tlaka, ravni holesterola, srčnega utripa in premagovanju stresa.

Krepitev zdravja s psom

Prav zdravje je tista vrednostna kategorija, ki jo moramo posebej izpostaviti in poudariti tudi v povezavi s psom. Pes lahko v veliki meri pomaga ohranjati zdravje in lahko veliko prispeva k

preprečevanju različnih obolenj. To se kaže pri človekovem dobrem fizičnem in psihičnem zdravju in počutju, na njegovi socialni in doživljajski komponenti, na človekovi duševnosti in duhovnosti. Vendar je potrebno ob tem dodati, da le, če gre za zmerno športno rekreativno dejavnost, torej za zmerne telesne napore, ki jih zmoreta oba pes in človek. To je pot k ohranjanju in izboljšanju zdravja (Kranjc, Berčič, 2008). Kot pravi Ihan (2000), se pri športni oziroma športno rekreativni vadbi in tudi pri vadbi s psom imunska sposobnost najprej poveča, ne glede na to, ali gre za zmeren ali za hud telesni napor. Vendar je med obema kmalu vidna razlika. Zmeren telesni napor ima predvsem ugodne učinke, pri hudem ali dolgotrajnem telesnem naporu oziroma pri preobremenitvi pa se posledično pojavi izrazit upad imunske zmožnosti, ki lahko traja krajši čas (nekaj ur) ali pa daljši čas (več tednov). Ko govorimo o celovitem zdravju, ne moremo mimo povezanosti raznolikega gibanja in športno rekreativnega udejstvovanja z delovanjem srčno – žilnega in dihalnega sistema posameznika. Človek naj bi si v mladosti razvijal in razvil najpomembnejše funkcije, med njimi tudi srčno – žilno in dihalno, v zrelosti in starosti pa naj bi te funkcije ohranjal na ustrezni ravni. S tako imenovano aerobno vadbo (npr. s hojo in s tekom s psom pa tudi s številnimi drugimi dejavnostmi) je mogoče razvijati in ohranjati srce in ožilje ter dihala in tako ugodno vplivati na funkcionalne sposobnosti posameznika. Pes je lahko pomemben spodbujevalec aktivnega življenjskega sloga. Tako naj pes spremlja človeka tudi v starejšem obdobju oziroma v poznejših letih (Kranjc, Berčič, 2008). Psi imajo na počutje posameznika izjemno močan vpliv. Za razliko od mnogih ljudi znajo odlično prisluhniti. Nikoli ne obtožujejo, ni jim pomembna posameznikova lepota, ne pritožujejo se nad posameznikovo počasnostjo, nerodnostjo ali izrečenimi besedami, ne delajo razlik med mladimi in starimi. Svojega skrbnika sprejmejo kakršen je in živijo z njim v sožitju.

Izbira pasme

Nekateri strokovnjaki trdijo, da je na svetu več kot štiristo pasem psov, vendar k njim prištevajo veliko nacionalnih ali celo lokalnih pasem. Možnosti izbiranja med posameznimi pasmami so zelo velike, vendar želje niso vedno uresničljive. Povsem razumljivo je, da si vsakdo ne more kupiti psa po svojih željah, podobno kot si ne moremo kupiti avtomobila, ki si ga želimo, ali kot si ne moremo uresničiti še prenekatero druge želje. Ko se torej odločamo za nakup psa, nam bo seveda v pomoč, če bomo prebrali opise posameznih pasem, vendar ne le opise zunanosti, temveč tudi opise značajskih lastnosti. Dobro je tudi vedeti, kakšne so morebitne težave z določeno pasmo, vendar je navadno o tem manj napisanega. Pri odločanju za posamezno pasmo psov se držimo nekaterih osnovnih načel, in sicer:

- čim večje je mesto, tem manjši in mirnejši naj bo pes;
- v čim višjem nadstropju stanujemo, tem manjši naj bo pes;
- manjše kot je stanovanje, manjši naj bo pes;
- če imamo malo časa, moramo kupiti psa, ki ne potrebuje veliko gibanja in nege;
- močnejši psi potrebujejo močnejše roke, da jih zadržimo;
- psi, ki radi veliko tekajo, morajo imeti veliko prostora in aktivnega gospodarja;
- svojeglavi in samozavestni psi morajo imeti doslednega gospodarja;
- lovske pse naj imajo le lovci;
- službene pse je treba izšolati, kar zahteva veliko dela;
- za velike pse, sta potrebna vrt in hiša, če bi radi imeli čuvaja, naj ima kaj čuvati;
- vlečni in pastirski psi ne sodijo v velika mesta, tudi, če jih občasno odpeljemo na deželo;
- nekateri psi se dobro počutijo le na prostem;
- izbiranje psa iz prestižnih razlogov ni dobra odločitev.

Izbrati moramo torej psa, ki bo najbolj ustrezal našemu življenjskemu slogu in premisliti o tem, kaj nameravamo z njim početi. Odgovoriti si moramo na vprašanje, ali ga bomo imeli le za spremljevalca ali imamo z njim drugačne namene. Koliko gibanja, hrane, nege in nasploh pozornosti potrebuje kakšen pes, je dostikrat odvisno od njegovih velikosti in značaja. Vendar nas to ne sme zapeljati. Nekateri majhni psi v resnici potrebujejo veliko več gibanja kot nekateri veliko večji. Lahko imamo družinskega psa, čuvaja ali spremljevalca. Najbolje bomo storili, če si bomo izbrali psa, ki nam bo po značaju podoben oziroma kar najbliže. Križanci pogosto združujejo najboljše značilnosti dveh čistokrvnih pasem, mešanci pa so pogosto zelo ljubki in potrebujejo dom. Ker je njihovo poreklo bolj naključno, je manj možnosti, da bodo zboleli za katero izmed dednih bolezní ali nasledili katero od neželenih značilnosti čistopasemskih psov. Je pa tudi res, da v tem primeru nikoli ne vemo, kaj

bomo dobili, kakšne lastnosti bo imel naš pes, kakšen značaj, itd. (Kranjc, Berčič, 2008).

V zadnjem času narašča trend posvojitve zapuščenih psov v zavetiščih. Med njimi je lahko tudi nekaj čistokrvnih. Ljudje pogosto niso sposobni oceniti ne samo značaja pasme, ki jo kupujejo, ampak tudi lastne zmogljivosti. Izbira psa zahteva temeljito presojo, pazljivost pri odločitvi tako za pasmo, kakor tudi za mladiča v izbranem leglu. Nikoli se ne smemo prenačati, ampak moramo nakup psa dobro pretehtati in se posvetovati z izkušenimi ljudmi, če sami nimamo dovolj znanja. Zavedati se moramo, da je pes živo in čuteče bitje, ki bo z nami preživel več let.

Skrb, življenje s psom

Prvih nekaj dni, ki jih preživite s psom, določi vajn prihodnji odnos. Če v tem času delate napake, lahko življenje postane težavno za oba. Psa izberite skrbno, upoštevajte, kje živite in kakšen je življenjski slog vaše družine, ter ravnajte v skladu z odločitvijo. Ugotovite, katere dele opreme potrebujete, kje bo pes stanoval, katere igrače mu boste dali, s čim ga boste hranili in kar je najpomembnejše, kakšno osnovno šolanje mu boste zagotovili (Fogle, 2012).

Prehranske potrebe psov so tako različne, kot je njihova velikost, zato se bodo razlikovali stroški za hrano. O prehrani psa in količini, ki jo potrebuje, se pozanimajte pri vzreditelju ali zavetišču, preden se odločite zanj. Vsakega psa je mogoče hraniti zdravo in ne na predrag način. Tudi, če s svojim ljubljencem ne nameravate nastopati na pasjih tekmovanjih, boste morali veliko časa nameniti vzgoji in šolanju. Privajanje na čistočo doma lahko traja manj ali dalj časa, odvisno od pasme in posameznega psa. Psi se ne morejo sami negovati, tudi vozli in sprijete dlake so zanje neprijetni, zato jih bodo skušali sami odpraviti, če tega ne storimo lastniki ali strokovnjak. Če izberete vitkega, kratkodlakega psa, s kopanjem in česanjem ne bo veliko težav. Če vas mika bujen dolg kožuh, pa boste ugotovili, da ostane takle, če psa redno kopate in ga negujete s ščetko in glavnikom. »Zavetje« je krovni izraz, ki poleg določenega prostora, kjer bo vaš spal, zajema tudi prostor, ki ga bo zasedal v vašem domu. Pomisliti je treba vnaprej – velik, energičen pes, opremljen s košaro ali s kletko, lahko zavzame več prostora v vašem domu, kot ste si predstavljali. Sami boste odločili, ali sme na pohištvo, v spalnico in tako naprej, toda večino psov potrebuje nekaj časa, ko se posvečate samo njim, zlasti če so edini pes v stanovanju. Pes bo potreboval veterinarja, tako za redne preglede kot ob morebitnih zdravstvenih težavah in nujnih primerih. To je eden od manj predvidljivih vidikov za vsakega lastnika psa, saj se tako kot pri ljudeh zdravja ne da načrtovati. Vsi psi potrebujejo vadbo, toda kakšno in koliko je močno odvisno od vrste in pasme. Odvisno od življenjskega sloga lastnika, toda večina psov potrebuje en dolg sprehod in dva krajša na dan ter še nekaj kratkih izhodov. Igra morda ni »potrebna« v enakem smislu kot hrana in gibanje, toda večina psov tako ali drugače uživa v igri: z drugimi psi, z dirjanjem za žogico, ki jo meče lastnik, s prinašanjem igrače in vlečenjem. Igra je lahko koristna tudi za lastnika – opazovanje psa, ki se zabava, dokazano sprošča in deluje protistresno. Razumevanje psa je v zadnjem času reden del zahtev, ki jih mora izpolnjevati lastnik psa. To znanje pomaga lastnikom utrjevati odnose s svojimi ljubljenci in se izogibati težavam, ki jih bolj kot podedovane značajske pomanjkljivosti povzročajo predvsem nerazumevanje med vrstama. Pomembno je opazovanje psa in se poučiti o pasjem vedenju (Collins, 2013).

Športno rekreativne dejavnosti s psom

Danes postaja pes vse bolj član družine, ki nam na eni strani sicer pomeni skrb, na drugi pa veliko zabave in zadovoljstva, zvestobe ter ne nazadnje prijetnega vsakdanjega prijatelja in družbo na sprehodih. To seveda lahko pomembno vpliva na ohranjanje psihofizičnih sposobnosti posameznih članov družine. Sprehodi in tekanja s psom se dogajajo v naravnem okolju, zato lahko v sklenjenem krogu (človek, narava, žival) potekajo koristne in vsebinsko bogate oblike športno rekreativne dejavnosti, ki posledično zelo koristno učinkujejo na psihofizične sposobnosti in celovito ravnovesje človeka. Ljubezen do psa nam odpira nove možnosti izvajanja raznolikih aktivnosti kot so agility, vleka sani, sprehodi in teki v naravi, pohodi v gore, terapija s psom itd. (Kranjc, Berčič, 2008). Če se odločimo za tekmovalno ali športno rekreativno raven udejstvovanja, so aktivnosti s psom povezane z motivom sodelovanja med človekom in še enim živim bitjem, ki nas dodatno motivira in sprošča. Ni lepšega kot deliti del gibanja, družbo in veselje z razposajenim psom, ki z neizmerno radostjo sprošča svojo življenjsko energijo ob tekanju (Burian, 2000).

Med ne tekmovalne oblike športno rekreativnih dejavnosti s psom spadajo: hoja oziroma sprehodi s psom, igranje in tek, hoja v gore in rolanje ter kolesarjenje s psom.

Hodimo lahko mladi, ljudje v zrelih letih in starejši. Narava nas vabi vsak dan in v vseh letnih časih.

Za hojo ne potrebujemo posebne opreme, zato je takšna športno rekreativna dejavnost tudi zelo poceni. Živahna hoja našega štirinožca nas navda z energijo in velikokrat se hoja spremeni v tek ali igro s psom, ki še dodatno krepi in sprošča. Dobro je, če je pes vzgojen in socializiran, da nimamo nepotrebnih težav z drugimi psi in ljudmi. Pes mora razumeti osnovna povelja, kar nam bo olajšalo srečevanje z mimoidočimi. Ena od različic hoje, kamor lahko vključimo tudi svojega štirinožca, je tako imenovana nordijska hoja. Ko hodimo s psom in uporabljamo palice za nordijsko hojo, si vr-vico, na kateri je pes, priprnemo okoli pasu. Tako se lahko neovirano prepustimo radostim in užitek hoje s svojim pasjim prijateljem. Redna in dovolj intenzivna hoja s psom z vidika zdravja in razvoja in predvsem ohranjanja motoričnih in funkcionalnih sposobnosti ugodno vpliva tako na človeka kakor tudi na psa. Psi so po naravi zelo igrivi in takšni ostanejo skoraj vse življenje. Tudi to je ena od značilnosti pasje vrste, zaradi katere je pes zelo priljubljena hišna žival. V vsakem, še tako resnem in za igro nedovzetnem človeku prebudi voljo do gibanja in igre. Z igranjem se sprostimo, razvedr-rimo, razgibamo, otresemo se vsakdanjih težav, se nasmejimo in napolnimo z energijo. Pri igri hitro spreminjamo smeri gibanja in zato poleg koordinacije razvijamo tudi ravnotežje. Služi nam zlasti kot sprostitev v primeru, ko imamo manj časa ali ko si zaželimo aktivnega počitka.

Človek je že od nekdaj tekkel, saj mu je tek velikokrat v življenjski stiski pomagal preživeti. Človek in pes sta oba del narave, zato sta z njo neločljivo povezana. Tudi v teku se pes in človek združujeta z naravo. Vadba v lepem naravnem okolju (gozdovi, parki, travniki, polja) ne napolni človeka le fizično, marveč tudi psihično in duševno, lahko bi torej rekli celotno. Sproščen tek v naravi ne pomeni le krepitve srca, ožilja, dihalnega sistema in mišic. Pomeni tudi čustven in estetski užitek ob zvočnih in slikovnih stvaritvah tvorcev narave. Vzponi na nižje vzpetine s psom niso problematične, za posamezne zahtevnejše ture pa moramo biti že dobro fizično in psihično pripravljene. Vedno moramo vedeti, kako dobro je naš štirinožni prijatelj fizično pripravljen in naj ima na voljo dovolj tekočine. Poleg tega moramo imeti psa na povodcu, da ne bi preganjal gorskih živali in vznemirjal druge obiskovalce gora.

Pri rolanju in kolesarjenju s psom mora biti zlasti pes dobro fizično pripravljen. Upoštevati moramo namreč, da se bo hitreje utrudil in porabil bistveno več energije kakor vodnik na rolerjih ali kolesu. Poleg tega moramo svoje gibe uskladiti s pasjim, prilagajati moramo hitrost in velikokrat tudi smer gibanja. Pri šolanju psa sodelujeta vodnik in pes. Takšna šolanja potekajo v različnih kinoloških društvih, ki ponujajo raznolike programe šolanja psov vseh pasem. Sprva se vodniki zanje odločijo zato, da bi bil njihov pes bolj vodljiv oziroma, da bi se ga naučili pravilno voditi. Od takšne dejavnosti ima pes zelo veliko, tako fizično, predvsem pa duševno, vodnik pa pridobi nova znanja. Velikokrat pa se vodniki nad šolanjem tako navdušijo, da si želijo tekmovati (Kranjc, Berčič, 2008). Telesna dejavnost s psom je sama po sebi model aktivnega načina življenja. Tako človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodno življenjsko izhodišče, če se prek telesne dejavnosti s psom nauči, da nekaj aktivno stori zase. Zakrčenost mišičja, ki je po navadi povezana tudi z občutjem neugodne notranje napetosti, otežuje sproščeno razmišljanje in spontano doživljanje. Sposobnost dejavne sprostitev telesa z gibanjem olajšuje aktivacijo duševnih zmogljivosti in kdor se zna aktivno razbremeniti duševnih napetosti, lahko svojo energijo učinkoviteje usmerja v ustvarjalne dejavnosti. Ugoden občutek gibanja s psom pri razvijanju občutja telesne in duševne sproščenosti se kaže tudi v ugodnem vplivu telesne dejavnosti pri odpravljanju nespečnosti in drugih motenj spanja (Tomori, 2000). Redno gibanje in različne aer-obne dejavnosti vključujejo v zdravljenje depresivnih bolnikov tudi psihoterapevti. Ugoden vpliv teh dejavnosti je pogosto močnejši in odločilnejši, predvsem pa manj škodljiv kot delovanje raznih kemičnih snovi, alkohola in zdravil, s katerimi si skuša marsikdo kar sam lajšati svoja doživljanja brezvoljnosti, potrnosti in obupa (Kranjc, Berčič, 2008).

Zaključek

Raziskave dokazujejo, da je stopnja stresa manjša ob prisotnosti psa. Pes ljudem na neposreden način izboljšuje razpoloženje preko svoje prisotnosti, dotika, odvrne misli od stresnih dogodkov, posredno pa pes vpliva na počutje na sprehodih, saj hoja izboljšuje razpoloženje in v naravi je spoprijemanje s stresom lažje. Pomembna je primerna socializacija, vzgoja psa, da nam je prijeten družabnik. Pes tudi omogoča lažje komuniciranje z mimoidočimi lastniki psov. Običajno hitro navežemo stik, največkrat pa se vsebina pogovora navezuje na psa. Naše življenje v povezavi s psom bo kvalitetno in zdravo, če bo naš odnos s psom kot dopolnilo našemu življenju, ne pa nadomestek druženja z ljudmi. Po

lastnih izkušnjah bi bila brez psa gibalno manj dejavna, zlasti v času, ko so zunaj slabše vremenske razmere. Sožitje s psom vpliva na ohranjanje mojega psiho-fizičnega počutja. Prav tako menim, da že samo druženje, igra, božanje, pogovor s psom pomaga ohranjati mojo pozitivno naravnost in čustveno zadovoljstvo.

Literatura

- Burian, M. (2000). Športne aktivnosti s pomočjo živali ter njihov pomen za utrjevanje človekove osebnosti. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Collins, S. (2013). Moj pes. Tržič: Učila International.
- Fogle, B. (2012). Vodnik za lastnike psov. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kranjc, R., Berčič, H. (2008). Sožitje človeka in psa v športu. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Looker, T. in Gregson, O. (1993). Obvladajmo stres. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Marinšek, M., Tušak, M. (2007). Človek-žival, zdrava naveza. Maribor: Založba Pivec.
- Pendl Žalek, M. (2004). Aktivno življenje-zdravo življenje. Maribor: Rotis.
- Powell, T. (1999). Kako premagamo stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

LOCKDOWN – SREČA V NESREČI

Povzetek: Tesnoba ali anksioznost ni bolezen, je čustveno stanje in povsem naraven odziv v primerih, ko nam preti nevarnost iz okolja. Že dve leti nas obdaja koronavirus, življenje postaja vse bolj stresno. Svetovna zdravstvena organizacija poroča, da se je v prvem letu pandemije koronavirusa razširjenost anksioznosti in depresije po svetu povečala za 25 %. (WHO, 2022) Ljudje se na tesnobno stanje različno odzovejo. Nekateri posežejo po drogah in se zatečejo v svoj svet, drugi pa se z njo soočijo zdravo in učinkovito, npr. s telesno dejavnostjo, počitkom, z redno in zdravo prehrano, različnimi načini sproščanja (poslušanje glasbe, meditacija ...). Možno pa se je vključiti v svetovanje ali terapijo. Pred njo ne moreš zbežati, saj bo tekla za tabo. Ko nehaš bežati, se stvari začno obračati na bolje.

Ključne besede: tesnoba, energijska terapija, dobro počutje, pozitivnost

LOCKDOWN – A BLESSING IN DISGUISE

Abstract: Anxiety is not a disease; it is an emotional state and a natural response when facing environmental danger. We have been surrounded by coronavirus for two years now, and life is getting more stressful. The World Health Organisation reports that in the first year of the coronavirus pandemic, the prevalence of anxiety and depression worldwide increased by 25%. (WHO, 2022) People react differently to anxiety. Some people turn to drugs and retreat into their world, while others deal with it in healthy and effective ways, e. g. physical activity, rest, regular and healthy eating, different ways of relaxing (listening to music, meditation). Or somebody can get involved in counselling or therapy. You cannot run away from it because it will run after you. When you stop running away, things start to turn for the better.

Key words: anxiety, energy therapy, wellbeing, positivity

Uvod

Svet, v katerem živimo, je daleč od »idealnega«. Življenje nam otežujejo hiter tempo, stres, občutek, da prehitavamo samega sebe, težave v službi ali/in doma, zdravstvene težave. Poleg tega pa nas obkrožajo še vojne, koronavirus, podnebne spremembe itd. Ljudje se sprašujejo, le kaj nas še čaka, kaj bo z našimi zanamci. Četudi se izogibaš novicam, se pogovorom o teh temah ne moreš. Nehote se te stvari dotaknejo. Skušaj se razumsko prepričati in si rečeš, da o tem ne boš razmišljal, vendar podzavest deluje. In deluje močno. Močnejše, kot si misliš. Vse to terja visok davek. Posledice so lahko tako fizične kot psihične. »Ne morem več! Prosim, naj me pogoltne morje, da bo tega konec, ali pa naj mi nekdo pomaga, da se rešim tega stanja!« (Grča, 2020, str. 9) Tako začne uvod v poglavje Padeč v neznanu brezno Tatjana Grča, ki je v avtobiografiji Skodelica življenja opisala svoje srečanje s tesnobo.

Kaj je tesnoba ali anksioznost?

Tesnoba ali anksioznost je neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznavna ali pa se kaže v obliki paničnih napadov. Če je tesnoba tako močna, da posameznika ovira pri vsakodnevnih dejavnostih, če vztraja, tudi ko nevarnosti ni več, če posameznik tesnobnosti ne more nadzorovati oziroma če tesnobnost nadzoruje njega, gre za bolezensko tesnobo ali anksiozne motnje. (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 36) Poznamo več različnih anksioznih motenj, kot so generalizirana anksiozna motnja, obsesivno kompulzivna motnja, socialna anksiozna motnja (fobija) in panična motnja.

- Generalizirana anksiozna motnja je motnja, ki jo označuje stalna in neobvladujoča zaskrbljenost – tipično zaradi zdravja, dela, denarja ali družine. Težave morajo trajati dlje časa, kar nekaj mesecev, da jih opredelimo kot bolezenske. V nasprotju s skrbmi, ki jih imamo normalno, kadar se srečamo s težavami, so ljudje z generalizirano anksiozno motnjo zaskrbljeni tudi, kadar ni nobenih realnih težav. Pretirana zaskrbljenost in tesnoba lahko trajata vrsto let in pomembno vplivata na bolnikovo življenje in kariero. Generalizirana anksiozna motnja je pogostejša pri ženskah. Približno 5 % ljudi vsaj enkrat v življenju zbolijo zaradi generalizirane anksiozne motnje.

- Obsesivno kompulzivna motnja (OKM) prizadene približno 2,5 % ljudi. Ime bolezni izhaja iz dveh ključnih simptomov: obsesivnih misli in kompulzivnih dejanj. Oseba z obsesivno kompulzivno

motnjo ima lahko obsesije, da se lahko okuži s klicami. Zato bo izvajala rituale pogostega umivanja rok, da bi zmanjšala tesnobo, povezano s strahom pred okužbo.

- Socialna anksiozna motnja (fobija) je pretiran in vztrajen strah pred situacijami, ki zahtevajo nastopanje pred publiko ali socialno udejstvovanje na javnih mestih. V nasprotju z vsakdanjo sramežljivostjo gre pri socialni fobiji za bolezenski strah pred tem, da se bodo z vedenjem ali kakšno izjavo hudo osramotili ali ponižali. Zato se nekateri bolniki s socialno fobijo izogibajo vsem situacijam in tako bistveno spremenijo svoje življenje, odnose in delo. Socialna fobija se pojavi pri približno 11 % ljudi.

- Ljudje s panično motnjo doživljajo ponavljajoče napade intenzivnega strahu, ki se pojavijo nepričakovano, brez zunanjega razloga in realne ogroženosti. Panični napadi se lahko pojavijo večkrat tedensko ali celo nekajkrat na dan in pomenijo za bolnika velik stres. Zato bolniki s panično motnjo razvijejo močan strah pred naslednjim napadom. Enkrat v življenju bo približno 3 % ljudi zbolelo za panično motnjo. Motnja se rada ponovi, je pa razmeroma dobro ozdravljiva. (Lešer, 2022)

Dejavniki anksioznih motenj

Nekateri osebe so bolj dovzetne za razvoj anksioznih motenj. Imajo anksiozne motnje v družini ali so prirojeno nagnjeni k tesnobi. Vplivajo pa lahko tudi določene osebnostne značilnosti, kot so perfekcionizem, želja in potreba po nadzoru nad položajem, velika potreba po varnosti. NIJZ ocenjuje, da je takšnih ljudi približno 40 %.

V drugo skupino spadajo dejavniki, ki sprožijo anksiozne motnje in so prisotni tik pred nastankom težav zaradi povečane tesnobe (različni neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, smrt v družini, prometna nesreča, razpad zveze, denarne težave, izguba delovnega mesta, osamljenost).

Tretja skupina dejavnikov pa so dejavniki, ki vzdržujejo anksiozne motnje in še povečajo tesnobne občutke (nezaupanje vase, nezaupanje v možnost rešitve, težave v medosebnih odnosih, težave v službi). (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 38-39)

Simptomi tesnobe

Simptomi pri tesnobi so prepleteni in se kažejo na različnih ravneh človeškega delovanja:

- telo: potenje, pospešen utrip srca, slabost, hitro dihanje, suha usta ...
- misli: težave s koncentracijo, oblikovanjem misli, misli »zmešalo se mi bo, ne zmorem, osramotil se bom ...«
- čustva: tesnoba, strah, napetost, razdražljivost, jokavost
- vedenje: nespečnost, izogibanje

Pogosti simptomi pri anksioznosti so tudi motnje spanja, kronična izčrpanost, glavoboli, bolečine v prsih, trebušna nervoza, napetost mišic vratu in hrbta, otrple okončine, občutek cmoka v grlu in drugi psihosomatski simptomi.

Posameznik je lahko pogosto nezadovoljen, razdražljiv, nervozen, občuti praznino, njegova glava je polna negativnih misli, pojavlja se depresija. (Moj psihoterapevt, 2022)

Prizadevajmo si za celostno zdravljenje

Julian Melgosa in Michelson Borges svetujeta, da je najboljši način, da se zavarujemo pred stresom, zdrav in uravnovešen življenjski slog na telesnem in duševnem področju. Veliko vlogo imajo misli. Včasih se ves čas vrtimo v krogu negativnih misli. Dobro je prepoznati tiste, ki povzročajo stres in tesnobo, ter jih ustaviti. Tudi s krikom, če je potrebno. Misli je dobro zaposliti s prijetnimi in koristnimi temami. Ko bo to postala naša navada, se bomo sposobni osvoboditi neželenih misli na naraven in varen način. Izrednega pomena je tudi naše okolje. Če je le-to preglasno in zraste nad mejo možnega tveganja (60 decibelov), lahko povzroča stres, utrujenost, razdražljivost, nespečnost, glavobol, mišično napetost in tudi poškodbe v ušesu in izgubo sluha. Potrebno je uživati takšno hrano, ki je najbližja prvotnemu stanju, torej čim manj predelano hrano. Brez vode ni življenja. Je najustreznejša pijača za ljudi. Gazirane pijače, pivo, kava so velika obremenitev za telo, saj mora telo odstraniti toksične snovi, ki jih vsebujejo. Pomembno je tudi gibanje, začnimo se ukvarjati s športom, redno hojo ali hobijem, ki nas bo spodbudil h gibanju. Nevarne substance je smiselno popolnoma opustiti, saj imajo neposredni vpliv na centralni živčni sistem in posledično tudi na naše razpoloženje ter razmišljanje. Potreben je zadosten počitek, saj se tako lažje spopadamo z vsakodnevnimi nalogami. Občasno si je potrebno privoščiti tudi dopust. (Melgosa in Borges, 2019, str. 58-61)

Spopadanje s tesnobo – težava ali izziv

Načinov, kako si pomagati pri tesnobi, je več. Sama sem v tem času, odkar se spopadam z njo, preizkusila ogromno stvari. Ko se je ta »nemir« prvič pojavil oktobra 2020, nisem imela pojma, za kaj gre. Mislila sem, da bom doživela infarkt. Po neprespani noči sem zjutraj najprej pomislila, da bi vzela tablete za pomiritev. Ker le-te niso imele takojšnjega učinka, sem jih po nekajkratnem jemanju prenehala uživati. Začela sem raziskovati, kaj mi je. Obiskala sem zdravnika, ki mi je po pregledu zagotovil, da fizično z mano ni nič narobe. Torej mora biti nekaj drugega. Glede na simptome, ki sem jih imela, sem ugotovila, da gre za tesnobo. Sedaj se je porajalo vprašanje, kaj storiti. Tablet nisem želela uživati. Vedela sem, da bo treba »kopati« globlje. Mnoge neprespane noči sem po spletu iskala načine, kako bi si lahko pomagala. Na You Tube-u sem našla posnetek avtogenega treninga. Gre za tehniko globinskega sproščanja. Izvajala sem ga pred spanjem, včasih tudi čez dan in seveda ponoči, ko nisem mogla spati. Odločila sem se za homeopatska zdravila, pila razne čaje, ki pomirjajo. Kasneje sem se odločila za naravne kapljice za pomiritev in eterična olja.

Ko je neke noči zopet močno »udarilo«, sem pisala prijateljici in bivši sodelavki Mariji Šilec, ki izvaja celostne energijske terapije in nudi individualno intuitivno podporo. Ker živi na Novi Zelandiji, je bilo zaradi časovnega zamika odlično, da mi je bila opora, ko je bilo najhuje. Ponoči sva si pisali, se slišali in videli preko videoklica. Izvajala je terapije, skozi katere sem spoznavala svoje strahove in se z njimi začela spopadati. Na trenutke ni bilo prijetno, vendar sem vedela, da to moram storiti in nadaljevati. Po večkratnih terapijah se je stanje začelo umirjati. Življenje je postajalo lepše, bolj kakovostno. Marija me je spodbudila, da sem začela pisati dnevnik hvaležnosti.

Ker sem vedno verjela, da smo ljudje več kot le fizično telo in da je energija vse okoli nas, sem začela razmišljati, da bi se ukvarjala z energijskimi terapijami. Sodelavka in prijateljica Tina Ipavec mi je nekega dne rekla, naj se udeležim tečaja reiki. O tem sem vedela le to, da gre za polaganje rok po telesu. Od januarja 2021 sem opravila tri stopnje usui reikija in prvo stopnjo kundalini reikija. Moje življenje se je znatno izboljšalo. Z reikijem pomagam sebi ter ožjim družinskim članom in prijateljem.

A je vedno lepo? Ne, ni. Seveda pride kak dan, ko me malo stiska. Ni pa niti približno tako hudo, kot je bilo. Sedaj imam »orodja in pripomočke«, ki mi pomagajo. Poleg že naštetega sem ponovno našla čas za knjige, ki sem jih nekoč rada brala. Ugotovila sem, da si moram vzeti čas samo zase (»me time«). Poslušam meditativno glasbo, manifestiram, izražam hvaležnost, blagoslavljam sebe in druge. Obkrožam se s pozitivnimi ljudmi. Moj delovni kotiček je urejen s pozitivnimi mislimi in mojo tablo vizij (»vision board«). Skušam biti bolj telesno aktivna in se zdravo prehranjevati. Trudim se, da pijem dovolj vode.

Zaključek

V zadnjem letu in pol sem se ogromno naučila in še vedno se učim. Raziskujem možnosti in ugotavljam, kaj je dobro zame in kaj ne. Najbrž bi se tesnoba slej kot prej prikazala. Bi naredila toliko stvari, če se to ne bi zgodilo? Verjetno ne. Hvaležna sem za ta izziv. Ko se obrnem nazaj, se samo nasmehnem in si rečem: »Je že moralo biti tako«.

Literatura

Grča, T. (2020). Skodelica življenja: kako se soočiti z anksiozno motnjo. Notranje Gorice: Gradnje Grča storitve.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). Ko te stresa: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/ko-te-strese-stres>

Lešer, I. (2022). Anksiozne motnje. Pridobljeno s http://psihiater-leser.com/dusevne_motnje/anksiozne_motnje/

Melgosa, J in Borges, M. (2019). Moč upanja: kako premagati depresijo, zaskrbljenost, krivdo in stres. Ljubljana: Logos d.o.o.

Moj psihoterapevt (2022). Znaki pri anksioznosti. Pridobljeno s <https://www.mojpsihoterapevt.si/anksioznost>

WHO (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Pridobljeno s <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

ZDRAVJE IN PROMOCIJA ZDRAVJA MED UČITELJI NA SREDNJI ŠOLI IZOLA

Povzetek: Nove delovne zahteve terjajo od učiteljev vedno več časa in energije. Vsakodnevno opravljajo svoje delo na skrajni meji. Kako uspešno se spopadajo z okoliščinami, ki vplivajo na njihovo zdravje na delovnem mestu, je odvisno od različnih faktorjev. Učitelji na Srednji šoli Izola dajejo na delovnem mestu pomembno vlogo delovni klimi, zdravi prehrani, organizaciji dela, ravnotežju med službo in delovnim časom in skrbi zase, ki jo navajajo kot najpomembnejši faktor. Stres v veliki meri slabo vpliva na zmanjšanje njihove delovne zmogljivosti. Kot glavna vzroka, ki žal postajata stalnica v učiteljevem poklicu, navedejo preobremenjenost in zabrisano mejo med zasebnim in službenim. Učitelji se s stresom spopadajo na različne načine. Delovna organizacija igra pomembno vlogo pri spodbujanju in motivaciji učiteljev za ohranjanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu, saj so le tako lahko uspešni v svojem poklicu. Po ugotovitvah ankete je glede promocije zdravja učiteljev na SŠI odprtih še veliko opcij, ki verjamem, da bodo izpolnjene v prihodnosti z obeh strani, delodajalca in delavca.

Ključne besede: učitelj, zdravje na delovnem mestu, stres, skrb zase, promocija zdravja, raziskava

HEALTH AND HEALTH PROMOTION AMONG TEACHERS AT SECONDARY SCHOOL IZOLA

Abstract: New work demands require more and more time and energy from teachers. They do their work at the extreme every day. How successfully they cope with circumstances that affect their health in the workplace depends on a variety of factors. Teachers at Secondary School Izola play an important role in the workplace, a healthy diet, work organization, work-life balance and self-care, which they cite as the most important factor. Stress has a major impact on reducing their work capacity. As the main reasons, which unfortunately are becoming a constant in the teacher's profession, they cite overload and blurred the line between private and professional. Teachers deal with stress in different ways. The work organization plays an important role in encouraging and motivating teachers to maintain health and well-being in the workplace, as this is the only way they can be successful in their profession. According to the findings of the survey, there are still many options open for the promotion of teacher health at the SSI, which I believe will be met in the future by both the employer and the employee.

Key words: teacher, workplace health, stress, self-care, health promotion, survey

1 Uvod

Delovno mesto, okolje, sodelavci, organizacijska kultura, narava dela in ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem bistveno določajo uspešnost in zadovoljstvo zaposlenih. Naš svet in hkrati okolje na delovnem mestu se spreminja. Za soočenje z briljantnimi in tehnološko opremljenimi učenci se mora vsak učitelj učinkovito opremiti z veščinami 21. stoletja. Da bi spremembe lahko uspešno upravljali, moramo vzpostaviti ravnovesje za ustvarjanje dobrega počutja, ki zahteva usklajevanje dejavnikov, ki nanj vplivajo. Kakšne so navade oziroma kateri dejavniki vplivajo na zdravje na delovnem mestu učiteljev na Srednji šoli Izola, sem raziskala z anketo, na katero je odgovorilo 31 sodelavcev. Ugotavljala sem, kako so učitelji zadovoljni s svojim trenutnim zdravjem in kaj na to vpliva. Zanimalo me je tudi ali so se po njihovi oceni povečale delovne zahteve med epidemijo covid-19 in posledično tudi stres, kateri so najpogostejši stresorji, kako stres vpliva na njihovo delovno zmogljivost in kako se z njim spoprijemajo. Raziskala sem, kakšno je ravnovesje med delom in zasebnim življenjem učiteljev, kakšen pomen dajejo skrbi zase, predvsem pa ali poznajo aktivnosti za promocijo zdravja, ki jih ponuja šola, kako pogosto se jih udeležujejo ter kaj si v tej smeri še želijo.

2 Vloga učitelja 21. stoletja

V dobi naraščajoče raznolikosti se je vloga učitelja v učnem procesu drastično spremenila, saj se je primoran nenehno prilagajati, da bi dosegel zahtevane norme. Učitelji so še ne dolgo nazaj veljali za vir informacij s tradicionalnimi metodami, torej učitelj je bil tisti, ki posreduje informacije. Tehnološki razvoj je povzročil veliko sprememb v procesu zbiranja informacij, razmišljanja in refleksije. Učenci usvajajo nova znanja s pomočjo različnih vrst moderne tehnike, ki jim je na voljo. Posledično se pričakuje, da bi njihovo učno okolje vključevalo in spodbujalo interaktivno in socialno

interakcijo. Moralo bi omogočiti prostor za sodelovanje in razpravo na višjem nivoju razumevanja učne situacije. Učitelj bi moral nastopati kot moderator, vodnik, so - učenec in prijatelj, predvsem pa prenašalec znanja.

3 Zdravje v delovnem okolju

Zdravje je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika definirano kot stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma. (»Fran«, 2016) Za dosegto stanja popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja, morata biti posameznik ali skupina sposobna prepoznati in uresničiti pričakovanja, zadovoljiti potrebe ter se prilagoditi ali obvladovati okolje. Dobro zdravje je temeljni pogoj za socialni, ekonomski in osebni razvoj ter najpomembnejši dejavnik kakovosti življenja. Delovni pogoji ne bi smeli ustvarjati okolij, ki povečujejo verjetnost zbolevanja na področju fizičnega ali duševnega zdravja, kot na primer delovna mesta povezana s poklicnim stresom, kamor vsekakor spada delo učitelja. Kadar so po Maslowi hierarhiji potreb zadovoljene osnovne fiziološke potrebe – hrana, voda, zavetišče itd., človek, tako Maslow (1954), strmi navzgor. Rast, samoaktualizacija, stremenje k zdravju, iskanje identitete in avtonomije, hrepenenje po odličnosti je treba zdaj nedvomno sprejeti kot razširjeno in morda univerzalno človeško težnjo.

3.1 Stres na delovnem mestu učitelja

Poklicni, osebni in okoljski pritiski sodobnega življenja vsakodnevno vplivajo na nas. Nekateri od teh so dobri, drugi nas lahko sčasoma utrudijo, spet tretji so nepremagljivi. Kovač (2013, str. 27) iz različnih definicij povzema, da je stres »stanje napetosti organizma oziroma telesa, fiziološka in duševna reakcija organizma na obremenitev, ki ni v ravnotežju s sposobnostmi posameznika«. Wilkins (1997) pa trdi, da so vir stresa lahko tudi nerealna pričakovanja, ki jih imajo strokovni delavci do sebe. Kožar (1995) pravi, da je stres ogrožajoči dogodek, ki posameznika postavi v obrambno držo. Na stres se torej lahko tudi prilagodimo, kar imenujemo, tako Megla (2018, str. 53), adaptivni ali eustress je dober stres, v nasprotju s škodljivim, negativnim stresom ali distressom, ki v skrajnem primeru lahko povzroči celo smrt.

4 Promocija zdravja na delovnem mestu

Delovna organizacija igra pomembno vlogo pri promociji zdravju na delovnem mestu. Dejavnosti promocije vodijo k izboljšanju produktivnosti, zmanjšanju odsotnosti z dela in znižanju stroškov zdravstvenega zavarovanja. Prav tako spodbujajo učitelje k zdravemu življenjskemu slogu, ki ima za posledico izboljšano zdravstveno stanje, izboljšano moralno in večjo osebno zavezanost celotnemu usklajenemu zdravstvenemu programu šole, ki se pogosto prenese v večjo zavezanost zdravju učencev in ustvarjanje pozitivnega vzornika. Delodajalec mora načrtovati aktivnosti in ukrepe, ki jih izvaja izključno z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja svojih delavcev, kar določa Zakona o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, 2011). Delodajalci, delavci in družba si morajo skupaj prizadevati za izboljšanje zdravja in dobrega počutja v organizaciji. Med aktivnostmi, ki jih delodajalci promovirajo, dajejo delavci SŠI velik pomen skrbi zase in socialni povezanosti v različnih oblikah.

4.1 Skrb zase

Skrb zase Lee in Miller (2013) označita kot proces udejanjanja določenih praks, ki podpirajo celostno zdravje in dobrobit osebe. Učitelji danes ob skrbi za druge, učence, dijake, vse preveč pozabljamo na pomen skrbi zase. Za nas je morda običajno, da jo celo označimo kot sebično. Če si bomo znali postaviti zdrave meje za delo, bomo imeli več časa za stvari, ki lajšajo stres in se ob njih počutimo dobro, ne glede na to, ali so to posebne dejavnosti ali le več časa, ki ga preživimo z lastno družino ali prijatelji. To so lahko že majhne navade kot na primer kuhanje zdravega kosila, zgodnje zburjanje vsak dan, meditacija ipd., ki z majhnimi vsakodnevnimi koraki počasi postanejo stil življenja.

4.2 Socialna povezanost

Ostati socialno povezan s sodelavci je zelo pomembno. Hozjan (2013) govori o socialni koherentnosti v smislu integracije posameznika v družbo. V okviru pojma omenja tri skupine: »socialna kohezivnost kot družbena obveznost, socialna kohezivnost kot sinteza skupnih vrednot in občutka pripadnosti in socialna kohezivnost kot sposobnost za skupno izvajanje aktivnosti. Sodobne definicije socialne kohezivnosti se nagibajo k drugi in tretji skupini definicij in razlagajo socialno kohezivnost kot »notranji klic v posamezniku, da razvija empatijo do skupnosti in se je pripravljen dejavno vključiti v konkretno uresničevanje potreb skupnosti.« (str. 9-11) Delovna organizacija v okviru

promocije zdravja mora vzpodbujati delavce k povezanosti. Oblikuje lahko skupino za podporo učiteljem, ki se redno srečuje, deli zgodbe, težave in ideje. Teme niso nujno omejene le na službene – neravnovesje med delom in zasebnim življenjem je težava, s katero se spopadajo mnogi učitelji.

5 Analiza ankete

Spletno anketo sem izvedla med učitelji na Srednji šoli Izola (SŠI) med 9. in 12. 3. 2022. Odzvalo se je 31 anketirancev.

V uvodu sem pridobila osnovne sociodemografske podatke: spol, starost in delovno dobo na srednji šoli Izola. Kolektiv je pretežno ženskega spola, med sodelujočimi je bilo 90 % žensk in 10 % moških. Najštevilčnejša je starostna skupina 41-50 let (35 %), sledi skupina 51-60 let (23 %) in skupini nad 60 let ter 31-40 let, obe 16%. Da gre za razmeroma izkušen kolektiv, pa izhaja tudi iz podatka o delovni dobi anketirancev na šoli. Najštevilčnejša skupina je sicer z manj kot 10 leti zaposlitve (37 %), kar 26 % ima več kot 30 letno delovno dobo na šoli, 23 % pa 21 do 30-letno.

V nadaljevanju me je zanimalo mnenje oz. ocena profesorjev o njihovem zdravju, o dojemanju odgovornosti za zdravje, o dejavnikih, ki vplivajo na zdravje na delovnem mestu, o občutku stresa in dejavnikih, ki vplivajo na stresne situacije na delovnem mestu. Kot najbolj aktualno se poraja vprašanje ali se je občutek stresa na delovnem mestu povečal v obdobju epidemije.

Sledil je sklop vprašanj o skrbi zase in načinih za zmanjševanje obremenitev pri delu ter kako stres vpliva na njihovo delovne sposobnosti.

V zadnjem sklopu sem želela pridobiti njihovo oceno ali delovna organizacija ponuja dovolj aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu, v kolikšni meri jih poznajo in katere teme v okviru promocije zdravja bi jih zanimale, podali pa so lahko še svoje mnenje o tematiki.

Anketiranci so v večini izrazili zadovoljstvo s svojim zdravjem. Na 5-stopenjski lestvici (od 1 - zelo nezadovoljen do 5 - zelo zadovoljen) jih je 61 % odgovorilo, da so zadovoljni ali zelo zadovoljni, 29 % jih je izbralo srednjo vrednost, le 10 % je nezadovoljnih. Zelo nezadovoljnih ni bilo.

Na vprašanje o odgovornosti za njihovo zdravje sem preverjala njihovo dojetje lastne odgovornosti v primerjavi z nekaterimi drugimi dejavniki in institucijami širšega okolja. Na 5-stopenjski lestvici so ocenili lastno odgovornost za zdravje in še širših dejavnikov okolja. (lastna odgovornost/posameznik, delovna organizacija, družina/ožje socialno okolje, zdravstvo, država. Pričakovano je prisotno visoko strinjanje, da je za zdravje odgovoren predvsem vsak sam. ($X = 4.5$). Delovno organizacijo in družino so ocenili s srednjo vrednostjo ($X = 3.0$). Še malo manjšo odgovornost pa so pripisali zdravstvu in državi ($X = 2.8$ in 2.7).

Kakšen pomen anketiranci pripisujejo nekaterim dejavnikom za zdravje na delovnem mestu so določili tako, da so vnaprej razvrstili 8 določenih dejavnikov glede na pomembnost za zdravje na lestvici od 1 – nepomembno, do 5 - zelo pomembno. Kot najbolj pomemben dejavnik so izbrali dobro delovno klimo in skrb zase ($X = 4.8$). Sledijo, ravnovesje med službo in prostim časom ($X = 4.7$), možnost zdrave prehrane ($X = 4.6$), dobra organizacija dela ($X = 4.4$), občutek vrednosti v kolektivu ($X = 4.4$), dobra plača ($X = 3.8$), udeležba v projektih, ki vzpodbujajo zdravje na delovnem mestu ($X = 3.1$).

V naslednjem sklopu sem preverjala dojetje stresa v povezavi z delovnim okoljem. Da je učiteljsko delo stresno so z odgovori potrdili anketiranci. 10 % vprašanih svoje delo dojema kot zelo stresno, 42 % kot precej stresno, 35 % kot srednje stresno. 13 % jih je navedlo, da je njihovo delo le redko stresno, odgovora sploh ni stresno, ni izbral nihče. V posebnem vprašanju me je zanimalo še ali so spremenjene zahteve dela med epidemijo zvišale zaznavanje stresa na delovnem mestu. Med tremi možnimi odgovori jih 55 % ocenjuje, da se je stres na delovnem mestu zelo povečal, 32 % jih zaznava rahlo povečanje, le 13 % jih navaja, da se stres ni povečal.

Sledilo je še vprašanje o vzrokih stresa na delovnem mestu. Anketiranci so ocenili vpliv devetih vnaprej izbranih dejavnikov na lestvici, od 1 – sploh ne vpliva, do 5 - najbolj vpliva. Kot najbolj vpliven vzrok so navedli preobremenjenost na delovnem mestu ($X = 4.3$), sledi zabrisana meja med službenim in zasebnim časom ($X = 4.0$), pogoji dela med epidemijo covid-a 19 ($X = 3.6$), varnost delovnega mesta ($X = 3.5$), številne spremembe - prenova šolstva ($X = 3.4$), komunikacija s starši in slabi odnosi v kolektivu ($X = 3.3$), pritiski dijakov ($X = 3.2$), razvoj IKT ($X = 2.8$).

V naslednji dveh vprašanjih sem želela izvedeti še kakšen pomen dajejo anketiranci skrbi zase. Na lestvici od 1 - ne dajem pomena do 5 - zelo velik pomen, je 42 % izrazilo velik pomen, 32 % sprednje velik pomen, 16 % zelo velik in le 10 % majhen pomen. Povprečna vrednost 3.6 nakazuje, da ima

skrb zase razmeroma velik pomen. Pri vprašanju na kakšen način izvajajo skrb zase so prednostno oziroma tisto, ki jo izvajajo najpogosteje, omenili zdravo prehrano in preživljanje prostega časa z družino in prijatelji, sledijo še ukvarjanje s hobiji in športom. Malo manj pogosta je uporaba tehnik sproščanja. Na vprašanje kako zmanjšujejo obremenitve pri delu, so lahko anketiranci izbirali med več odgovori. Največ, (84 %) jih je izbralo določanje prednostnih nalog, dobro organiziranost (45 %), postavljanje realnih ciljev in pričakovanj (48 %). Izogibanje perfekcionizmu, znam »reči ne«, dobro gospodarjenje s časom so bili izbrani redkeje.

Vpliv stresa na delovno zmogljivost se odraža v 74 % tako, da delavci delajo več stvari hkrati in so med delom že v mislih pri novih nalogah, 52 % je razdražljivih in se jezijo zaradi malenkosti, 48% se jih težje skoncentrira na delo, 45 % pa za dokončanje nalog porabi več časa kot sicer. S stresom se spoprimejo tako, da se jih večina 68 % pogovori s partnerjem, 61 % s sodelavcem, 32 % s prijateljem, v 39 % predelajo stvari sami in le 10 % jih poišče strokovno pomoč. Nekateri kot uspešno navajajo supervizijo in vizijo. Z anketo sem skušala ugotoviti tudi ali so mnenja, da delovna organizacija ponuja dovolj aktivnosti za promocijo zdravja. Odgovor ne in ne vem je skupaj izbralo 58 % anketirancev, 42 % jih odgovori z da. Presenetil me je podatek, da se dejavnosti redko udeležuje 35 %, 32 % nikoli in le 32 % se jih udeležuje, kar dopušča v bodoče še veliko možnosti za izboljšavo. Aktivnosti, ki bile zanimive v zvezi s promocijo zdravja so anketiranci ocenjevali na lestvici od 1- sploh se jih ne bi udeležil, do 5 – zelo rad bi se udeležil. Povprečno najzanimivejše ($X = 3.9$) so rekreativni skupinski dogodki (pohodi, ekskurzije...), sledijo delavnice za obvladovanje stresa ($X = 3.8$), delavnice zdrave prehrane ($X = 3.5$), zdravstveni pregledi ($X = 3.4$), delavnice za uravnavanje telesne teže in spletni programi in nasveti za ohranjanje zdravja, ki so v tem smislu najmanj atraktivni. Glede zdravja in promocije dodajo nekateri anketiranci še dobre pogoje dela kot so lepo opremljene učilnice, osvetlitev, mize, računalniki ipd. saj se na delovnem mestu, kjer preživimo veliko časa, moramo počutiti dobro. Po njihovem mnenju bi se organizacija dela lahko še izboljšala, prav tako tudi skrb za promocijo zdravja v delovni organizaciji. Predlagajo neformalna srečanja v kolektivu, supervizijo in intervizijo. Poleg zdravega telesa pa poudarjajo še pomen zdravega duha.

Zaključek

Učitelj igra posebno vlogo pri spreminjanju življenja mladih vsak dan. Podpira njihovo učenje, njihovo socialno-čustveno rast, njihovo samospoštovanje in še več. Sposobnost ostati umirjen, osredotočen in pozitiven, hkrati pa biti sproščen in prilagodljiv, so eni od glavnih izzivov učitelja. Ključno vlogo za ohranjanje duševnega, fizičnega in čustvenega zdravja na delovnem mestu predstavlja prav delovna organizacija. Promocija zdravja in njene aktivnosti, ki so ciljno načrtovane in usmerjene ne prinašajo prednosti samo za delavca, pač pa imajo vzajemno korist. Učitelj, ki ima dobre pogoje dela, možnost obiska delavnic in aktivnosti, ki pozitivno prispevajo k njegovemu zdravju, je povezan s kolektivom, ima možnost, da se na delovnem mestu osebno razvija, je lahko zadovoljen. V smislu promocije zdravja v VIZ in njeni ekonomski upravičenosti je še pomembnejši vidik pozitivnega učinka na izvedbo učnega procesa, saj je le dober učitelj sposoben odigrati pomembno vlogo v življenju učencev in tako oblikovati prihodnost naše celotne družbe.

»Vsak človek je avtor svojega zdravja in svoje bolezni.« (Buddha)

Literatura

- Fran: Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. (2016). Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Pridobljeno na <http://www.fran.si/>
- Hozjan, D. (2013). Razumevanje socialne kohezivnosti. Vzgoja (Ljubljana), letnik 15, številka 59, str. 9-11. URN:NBN:SI:DOC-S5Q9UQZI Pridobljeno 1.3.2022 s <http://www.dlib.si>
- Kovač, J. (2013). Supervizija, stres in poklicna izgorelost šolskih svetovalnih delavcev. Mednarodna založba Oddelka za slovanske jezike in književnost, Filozofska fakulteta
- Kožar, A. (1995). Premagajmo stres. Ljubljana: Lunik
- Maslow, A. (1954). Motivation and personality (str.12-13). New York, NY: Harper
- Megla, M. (2018). Stres, kuga sodobnega časa. Ljubljana: Chiara
- Wilkins, P. (1997). Personal and professional development for counsellors. London: Sage publications.
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Uradni list RS, št. 43 (2011). Pridobljeno s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/103969>

KREPITEV ZDRAVJA MED ZAPOSLENIMI

Povzetek: Ljudje na delu preživimo velik del svojega odraslega življenja, zato delovno okolje nedvomno pomembno vpliva na zdravje zaposlenih. Življenjski slog posameznika pomembno pripomore k njegovemu dobrem počutju. Odgovornost vsakega posameznika je ohranjanje in krepitev zdravja kot največje vrednote. Tega se večina žal zaveda šele, ko je morda že prepozno. Zaradi tega je zelo pomembno zavedanje ljudi, da so sami odgovorni zase in svoje zdravje. K spreminjanju življenjskega sloga lahko pripomore tudi delodajalec.

Ključne besede: promocija zdravja, zdravje, delovno okolje, dobro počutje zaposlenih

PROMOTING HEALTH AMONG EMPLOYEES

Abstract: People spend much of their adult life at work, so work environment clearly has a significant impact on the health of employees. An individual's lifestyle, however, helps in their well-being. It is the responsibility of each individual to maintain and enhance health as the highest value. Most people are aware of this when it may be too late. This is why it is very important to make people aware that they are responsible for themselves and their health. An employer can also help to change the lifestyle of his employees.

Key Words: health promotion, health, work environment, well-being of employees

1 Uvod

Za dobro počutje, delovanje in polno udeležbo v družbi je zdravo življenje ključnega pomena. Zdrav posameznik prispeva k socialni koheziji in gospodarskemu razvoju v smislu večje produktivnosti, ponudbe delovne sile in javne porabe. Odgovornost za zdravje prebivalstva bi morali prevzeti vsi deležniki, v prvi vrsti vsak posameznik, lokalne skupnosti, socialni partnerji in delodajalci. Delovno okolje predstavlja eno najustreznejših vstopnih točk posameznika ter idealno mesto za izvajanje programov promocije zdravja, saj večina odrasle populacije preživi precejšen del aktivnega časa na delovnem mestu. Glavni cilj promocije zdravja na delovnem mestu so zdravi ljudje v zdravih organizacijah. Začetki promocije zdravja na delovnem mestu segajo v leto 1996, ko so organizacije s področja javnega zdravja in varnosti pri delu ustanovile Evropsko mrežo za promocijo zdravja pri delu (European Network for Workplace Health Promotion – ENWHP). Leto kasneje je bila sprejeta Luksemburška deklaracija (Luxemburg declaration), s katero se je 31 članic zavezalo k enotnem razumevanju promocije zdravja (<http://www.cilizadelo.si/evropska-mreza-za-promocijo-zdravja-pri-delu-enwhp.html>, dostopno 20.3.2022).

V Sloveniji je decembra 2011 v veljavo stopil nov Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1), kjer v 3. členu razberemo, da gre pri promociji zdravja na delovnem mestu za ukrepe, ki jih delodajalec izvaja z namenom ohranjanja zdravja delavcev.

V 6. in 32. členu omenjeni zakon delodajalcem narekuje, da morajo načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zanjo nameniti ustrezna sredstva. Zakon delodajalcem določa, da morajo izvajati ukrepe za varno in zdravo delovno okolje, vendar jim dopušča, da sami določijo interne ukrepe glede na potrebe in finančne sposobnosti organizacije.

Promocija zdravja z ustreznimi sistematičnimi ukrepi, izobraževanjem in usposabljanjem omogoča, da zaposleni povečajo nadzor nad svojim zdravjem in ga izboljšajo. Na kvaliteto zdravja močno vplivajo zaposlitev, delovne razmere in življenjski slog. »Promocijo zdravja lahko definiramo kot priložnost, da se ljudje naučijo o zdravju in naredijo spremembe v svojem vedenju.« (Naidoo, 2009:58).

Zaposleni ohranjajo in krepijo zdravje v delovnem okolju ter s tem povečujejo odpornost, se lažje soočijo z obremenitvami, povečajo se motiviranost med zaposlenimi, zadovoljstvo pri delu in pripadnost organizaciji.

Svetovna zdravstvena organizacija (1946) razlaga, da zdravje ni zgolj odsotnost bolezni, temveč tudi stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja (Naidoo, 2009).

Krepitev zdravja

Ministrstvo za zdravje je v marcu 2015 izdalo smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Smernice so pripravljene kot pomoč in podpora pri izvajanju programov promocije zdravja. In sicer:

a) Spodbujanje telesne aktivnosti

Telesna dejavnost ugodno vpliva na fizično zdravje in omogoča zdrav življenjski slog ljudi vseh starosti. Vsakodnevna telesna dejavnost ima mnoge pozitivne učinke na telo in zdravje. V priročniku za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih na delovnem mestu (2012) lahko preberemo, da telesna aktivnost pomaga pri stresu, spodbuja prebavo, krepi srce ter izboljša spanec. Predlagani ukrepi na področju gibanja (Stergar in Urdih Lazar, 2012):

- spodbujanje aktivnih odmorov med večinoma sedečim delom,
- označitev stopnišč, da bi jih zaposleni uporabljali namesto dvigal,
- organizacija športnih dejavnosti oz. rekreacije (najem telovadnice, organiziranje redne vadbe),
- objava informacij na področju gibanja,
- spodbujanje zaposlenih, da prihajajo v službo s kolesom in peš.

Na naši šoli spodbujamo vse zaposlene k različnim telesnim aktivnostim:

- tečaj nordijske hoje, ki jo vodita in izvajata učitelja športne vzgoje,
- skupinski pohod na Skalo v spomin na našo pokojno sodelavko,
- test hitre hoje, ki ga organizira in izvede lokalni Center za krepitev zdravja,
- tedenska skupinska aerobika, ki jo vodi naša sodelavka,
- posamezni učitelji sodelujejo na Konjiškem maratonu,
- organiziramo in izvedemo turnir odbojke na mivki.

b) Delovni prostor

Na zdravje zaposlenih vpliva tudi delovno okolje (ustrezna klima – optimalno 21OC, vlažnost 40 %, ustrezna zračnost in osvetljenost prostora in nizka izpostavljenost hrupu (Mirela, 2014). Naša šola je v nedavni preteklosti že obnovila opremo učilnic in stene učilnic obarvala v pisane barve. Tako je pouk postal prijetnejši za učitelje in učence. Učiteljska zbornica se je v mesecu decembru 2021 popolnoma prenovila in odela v čudovite odtenke zelene barve. V zbornici smo učitelji pridobili tudi kotiček z zofo, kjer lahko poklepeta, v miru popijemo čaj ali kavo in prelistamo kakšno revijo. V poletnih počitnicah se načrtuje tudi prenova učiteljskih kabinetov.

c) Skrb za splošno zdravje

Zaposlene je potrebno vključevati v preventivne zdravstvene preglede ter kontroliranje zdravstvenih simptomov (povišan krvni tlak, povečana telesna teža, sladkorna bolezen...) ter zaposlene seznanjati z negativnimi posledicami nezdravih navad (kajenje, pitje alkoholnih pijač itd (Podjed, Bilban in sodelavci, 2014). Zaposleni na naši šoli se vedno odzovemo na vabila zdravstvenih pregledov. V obliki različnih predavanj s preventivno zdravstveno tematiko sodelujemo z lokalnim Centrom za krepitev zdravja.

d) Spodbujanje zdravega prehranjevanja

Predlagani ukrepi na področju zdravega prehranjevanja:

- ponudba brezplačnega sadja dnevno/tedensko,
- zagotavljanje pitne vode,
- ponudba toplega obroka,
- organiziranje delavnic za zdravo hujšanje,
- ureditev prostora za malice.

OŠ Pod goro je v lokalnem okolju prepoznana kot ena izmed šol, ki učencem in učiteljem ponuja številne različne solate, ki jih kuharice pripravljajo same in skoraj vsak dan. Tako imamo na voljo zeleno solato, zeljno solato, solato iz radiča, fižolovo, čičerikino, koruzno, testeninsko solato, solato iz ajdove kaše in solato iz pire in pora, nariban svež korenček... Tako sledimo smernicam zdrave prehrane, ki vzpodbujajo k uživanju več zelenjave. Smo tudi v šolski shemi sadja. Prav tako že več let učiteljem in učencem ponujamo samo vodo in nesladkane čaje. V letošnjem šolskem letu smo, v sodelovanju s Komunalnim podjetjem Slov. Konjice, nabavili tudi bidone za vodo in s tem pokazali odgovornost do narave. Smo tudi v projektu "Voda zmaga", ki vzpodbuja k čim pogostejšemu pitju vode, tudi med poukom. Načrtovali smo tudi kulinarične delavnice, ki pa nam jih zaradi pandemije Covid -19 ni uspelo realizirati.

e) Ergonomski ukrepi na delovnem mestu

Zaposlene je potrebno informirati o pravilni postavitvi delovne opreme in njihove pravilne uporabe, npr. potrebno je delati v nevtralnem položaju (paziti na položaj hrbtenice), na primerni višini (nastavljiv stol in miza) idr.

Na naši šoli, v sodelovanju z lokalnim Centrom za krepitev zdravja, občasno izvajamo delavnice s kineziologinjo, ki nas pouči o pravilni drži in zdravi hrbtenici.

f) Preprečevanje poškodb pri delu

Delodajalec mora opravljati preglede delovne opreme in upoštevati varnostne standarde, predpisati ukrepe ob morebitni poškodbi pri delu, spremljati zdravstveno stanje zaposlenih (izpostavljenost stresu, izgorelost) ter na podlagi stanja ustrezno ukrepati. (Stergar in Urdih L., 2012).

g) Spodbujanje duševnega zdravja

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) navaja, da je duševno zdravje del celostnega zdravja posameznika. 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." V letošnjem šolskem letu smo začeli zaposlenim ponujati delavnice meditacije in japonske masaže na stolu. V prihodnosti si želimo usmerjati še več pozornosti na čuječnost, tehnike sproščanja, različna predavanja na temo osebnostne rasti in osebnostne prožnosti.

h) Usklajevanje dela in družinskega življenja

"Dobra usklajenost poklicnega in družinskega življenja vpliva na kakovost življenja in zadovoljstvo zaposlenih." (SOS na delovnem mestu, 2012:5). Delodajalec zaposlenim lahko omogoči: gibljiv delovni čas, delo na domu, možnost izobraževanja in možnost izvajanja dela na domu.

Ravnateljica zelo spodbuja izobraževanja. Nekaj izobraževanj imamo obveznih in za vse zaposlene, 3 izobraževanja pa si lahko izbere vsak posameznik po svojih željah in interesu. Prav tako smo vključeni v projekt Erasmus, ki omogoča pridobivanje novih znanj in izkušenj tako učiteljem kot tudi učencem.

i) Dobri odnosi na delovnem mestu

Dobri medsebojni odnosi so izrednega pomena vsakega kolektiva. Zelo pomembno je, da imajo zaposleni med seboj spoštljiv odnos in da med seboj komunicirajo (Meško, 2011).

Na šoli vlada izredno dobra in pozitivna klima, ki si jo vsekakor želimo ohraniti. Vsako šolsko leto organiziramo dva sindiklana izleta. Prav tako izvedemo dvakrat na leto praznovanje rojstnih dni vseh zaposlenih. Mesec december je mesec sladkih dobrot, za katere poskrbimo zaposleni, šola pa poskrbi za kavico. Ob koncu koledarskega leta organiziramo zaključek leta, si ogledamo kakšno gledališko predstavo in ob odhodu sodelavcev v pokoj pripravimo kratek program.

Zaključek

Na šoli si vsekakor prizadevamo za ohranitev pozitivne klime. Verjamemo, da je ta ključ do uspeha, dobrih medsebojnih odnosov ter dobre, spoštljive in odprte komunikacije. Že nekaj let načrtno delamo na programu Promocije zdravja na delovnem mestu, pred leti smo tudi izvedli anketo med zaposlenimi. S pridobljenimi podatki smo lažje načrtovali program, ki ga vsako leto malo dopolnujemo in spreminjamo. V različne aktivnosti se zaposleni vključujejo po lastnem interesu in želji. Seveda si želimo še več različnih aktivnosti, a smo žal omejeni s finančnimi sredstvi. Z raznovrstnimi aktivnostmi želimo te ponuditi čim večjemu krogu ljudi z različnimi interesi.

Zavedati pa se moramo, da se mora želja po zdravju in zdravem življenjskem slogu roditi najprej pri vsakem posamezniku in šele nato uspešno nadgradi v prijetnem in vzpodbudnem delovnem okolju.

Literatura

<http://www.cilizadelo.si/evropska-mreza-za-promocijo-zdravja-pri-delu-enwhp.html>, dostopno 20.3.2022

Bergant, M... et al. (2012). Izboljšanje delovnega okolja z inovativnimi rešitvami. Ljubljana: Združenje delodajalcev Slovenije.

Naidoo, J. (2009). Public health and promotion: developing practice. Edinburgh: Baillere Tindall.

Stergar, E. in Urdih, T. (2012). Zdravi delavci v zdravih organizacijah. Priročnik za promocijo zdravja pri delu v velikih in srednje velikih podjetjih in organizacijah. Ljubljana: Univerzitetni klinični center, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.

Mirela, G. (2014). Promocija zdravja. Ljubljana: Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije GIZ.

Podjed, K., Bilban, M. in sodelavci (2014). Priročnik promocije zdravja pri delu. Pridobljeno 10.3.2022 na <http://www.prodktivnost.si/wp-content/uploads/2014/12/Priro%C4%8Dnik-promocije-zdravje-pri-delu-kon%C4%8Dna-verzija.pdf>

Meško, M. (2011). Stres na delovnem mestu: visokošolski učbenik z recenzijo. Ljubljana: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Mariboru.

SOS na delovnem mestu: priročnik za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih na delovnem mestu (2012). Koper: Univerza na Primorskem.

<http://www.nijz.si>, dostopno 10.3.2022

<http://www.osha.mddsz.gov.si/>, dostopno 10.3.2022

<http://www.mz.gov.si>, dostopno 10.3.2022

SKRB ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE V VRTCU ŠMARJE PRI JELŠAH

Povzetek: Glede na to, da zaposleni velik del dneva preživimo v službi, je pomembno, da skrbimo za zdravje in dobro počutje na delovnem mestu. Delovno okolje je tudi po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije pomembno okolje za krepitev zdravega življenjskega sloga in dvig zdravstvene pismenosti. Zavedati se moramo, da se na delovnem mestu odvija cel niz dejavnosti, dogodkov, ki neposredno vplivajo na zdravje in počutje zaposlenih, hkrati pa posledično vplivajo tudi na dejavnike izven delovnega mesta. Z zdravim načinom življenja na delovnem mestu zaposleni pridobijo znanje, ki ga lahko prenesejo v lasten življenjski slog in na splošno izboljšajo zdravje in dobro počutje. Vsak delodajalec si želi, da ima zdrave zaposlene in da se zaposleni na delovnem mestu dobro počutijo. Spodbujanje delavcev s strani vodstva in sindikalnega zaupnika igra pomembno vlogo pri izvajanju dejavnosti, ki potekajo v zavodu. V prispevku predstavljam, na kakšen način skrbimo za zdravje in dobro počutje zaposlenih v našem vrtcu.

Ključne besede: delovno okolje, zdravje, dobro počutje, delodajalec.

CARE FOR HEALTH AND WELLBEING IN THE NURSERY SCHOOL ŠMARJE PRI JELŠAH

Summary: Considering that we, the employees, spend a large part of the day at work, it is of vital importance to take care of our health and wellbeing at our workplace. Also, according to the recommendations of the World Health Organization, the working environment can contribute significantly to the enhancement of a healthy lifestyle and the increase of the health literacy level. We should be aware of the fact that an entire scope of activities and events take place at the workplace, which directly influence the employees' health and wellbeing, and consequently also affect factors outside the workplace at the same time. A healthy lifestyle at the workplace enables the employees to obtain knowledge which can be transferred into their own lifestyle, thus improving their health and wellbeing in general. Every employer wishes to have healthy employees and wants them to feel well at their workplace. Encouragement given to the employees by the management and the trade union representative plays an important role in the implementation of activities taking place within the institution. In this paper I am presenting in what manner we care for the health and wellbeing of employees in our nursery school.

Key words: working environment, health, wellbeing, employer.

Uvod

»Vsakdo izmed nas se rodi z različnimi lastnostmi in od staršev prevzame različno stopnjo odzivnosti na zunanje vplive in dražljaje. Tako lahko razumemo zdravje kot rezultat podedovane sposobnosti odzivanja in prilagajanja na različne vplive okolja, kot so onesnaženost okolja, različni strupi in alergeni v ozračju ter ponekod neustrezna pitna voda. Vendar sodobna znanost ugotavlja, da dedni vpliv na naše zdravje zavzema v povprečju le okrog deset odstotkov, vsi preostali vplivi na nas in naše zdravje pa izvirajo od našega življenjskega sloga, delovnih razmer, misli, okolja in prehrane.« (Merljak in Koman, 2008, str. 15–16). Dobro zdravje je predpogoj za dobro počutje in uspešno življenje in delo – tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje zdravja in izboljšanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu, zato želimo tudi na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih (Ministrstvo za zdravje, 2015). »Delovna mesta v vrtcih so različna – upravni in administrativni delavci, vzgojni delavci, kuharji, perice, vzdrževalci, čistilke. Vsako delovno mesto obsega specifično delovnih nalog, delovnih obremenitev in tveganja za zdravje. Pri načrtovanju aktivnosti v sklopu Promocije zdravja na delovnem mestu je treba upoštevati individualne potrebe za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenega ter sistematične potrebe organizacije za izboljšanje stanja v celoti. Učinkovit program ne vključuje vseh možnih zdravstvenih strategij in aktivnosti na delovnem mestu. Na začetku se je pomembneje osredotočiti na manj aktivnosti, saj je resnično uspešen program tisti, katerega dejavnosti so preudarno izbrane, učinkovito izvajane in primerne za vse zaposlene.« (Topličanec, 2018, str.21).

Skrb za zdravje in dobro počutje v JZ Otroški vrtec Šmarje pri Jelšah

V vrtcu si želimo, da bi s programom promocije zdravja na delovnem mestu prispevali k boljšemu počutju in zdravju delavcev, s čimer bi dosegli zmanjšano izostajanje od dela, večjo motivacijo za izbiro poti k zdravemu življenjskemu slogu ter pozitivno in skrbno oporo vseh zaposlenih delavcev. V ta namen potekajo različne aktivnosti že kar nekaj let.

Prednostne naloge v minulih letih so bile:

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga na splošno

- Ukrepanje ob nujnih stanjih, prva pomoč (teoretični del in praktično delo v delavnicah); vodja zdravstveno higienskega režima sodeluje z zdravstvenim domom in pripravi z otrokovim pediatrom protokol ukrepanja v primeru vročinskih krčev, epileptičnih napadov, alergijskih reakcij, kar je strokovnim delavcem v skupini v veliko pomoč.
- Predstavitev pravilne hoje.
- Nakup pohodnih palic za vse zaposlene.
- Nakup trenirk za vse zaposlene.
- Nakup športne obutve za vse zaposlene.
- Nakup kvalitetne delovne obutve za vse zaposlene
- Joga v popoldanskem času v telovadnici vrtca.
- Aerobika v popoldanskem času v telovadnici vrtca.
- Pevski zbor za zaposlene.
- Redno izvajanje periodičnih zdravstvenih pregledov zaposlenih.

Zdrava prehrana

Jedilnike v vrtcu načrtujemo v skladu s strokovnimi priporočili zdrave prehrane za predšolske otroke, ob tem pa vključujemo slovenske narodne jedi, s katerimi želimo otrokom in zaposlenim spodbujati in ohranjati kulturno dediščino. Kolikor se le da vključujemo čim več lokalno in ekološko pridelanih živil, pri čemer upoštevamo tudi letni čas in nenazadnje finančne možnosti. Delavci imajo možnost izbire obrokov med delom (zajtrk, kosilo, celotna prehrana, celotno izplačilo ali posamezni obroki tekom meseca). Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk izvajamo že kar nekaj let. Želimo spodbuditi pomen zavedanja lokalne samooskrbe, pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbuditi aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju.

Realizirane so bile tudi delavnice o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja.

Izboljšanje delovne klime

V sklopu Promocije zdravja na delovnem mestu so bila organizirana predavanja, in sicer:

- Obvladovanje mišično skeletnih bolezni – Vesna Pekarović Džakulin, dr. družinske medicine in dr. medicine dela.
- Čustvena inteligenca (razumevanje čustev in vedenj, obvladovanje nasilja med otroki ...), dr. Vesna Pekarović Džakulin.
- Obvladovanje konfliktov (vzroki nastajanja konfliktov, reševanje konfliktnih situacij ...), dr. Vesna Pekarović Džakulin.
- Promocija zdravja na delovnem mestu, Minka Gantar.
- Zdrava prehrana – glikemični indeks in samopodoba, Minka Gantar.
- Psihično počutje in zdrava prehrana za možgane, Minka Gantar.
- Kako prepoznamo podzavestna prepričanja, Minka Gantar.
- Dobro počutje na delovnem mestu (izobraževanje o prehrani in zdravem načinu življenja), Uroš Pinter s. p., Svetovanje na področju prehrane in gibanja.
- Postani sam svoj mehanik hrbta (delavnica), Jure Gubanc, KINVITAL.
- Etika in vrednote – večletni projekt.
- Izvajanje izobraževanj iz varstva pri delu, požarnega varstva in evakuacije (1 x letno).
- Mesečni napovednik načrtovanih dejavnosti, ki ga dobimo po elektronski pošti. Izobraževanja zaposlenih se izvajajo praviloma le ob torkih, po zaključku delovnega časa. Na tak način poskrbimo, da se zaposleni lažje organizirajo in načrtujejo osebni in poklicni čas. V primeru, da pride do sprememb v rokovniku, so delavci o tem obveščeni vsaj 14 dni prej.
- Skrb za ustrezne delovne pogoje: vsak oddelek ima svoj fotoaparatus, prenosni računalnik, po želji tudi diktafon, vsi strokovni delavci imajo po dva USB ključka, v pedagoški sobi imamo stacionarni

računalnik s tiskalnikom, knjižnico s strokovno literaturo (knjige, revije, zborniki ...). Tudi vsaka enota ima svoj stacionarni računalnik s tiskalnikom. Posodabljam kuhinje in kuhinjsko opremo, pralnico in ostale prostore v vrtcu.

- V pedagoški sobi imamo oglasno desko, kjer lahko delavci obesijo razna obvestila (možnost nakupa domače zelenjave, sadja, podarjanje oblačil ...).

Preprečevanje stresa na delovnem mestu in dobro počutje

- Ustvarjanje klime za boljše odnose in večje zadovoljstvo delavcev – delavnice.
- Ravnateljica je dostopna za individualne pogovore z zaposlenimi, tudi nenapovedane, dodatno še vsako prvo sredo v mesecu do 17. ure.
- V šolskem letu 2016/2017 je v mesecu decembru dedek Mraz obiskal otroke (od enega do desetega leta) naših zaposlenih delavcev in jih obdaril z darili, ki so bila donirana od naših dobaviteljev. Z dedkom Mrazom so preživeli sobotno dopoldne, po skupnem rajanju in prepevanju prazničnih pesmi je sledila pogostitev. Otroci so bili navdušeni, zaposleni delavci pa hvaležni za lepo gesto uprave vrtca.
- Ravnateljica zaposlenim osebno vošči za rojstni dan ter podari simbolično darilo; presenetiti nas tudi ob koncu leta, dnevu žena, včasih pa kar tako s sladico in kavico.
- Zaposleni imamo možnost izražanja želje, s kom bi delali, sodelujemo pri načrtovanju LDN vrtca s predlogi in pobudami, predlagamo teme izobraževanj, se odločimo za projekte, v katerih želimo sodelovati in si razdelimo naloge, ki jih bomo opravili.

Sodelovanje s sindikatom

- Možnost koriščenja kart za kopanje.
- Pozornosti ob dnevu žena, rojstnih dnevih, zaključku leta, življenjskih jubilejih.
- Zaključek ob koncu leta (ogled prazničnega Zagreba, ogled gledališke predstave, večerja z glasbeno skupino).
- Strokovne ekskurzije (obisk vrtca doma ali v sosednji državi, ogled znamenitosti, druženje s sodelavci), stroške prevoza pokrije vrtec.
- Vsi delavci prejmejo voščilnico za rojstni dan domov po pošti.
- Igranje športnih in socialnih iger na pedagoški konferenci.
- Pohod na Boč in piknik.

Vse te oblike aktivnosti zagotovo vplivajo na zdravje in dobro počutje zaposlenih. Nekateri delavci spreminjajo svoj življenjski slog z manjšimi koraki, drugi spet z večjimi – za zdravje se moramo odločiti sami.

Zaključek

Z dejavnostmi, ki sem jih opisala v prispevku, zaposleni v vrtcu ob spodbudi in sodelovanju vodstva in delovne skupine za promocijo zdravja skušamo skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. Zavedati se moramo, da zdravje ni nekaj samoumevnega, zato je še posebej pomembno ozaveščanje vsakega posameznika o pomenu zdravega načina življenja in aktivnosti, ki jih zmore vsak sam prispevati za dobro svojega zdravja in posledično dobrega počutja. Če smo zdravi in se dobro počutimo, smo na delovnem mestu produktivnejši ter boljše in z večjo motivacijo opravljamo svoje delo. Možnost, da zbolimo za različnimi obolenji, je manjša, lažje se spopadamo z obremenitvami, ki jih prinašajo tudi druge življenjske vloge (starševstvo, partnerstvo, prijateljstvo ...). Promocija zdravja tako prinaša koristi delovni organizaciji, predvsem pa zaposlenim samim.

Literatura

Merljak, M. in Kolman, M. (2008). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.

Načrt za promocijo zdravja v JZ Otroškem vrtcu Šmarje pri Jelšah (2015/2016, 2016/2017, 2019/2020, 2020/2021).

Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (verzija 1.0). (2005). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Topličanec, P. (2018). Evalvacija programov promocije zdravja na delovnem mestu v slovenskih vrtcih (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Sanitarno inženirstvo, 2. stopnja, Ljubljana.

DOBRO POČUTJE ZAPOSLENIH V VRTČEVSKEM OKOLJU

Povzetek: Delo v vzgojno-izobraževalnem procesu nosi cel spekter izzivov, od fizične do duševne obremenitve. V notranjih prostorih je gneča, hrup in »gost« zrak. Obremenjeni smo z odgovornostjo z vseh strani ter odnosi znotraj kolektiva. Na podlagi tega smo se v našem kolektivu odločili, da se bomo posvečali temu, kako ostati »fit« in ohraniti visok nivo energije. Organizirali smo srečanja (pod strokovnim vodstvom) z namenom, da promoviramo zdravje in dobre odnose izven rednega delovnega okolja - v gozdu. Skozi srečanja smo vzpodbujali vrednost dela strokovnih delavcev in motivacijo za boljšo skrb svojega počutja. Rdeča nit vseh srečanj je bila pot čuječnosti, ki daje trajno osebno transformacijo in pozitivno vpliva na vsa področja življenja. Poveča se nam notranji mir ter občutek brezčasa, ki sprošča in osvobaja.

Ključne besede: vrtčevsko okolje, zdravje, dobro počutje, čuječnost, delavnice, gozd.

PRESCHOOL TEACHERS' WELL-BEING IN THEIR WORK ENVIRONMENT

Abstract: Working in preschool educational environment presents a whole range of issues, from physical challenges to mental health questions. Indoor classrooms are often crowded, noisy, and we are faced with the question of air quality. Moreover, teachers have to cope with responsibility on different levels, and build strong and positive relationships with other teachers and students. Therefore, our team has decided to pay special attention to teachers' well-being and higher energy levels. We organized workshops with a professional with the intent to promote health and stable relationships outside work environment, i.e. in the forest. During those meetings we encouraged the work value of teachers and strived for the motivation for better well-being of individuals. The emphasis of the workshops was on finding a path to watchfulness that leads to lasting personal transformation, and has a profound impact on our lives. By doing so, we cultivate inner peace and a sense of timelessness that has a relaxing and liberating effect.

Keywords: preschool work environment, health, well-being, watchfulness, workshops, forest.

Uvod

V današnjem svetu predstavlja zdravje človeka velik zaklad. Premalokrat pa se zavedamo, da le-to ne vpliva samo na nas, ampak se odraža tudi na osebah okrog nas, posledično pa tudi pri našem delu. Iz različnih raziskav je razvidno, da je poklic vzgojitelja stresen, kar se sčasoma kaže v poklicni izgorelosti. Tako počutje in razpoloženje vzgojitelja vpliva na celotno klimo v skupini otrok, kot tudi v celotnem kolektivu. Na podlagi opažanja in izražanja želje po drugačnem izobraževanju in posledično druženju strokovnih delavk, smo organizirali celoletno izobraževanje na temo Krepitev zdravja in energije v povezavi s projektom Gozdni vrtec. Že sam naslov nam pove, da bomo veliko časa skozi izobraževanja preživeli v naravi - v gozdu.

Pred začetkom izobraževanja se nam je porajalo vprašanje, kako bo to izobraževanje potekalo, saj so bila navodila nenavadna. Potrebujete športna oblačila, pijačo in veliko dobre volje s pozitivizmom. Saj smo v tem času navajeni, da so izobraževanja v predavalnicah oz. na daljavo, pred sabo pa imamo zvezek in pisalo - poslušaj in zapisuješ.

Namen tega izobraževanja je bil, kako vzpodbuditi vzgojitelje, da pogosteje vključujejo v svoje delo z otroki učenje v naravnem okolju, kot je gozd. Prikazati jim, kako narava- gozd pozitivno vpliva na celostni razvoj otrok, zlasti z načinom učenja skozi igro, ki je otrokom najbolj zanimiv. Hkrati pa tudi promovirati zdravje in razbremenitev strokovnih delavcev na delovnem mestu, motivirati udeležence, kako lahko poskrbijo za zdravje in dobro počutje s pomočjo gozda. Predstavljene so bile uporabne vaje in igre za delo z otroki, poudarek na vrednotah, kot so sproščenost, spontanost, izvirnost in povezanost z naravo s pomočjo gozda.

Cilji izobraževanja je bil:

- poskrbeti za celostno zdravje na delovnem mestu in zasebno, s pomočjo energijsko najmočnejšega prostora – gozda in na otroke prenašati mir.

Izvedli smo 3 delavnice.

1. Delavnica – JESEN

V jesenskem mesecu smo začeli z delavnico v gozdu, kajti gozd je bil najboljši prostor za učenje in

sledenje zastavljenim ciljem. Začeli smo z gozdno terapijo.

Kaj je gozdna terapija?

Gozdna terapija je namreč izredno naravna metoda: preprosta, a izjemno učinkovita, pravi odgovor za modernega človeka, ki išče ravnovesje telesa, uma in duha, in je ravno zato tudi svetovni trend.

Gozd je prostor, kjer lahko na umirjenem sprehodu vzpostavimo stik z naravo in se okopamo v njenih elementih, tako da narava lahko podpre naše dobro počutje na več ravneh. Vpliva na naše telo, um, čustva in energijo. Gozdna terapija je odlična za doseganje dobrega počutja, spopadanje s stresom, krepitev odpornosti in poglobljanje občutka jasnosti, ustvarjalnosti ter naše vzajemne povezanosti z naravo. Gozdna terapija poteka v gozdu ali drugem naravnem okolju, v obliki umirjenega sprehoda. S pomočjo jesenske delavnice smo spoznali, da gozdna terapija, ni le metoda okoljskega vzgajanja in izobraževanja, ampak bistveno posega tudi v vzgojo in celostni razvoj otroka. Je recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, ampak tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja. Gozd otrokom in odraslim omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov in potreb ter pravilno odzivanje nanje in to v najbogatejšem učnem okolju.

Gozd je za otroke prav poseben prostor, v katerem se umirijo ter ga zajamejo z vsemi čutili.

Za starejše otroke gozd pomeni igralnico skozi vse letne čase, kjer ni nikoli dolgčas, saj se vedno najdejo nove dogodivščine in ustvarijo nepozabne spomine. V našem vrtcu težimo k temu, da je gozd samoumeven del vsakodnevnih dejavnosti in ne le ena od možnosti, ki so otrokom le občasno na voljo. (primeri dejavnosti: prepoznavanje živalskih sledi, povezovanje z energijo dreves z vsemi čutili, gozdni in travniški poligon (gibalne veščine po neravnem trenu)).

2. Delavnica – ZIMA

V zimski delavnici smo imeli izobraževanje o Bachovih cvetnih esencah za pomoč pri harmoniji čustev in spoznali smo, kaj pomeni ljubezen do sebe. Bachove cvetne kapljice je v tridesetih letih prejšnjega stoletja razvil angleški zdravnik Edward Bach. Prepoznal je 38 osnovnih čustvenih stanj. Posameznemu čustvenemu stanju pa je pripisal ustrezno cvetno esenco, ki preoblikuje negativne vzorce mišljenja, čustvovanja in vedenja v pozitivne. (Barnard, 2016) Bachove cvetne kapljice tako predstavljajo obliko čustvene pomoči, ki okrepi in povrne naše notranje ravnovesje in duševno trdnost. V tej delavnici smo delali tudi na sprejemanju sebe in kaj pomeni ljubezen do sebe.

Sprejemanje sebe je sestavni del osebne rasti in je pomemben korak pri spreminjanju samega sebe. Če nekaterih delov sebe (na primer lastnost, želja, predstava, vedenjski vzorec) ne moremo sprejeti, jih v resnici tudi ne moremo spremeniti, saj smo ves čas v konfliktu z njimi in veliko svoje energije porabimo za to, da jih 'odganjamo', potlačujemo, prikrivamo. Ko pa določen del samega sebe sprejmemo, smo korak bliže temu, da ga spremenimo, če je to potrebno. Nismo več v konfliktu s samim seboj in lahko bolj konstruktivno razmislimo, kaj narediti. Kaj pa pomeni ljubezen do sebe? Zavedajmo se, da si zaslužimo ljubezen. Šele, ko bomo ljubili in sprejeli sebe, bomo lahko dajali ljubezen drugim in jo tudi sprejemali z odprtim srcem. (Šimleša, 2020) Ljudje se pogosto soočamo z izzivom, kako biti zvesti sami sebi. Ko zavestno delamo na ljubezni do sebe, si sčasoma zopet povrnemo zaupanje vase in smo si vedno bolj zvesti.

Izvedli smo tri tehnike, ki pomagajo krepiti ljubezen do sebe.

1. Tehnika

Tapkanje in vaje pred ogledalom

Gledamo se v ogledalo in na glas povemo, kaj čutimo. Tako bomo najlažje odkrili svoje strahove in se z njimi soočili – s sočutjem. Če afirmacije (npr. kljub temu, da ... se imam rada in se sprejemam) ponavljamo, medtem ko se tapkamo (EFT tehnika), so veliko bolj učinkovite, kot če jih zgolj ponavljamo v mislih ali jih zapišemo na papir.

2. Tehnika

Pisanje dnevnika

Zapišemo svoje izkušnje. Kako smo se ob njih počutili? Je bilo naše ravnanje v skladu z našim notranjim glasom? Nas je nekaj vznemirilo? Kako smo se s temi čustvi spopadli? Smo jih dopustili ali prikrili? Pogosteje, ko pišemo in kot smo pozorni na svoje občutke, bližje bomo sami sebi in lažje bomo s seboj ravnali bolj ljubeče.

3. Tehnika

Meditacija

Globoko in osredotočeno dihanje je najboljši način, da se povežemo s seboj. Razmislimo o tem, kaj si

želimo od življenja in si napišemo afirmacije, ki jih med meditacijo priključimo v misli. Če vsak dan meditiramo in se pri tem zavestno osredotočimo le na ljubezen do sebe, bomo zelo hitro izboljšali samozavest in s tem tudi vse odnose z okolico.

3. Delavnica – POMLAD

V tretji delavnici smo s dotaknili čuječnosti. Kaj sploh je čuječnost?

Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Takrat, ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo. Zavedamo se svojih čustev, telesnih občutkov, misli, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti ali ga kako drugače spreminjati. (Wax, 2017)

Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka. Pomeni pa tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje. Pri tem ločimo:

- formalne vaje (meditacije), kot so minute za dihanje, pregled telesa, preprosta prisotnost in čuječnost v gibanju,
- neformalne vaje, kjer s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja, npr. umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, čakanje v vrsti, hoja po mestu, vožnja z avtobusom itd. Z vsemi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja v življenju nasploh.

4. Delavnica – POLETJE

Ali veste, da skozi naše možgane dnevno potuje tudi do 60.000 misli? Od tega jih je 80 odstotkov negativnih, 95 odstotkov pa ponavljajočih. Le 5 odstotkov misli je inovativnih, svežih in konstruktivnih. Nič čudnega, da se kljub trudu, da bi izboljšali svoje življenje, zdravje, odnose, tako pogosto najdemo v slepi ulici. Tako smo se v četrti delavnici osredotočili predvsem na vzpostavljanje pozitivnega in odkritega odnosa do samega sebe, na prepoznavanje lastnih potreb: na umirjanje oz. utišanje klepetavega uma, ki zna telesu posrkati življenjsko energijo, zlasti če je poln negativnih misli, ki telo obremenjujejo. Da omogočimo telesu in tudi umu počitek od vseh misli, se moramo znati umakniti, najti čas zase, za sprehode v naravo, za dihalne vaje, s katerimi se osredotočamo zgolj nase - na telo, na dihanje. S tem omogočimo, da se um otrese vseh negativnih misli, da »zadiha« in da se razvije oz. oblikuje širši um, ki prinaša višjo raven zavesti. (Ruiz, 2009) Višja raven zavesti pa spodbuja tudi ustvarjalnost uma, ki ga taka ozaveščenost (brez misli) in vstop v notranje energijsko polje telesa tudi omogoča. Ni pomembno, koliko časa sedimo v meditaciji, ali smo na sprehodu, ampak je pomembno, kako znamo prekiniti tok misli, ki nas žene iz enega opravka v drugega. Vse prevečkrat smo namreč podvrženi pritiskom in stresom vsakdana (bodisi doma, v službi, v družini), ki od nas zahteva stalno osredotočenost in aktivnost uma. Slednje lahko človeka popolnoma odvrne od pozornosti do svojega telesa, saj svojo energijo porablja le za svoje misli, ki obremenjujejo um. Že Aristotel je trdil, da vzgoja uma brez vzgoje srca ni nobena vzgoja.

Zaključek

Zavedamo se, da delamo majhne korake na področju zdravja. Iz leta v leto dobivamo nove ideje, kako bi izboljšali zdravje in dobro počutje strokovnih delavcev. Zato so takšne delavnice čudovita priložnost, da znamo uvideti in ceniti sami sebe ter si dati priložnost, da postanemo čuječni ne le do drugih, ampak predvsem do sebe, saj smo mi tisti, ki si lahko naredimo življenje boljše, bolj umirjeno in z manj stresa, ki nas dandanes spremlja skoraj povsod.

Bodimo boljši in začnimo dan pozitivno.

Literatura

Don Miguel Ruiz, Štirje dogovori, Primus, Brežice, 2009

Ruby Wax, Čuječnost, Učila, Tržič, 2017

Bruno Šimleša, Kako vzljubimo sebe, Mladinska knjiga, Ljubljana, 2020

Julian Barnard, Bachova cvetna terapija, Primus, Brežice, 2016

USPEŠNO SPOPADANJE S STRESOM S POMOČJO TEHNIK SPROŠČANJA

Povzetek: Vsako šolsko leto nam ponuja nove izzive in nove stresne situacije. Na kakšen način se bomo izognili stresu je odvisno od naše prožnosti, prilagajanja stresorjev okoli sebe. Stresu namreč ne moremo ubežati. Če si znamo vzeti čas zase, živeti uravnoteženo, imamo več možnosti, da nam uspe. Stres je spremljevalec našega življenja in dela. Pomembno je, da skrbimo za uravnoteženo prehrano in zadostno telesno aktivnost. Bodimo močni, da ga premagamo in nas ne izčrpa. Če poznamo simptome stresa, ga lahko zaznamo in ozavestimo. To je korak naprej, da lahko ukrepamo, ga sprejmemo in obvladamo. Tehnike sproščanja so nam lahko v pomoč, ko smo nemočni, premalo prožni. V diplomski nalogi sem si zadala cilj, da na vzorcu vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic ugotovim, ob katerih dogodkih v vrtcih zaznavajo stres, poznajo simptome stresa ali uporabljajo tehnike sproščanja.

Ključne besede: stres, simptomi, misli, tehnike sproščanja

SUCCESSFULLY COPING WITH STRESS THROUGH RELAXATION TECHNIQUES

Abstract: Each school year offers us new challenges and new stressful situations. How we avoid stress depends on our flexibility, adjusting to the stressors around us. We cannot escape stress. If we know how to take time for ourselves, live a balanced life, we have more chances to succeed. Stress accompanies our life and work. It is important to take care of a balanced diet and sufficient physical activity. Let's be strong to overcome it and it doesn't exhaust us. If we know the symptoms of stress, we can detect it and become aware of it. This is a step forward so that we can take action, accept it and manage it. Relaxation techniques can help us when we are helpless, not flexible enough. The goal of my thesis is to find out from a sample of preschool teacher and preschool teacher assistants which events in kindergartens they perceive as stressful, if they know the symptoms of stress or use relaxation techniques.

Key words: stress, symptoms, thoughts, relaxation techniques

Uvod

Kako vsak posameznik razumeva stresorje, je zelo različno. Iz tega razloga nekateri zbolijo, spet drugi ne. Stres nas spremlja vsakodnevno, je naša stalnica. Hočemo, nočemo, ubežati mu ne moremo. Stres, ki traja, nas vključno z našim zaznavanjem in odzivanjem nanj privede do izgorevanja. »Pomembno je, da se zavedamo, da je pravi izvor stresa v naših prepričanjih in da se jih velike večine, tudi več kot 90 %, ne zavedamo.« (Kunc, 2017, str. 34) Anketirane se v 59 % zavedajo, da je pravi izvor stresa v naših prepričanjih. Soglasno so pritrdile, da trajajoči stres privede do izgorelosti. Tehnike sproščanja so za naše zdravje zelo pomembne, da se z njimi lahko spopadamo s stresom. Marsikdo na simptome stresa ne reagira, ker jih ne zazna. Dolgoročno so lahko posledice omenjenega zdravstvene težave.

Simptomi stresa

Telesne simptome, ki jih avtorice M. Z. Dernovšek, N. Sedlar Kobe in A. Tančič Grum (2019) navajajo v priročniku Spoprijemanje s stresom (str. 10), sem glede na pogostost simptomov pri sodelujočih razporedila na način od najbolj pogostega do najmanj. Sledijo si po sledečem vrstnem redu: pospešeno bitje srca, glavobol, vznemirjen želodec, zakrčene mišice, prebavne motnje, slabost, hitro, plitvo in nepravilno dihanje, zadrževanje diha, bolečine in potne dlani, kot najmanj pogoste pa navajajo, mrzle roke in noge ter driska. Vzgojiteljice in pomočnice so pod možnost drugo zapisale še simptome, ki jih zaznavajo, in sicer raztresenost, nemirnost, bolečine v hrbtenici, stiskanje v prsnem košu, možganski »black out«, zmedenost, ponavljajoče afte v grlu in ustih in utrujenost. V zgoraj omenjenem priročniku je na str. 10 možno prebrati misli (simptome stresa), ki jih izrekamo. Sodelujoče so zabeležile, da enkrat tedensko najpogosteje izrekajo: »Zmešalo se mi bo! Slabo se počutim!« Med manj pogostimi pa: »Vsi pritiskajo name! Težko mi je! Tega ne! Kar se mi dogaja, je grozno!« Anketiranim sem ponudila možnost drugo, kamor so zapisale še svoje misli (izreke). Zabeležile so sledeče: »Koliko imam še dela! Naporno je bilo! Preveč vsega! Dosti za danes, jutri gremo naprej! A spet jaz? Utrujena sem! Zakaj nam je tega treba! Ali sploh še zmorem glede na vse

nove situacije? Dosti imam!» Tri anketirane so zabeležile pozitivno naravnane misli, in sicer: »Saj bo! Nič od tega ne izrekam, kar se tiče otrok, zaradi njih sem v službi! Vse se da, počasi!« »Danes stres nikomur ne prizanaša. Gotovo ni vzgojitelja ali učitelja, ki ne bi občutil stresa, saj ima preveč dela in premalo časa zase. Zdi se, da je pri današnjem vzgojno-izobraževalnem delu stres spremljevalec poklicnega življenja. Stres je učiteljevo »profesionalno tveganje«. Vendar pa to ne pomeni, da morate trpeti zaradi posledic, ki jih povzroča. Naučiti se morate nadzorovati pritisk, ki ga povzroča stres, in ga obvladovati, da ne bo ogrožal vaše produktivnosti in vašega zdravja, zdravja vaših učencev in vaših sodelavcev.« (Youngs, 2001, str. 5)

Čeprav lahko sami izbiramo svoje poteze,
ne moremo sami izbrati njihovih posledic.
Stephen R. Covey

Zdravstvene težave in stresni dogodki

Če smo daljši čas v stresu, se ravnovesje poruši. Dolgoročno neravnovesje, ko stresorjem ne prenehamo dajati pomena, nas privede do zdravstvenih težav. Zavedanje, da nas stres izčrpava, je ključno za vsakega izmed nas. Pomembno je, da ugotovimo, kateri so naši najpomembnejši izvori stresa, in da ukrepamo. Za nekoga predstavlja stres situacija, ki jo drugi doživlja kot prijetno izkušnjo, mogoče izziv. Prožnost nam daje sposobnost, da se s stresorji v okolici spoprime na čim manj stresen način. Če se nam ne uspe spoprijeti s stresom, so lahko posledice na našem zdravju. Iršič (2021, str. 76) navaja telesne simptome dolgoročnega stresa, ki so sprememba apetita, pogosti prehladi, bolezni, seksualne motnje, bolečine, občutek intenzivne in dolgotrajne utrujenosti. Dogodki, ki so stresni za vzgojitelje in za učitelje (Youngs, 2001, str. 34), so anketirane zabeležile na način, ki je razviden na spodnji tabeli.

Dogodek:	ne zaznavam	zaznavam	močno zaznavam
Prvi dan v novem šolskem letu	10 %	74 %	16 %
Spreminjanje oddelkov in programov	7 %	65 %	28 %
Obvezna udeležba na sestankih	41 %	48 %	10 %
Kritika ravnatelja oz. nadrejenega	17 %	52 %	31 %
Velika prisotnost otrok	32 %	49 %	19 %
Delo z motečimi otroki	19 %	46 %	35 %
Pogovor s starši o težavah otroka	19 %	60 %	21 %
Verbalno nasilje otrok	41 %	50 %	9 %
Sestanek s starši	32 %	60 %	9 %
Nestrinjanje s sodelavci	23 %	61 %	16 %
Zapisovanje številnih podatkov	37 %	54 %	9 %

Dodale so stresne dogodke, kot so negotovost, slaba volja na delovnem mestu, nerazumevanje delovnega invalida, dodatne naloge, projekti, ki so izven dela v skupini, povečan obseg dela, dodatna dela, ki niso povezana z delom v skupini, odnos ravnatelj-zaposleni, bolniška odsotnost, neprimerna uvrstitev v plačilne razrede, pisanje dokumentacije in nestrpnost.

Tehnike sproščanja

»Sproščamo se lahko na različne načine. Prek izvajanja različnih aktivnosti, ki jih imamo radi (med njimi so lahko športne aktivnosti, ukvarjanje s hobijem, vrtnarjenje, poslušanje glasbe ali igranje na inštrument, branje, ustvarjanje ...), pri katerih je lahko sproščanje samo eden od ciljev/rezultatov aktivnosti. Lahko pa se sproščamo s pomočjo tehnik sproščanja, ki so usmerjene neposredno v doseganje sprostitve.« (A. Tančič Grum in B. Zupančič-Tisovec, 2019, str. 8) V priročniku Tehnike sproščanja (A. Tančič Grum in B. Zupančič-Tisovec, 2019) sta avtorici zapisali tri tehnike sproščanja. Tehnika osnovne dihalne vaje so dokazano dobra sprostitvena tehnika. Zavemo se trenutnega dihalnega vzorca, zavestno usmerjamo dihanje. Tako izboljšamo psihofizično počutje. Tehnika postopno mišično sproščanje nas uči zavestnega sproščanja mišic. Najprej krčimo določene mišične skupine, potem se sproščamo. Tako lahko prepoznamo in razločimo občutke ob napeti in sproščeni mišici. Pri tehniki vizualizacija pomirjajočega kraja s pomočjo ustvarjanja pomirjajočega kraja in podob

dosežemo miselno sproščenost. Sodelujočim sem zastavila vprašanje, za katere tehnike so že slišale. Ponudila sem možnost izbire več odgovorov. Moja predvidevanja, da so dihalne vaje najbolj znana sprostivna tehnika, so se potrdila v moji anketi, kjer je takega mnenja kar 93 % vprašanih. Tehnika postopnega mišičnega sproščanja se mi je zdelo manj znana in tista, ki zahteva več časa, predvsem je potrebna redna vadba, da osvojimo in pridemo do ustreznega učinka. Moja predvidevanja so se izkazala za resnična, saj se je za omenjeno opredelilo le 32 % sodelujočih. Tehnika vizualizacije pomirjujočega kraja pa je tehnika, za katero je slišalo 47 % vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic. Pod možnost drugo (24 % sodelujočih) so navedle tehnike, ki jih izvajajo, in sicer sprehodi v naravo, meditacija, molitev, glasba, tibetanske vaje, pomirjujoča kopel, ples, branje, aerobika, bivanje na prostem v naravi, gledanje tv, čuječnost, tehniko EFT, jogo, telovadbo in avtogeni trening. Tehnike bi izvajale bolj pogosto, v kolikor bi jim čas to dopuščal. 61 % jih nima dovolj časa, da ob stresnih situacijah izvaja tehnike sproščanja. Vsakodnevno le 11 % vprašanih izvaja dihalne vaje, postopno mišično sproščanje 4 % in vizualizacijo pomirjujočega kraja 6 %. Druge tehnike 28 %.

Na vprašanje, ali imate občutek, da se v času trenutnih razmer (covid-19) pričakuje več prilagodljivosti na delovnem mestu in vam to predstavlja dodaten stres, je pritrdilo 66 % vprašanih.

Ne preživijo najmočnejše ali najpametnejše vrste, ampak tiste, ki se znajo najboljše odzivati na spremembe. Charles Darwin

Prehrana in telesna aktivnost

Na stres in naše odzivanje nanj pa igrata pomembno vlogo tudi naša prehrana in telesna kondicija. Telo nujno potrebuje osnovne hranilne snovi, da se lahko uspešno upira učinkom stresa. Ne pozabimo, da telo nujno potrebuje beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine. Kako se prehranjujemo in kaj vse zaužijemo, bomo podrobneje odkrili šele, ko bomo beležili svoje navade. Hitro bomo ugotovili, ali živimo zdravo ali se premalo zavedamo, kako pomemben je zdrav način prehrane, dobra telesna kondicija, saj nas nezdrav način ogroža. Anketiranke so zabeležile, da ima prehrana pomembno vlogo pri 86 % vprašanih, nepomembno pri 14 %, medtem ko telesna kondicija pomembno pri 90 % in nepomembno pri 10 %.

Stres moramo osmisliti

Pomembno je, da se zavedamo, da stres ne vpliva le na posameznika. Zavedajmo se, da igra pomembno vlogo tudi v našem privatnem življenju, na delovnem mestu ... Pri obvladovanju stresa je pomembno, da se zavemo, da je dogodek tisti, ki sproži proces presoje, ki vpliva, na kakšen način se bomo odzivali, kar se odraža tudi pri simptomih, ki jih vsak izmed nas doživlja na drugačen način. Stres na delovnem mestu zaznava 86 % vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic.

V kolikor so ali bi kdaj iskale informacije, ki se navezujejo na stres, bi se najprej obrnile po pomoč k prijateljem, potem k družinskim članom, nekaj bi jih informacije iskalo v literaturi, najmanj vprašanih pa bi se obrnilo k zdravniku ali na splet. Ena navede tudi pomoč z zdravili, kot so anti-depresivi ali pomoč sodelavke.

Pogosto se stresne situacije ne zgodijo enkrat, se ponavljajo. Dobro je, da stresno situacijo predelamo in pridemo na rešitve, kako bomo naslednjič v stresni situaciji reagirali drugače, saj bomo tako lahko dvignili raven kvalitete življenja. Naša reagiranja bodo bolj premišljena, predelana in načrt nam bo pomagal, kako stres podoživimo. Marsikdo misli, da je za stres in posledično izgorelost kriva količina dela, veliko stresnih situacij. Temu ni tako. Problem je naše reagiranje, mogoče premalo pohvale, pogosta razočaranja, perfekcionizem ali igra moči.

Prišel bo dan, ko bodo ljudje spoznali,
da so njihove bolezni povezane z njihovimi mislim in čustvi.
Wilhelm von Humboldt

Zaključek

Bodimo kos svojemu telesu, prevzemimo oblast nad njim. Stres nas spremlja vsakodnevno, je naš sestavni del življenja. Imejmo ga pod nadzorom. Nadzor in obvladovanje stresa nam bosta omogočila, da se izognemo zdravstvenim težavam. Marsikom bo v pomoč, da se informira, kakšne posledice nam lahko povzroči stres in na ta način že pred posledicami izvede tehnike sproščanja, ki mu posledice preprečujejo. Le tako bo prišel do spoznanja, kako se izogniti stresu, da se ga naučimo prepoznati in ga obvladati. Pomembno je narediti prvi korak, ki pa je odvisen od nas. Vsak posameznik je odgovoren za prvo spremembo. Pozitivna naravnost do sprememb je ključ do uspeha. Odpor do sprememb je

običajno tisti, ki nam upočasnjuje in nam krati čas do pozitivnega cilja, a močna volja in zavedanje, kaj so posledice, naj nam data moč, da je naš cilj naša motivacija pri spopadanju s stresom.

Če si pameten in pogumen, ne ležeš na tračnice zgodovine
in ne čakaš, da te bo povozil vlak prihodnosti.

Dwight David Eisenhower

Literatura

Kunc, P. (2017). Kako odpraviti stres za vedno. Ljubljana: Institut Scientis.

Iršič, M. (2021). Obvladovanje stresa. Ljubljana: Rakmo.

Youngs, B., B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Ljubljana: Educy.

Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N. in Tančič Grum, A. (2019). Spoprijemanje s stresom: priročnik za udeležence delavnice. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tančič Grum, A. in Zupančič-Tisovec, B. (2019). Tehnike sproščanja: priročni za udeležence delavnice. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

POMEN PRAVILNE TELESNE DRŽE

Povzetek prispevka: Pravilna telesna drža je v življenju vsakega posameznika izredno pomembna. Ima velik vpliv na naše zdravje in je preventiva pred mnogimi težavami. Nepravilna telesna drža ima vpliv tudi na položaj in delovanje notranjih organov. Eden izmed glavnih razlogov za slabo telesno držo je sodoben, vedno bolj sedeč način življenja ter hkratno zmanjšanje gibalne dejavnosti. Pomembnosti pravilne telesne se pogosto ne zavedamo oziroma se je zavemo šele, ko nas bolečine opozorijo na to, da z nami nekaj ni v redu. Obstaja veliko vaj za izboljšanje telesne drža. Vzpodbudno je, da lahko z redno prakso vsakdo popravi svojo držo, ne glede na svoje stanje, leta in način življenja. Starodavna taoistična modrost pravi: »Stari ste toliko, kolikor je stara vaša hrbtenica«.

Ključne besede: pravilna telesna drža, vpliv, zdravje

THE IMPORTANCE OF CORRECT POSTURE

Abstract: Proper posture is extremely important in the life of every individual. It has a great impact on our health and is a prevention against many problems. Improper posture also affects the position and function of internal organs. One of the main reasons for poor posture is a modern, increasingly sedentary lifestyle and a simultaneous reduction in physical activity. We are often unaware of the importance of a proper body or we only become aware of it when the pain reminds us that something is wrong with us. There are many exercises to improve posture. It is encouraging that with regular practice, everyone can improve their posture, regardless of their condition, age and lifestyle. Ancient Taoist wisdom says, "You are as old as your spine."

Key words: correct posture, impact, health

Uvod

»Pravilna drža je na samem vrhu lestvice, ko govorimo o zdravju. Je prav tako pomembna kot zdrava prehrana, aktivno življenje in kvalitetno spanje. Z njo delamo vse stvari z več energije in z manjšim stresom za telo.« (Havnik, 2019) »Pravilna pokončna telesna drža predstavlja niz uravnoveženih položajev glave, vratu, hrbtenice, medenice, kolen ter gležnjev in je rezultat aktivacije skupin mišic, ki se upirajo gravitacijski sili. Pogosti razlogi za porušen položaj drža so poleg anatomskih poškodb povezani s sodobnim načinom življenja, ki nam vsiljuje sedeč položaj in zmanjšuje gibalno aktivnost.« (Turnšek, 2018) »Telesna drža se razvija vse od rojstva pa do smrti. Novorojenčki in dojenčki do prvega leta starosti imajo namreč obliko hrbtenice v obliki črke C, zaradi pretežno ležečega in sedečega položaja. V obdobju zgodnjega otroštva, ko otrok shodi in se začne več gibati v različnih položajih, pa se nato izoblikujejo hrbtenične krivine in hrbtenica pridobi značilno obliko črke S. Krivine se izoblikujejo nekje do šestega leta starosti. Temu sledi šolsko obdobje, ki je zadnje čase vse bolj zaznamovano s pretežkimi šolskimi torbami, prisilnimi držami in dolgotrajnim sedenjem otrok, kar predstavlja velike obremenitve za razvijajočo se hrbtenico. Da pa to ni zadosti, pa nas pretirano sedenje vedno bolj spremlja tudi v odraslem obdobju, kar ve skupaj prispeva k temu, da je hrbtenica v starosti vedno manj gibljiva in hitro ponovno zavzame obliko črke C, ko se začnejo medvretenčni prostori posedati.« (Havnik, 2019)

Vse o telesni drža

»Kadar govorimo o telesni drža, imamo v mislih držo celega telesa. Telesna drža je pri vsakem človeku različna; neprestano se spreminja z rastjo in starostjo ter celo prek dneva. Nanjo vplivajo anatomski (kostno-mišični aparat) in psihofizični dejavniki. O normalni drža govorimo takrat, ko je ravnotežje telesa v gibanju in mirovanju doseženo z najmanjšim mišičnim naporom, ob tem pa so nosilne strukture čim bolj zaščitene pred degenerativnimi spremembami in poškodbami.« (Šarabon, 2007, str. 291) »Med osnovne lastnosti človeške vrste sodi pokončna drža. Ta se je postopno izoblikovala skozi evolucijo človeka, pri čemer je prišlo do pomembnih anatomskih in funkcionalnih sprememb. Poglavitne spremembe, ki so omogočile prehod od štirinožne k dvonožni hoji in s tem prehod v pokončno drža, so se zgodile predvsem v kolkih in ledveno-križničnem prehodu. Tako je bila potrebna postopna polna iztegnitev v kolkih in postopen nagib medenice skupaj s križnico kot njenim središčnim delom. Nagib križnice je povzročil postopno oblikovanje funkcionalnih krivin hrbtenice v bočni ravnini. Križnica je postala opornik, iz katerega se je dvignil steber vretenc. S tem so bili ust-

varjeni pogoji za prehod v pokončno držo.« (Šarabon, 2007, str. 291) »Na telesno držo sicer vplivajo splošno zdravje posameznika (psihično in fizično – ko se počutimo slabo ali ko smo depresivni, avtomatsko zavzamemo bolj sključeno držo), dednost, slabe spalne navade (na primer neustrezni pogoji za spanje – premehka ali pretrda vzmetnica, previsoko vzglavje), slaba obutev, telesna neaktivnost in prekomerna telesna teža, neustrezni pogoji delovnega okolja, socialno kulturni vidik (območje in obdobje v katerem odraščamo)... Poznamo tako statično kot dinamično držo telesa. Statična telesna drža je tista, ki jo telo zavzame med mirovanjem, naj bo to v stoječem, sedečem ali ležečem položaju, dinamična drža pa je tista, ki jo telo zavzame med različnimi oblikami gibanja.

Pravilna drža telesa je stanje, v katerem so mišice in skelet v dobrem ravnovesju in sicer takem, ki varuje strukture telesa pred poškodbami in deformacijami, ki bi lahko nastale pri delu ali počitku. Tak položaj posledično lahko zadržujemo dlje časa, brez prisotnosti bolečine in ob majhni porabi energije. Slaba telesna drža pa po drugi strani pomeni odstopanje od dobre drža na način, da so pri tem odstopanju telesne strukture sicer neprizadete (mišice so še vedno dovolj dolge in fleksibilne, gibljivost sklepov je ohranjena), vendar pa se nahajajo izven normalnega anatomskega položaja. Slabo držo lahko torej še vedno korigiramo, na primer, ko se zavemo, da je naša hrbtenica pri sedenju preveč upognjena in se poravnamo, ali ko nam kdo reče: »kako krivo se pa držiš« in se nemudoma popravimo. Zavedati se moramo torej, da vsak posameznik razvije svoj način drža ter da slaba drža še ne pomeni deformacije v drži. Deformacija je namreč stanje, ki ga zavestno ne moremo več korigirati, saj se tkiva in telesne strukture temu stanju tako prilagodijo, da so te spremembe ireverzibilne – jih ne moremo zavestno povrniti v prvotno stanje, pa če se še tako trudimo poravnati hrbtenico.« (Havnik, 2019)

Pravilna in nepravilna telesna drža

»S pravilno telesno držo se lahko izognemo marsikateri poškodbi in bolečinam, prav tako pa se bomo lažje izognili utrujenosti, saj za ohranjanje pravilnega položaja telesa naše telo porabi najmanj energije. Pravilna telesna drža je stanje, ko ima naša hrbtenica obliko dvojne črke S. Gre za pravičen in uravnotežen položaj glave, vratu, hrbtenice, medenice, kolen in gležnjev. V tem stanju sta vratni in ledveni del hrbtenice najbolj razbremenjena, hkrati pa so pritiski na strukture hrbtenice, mišice in vezi normalni.« (Ekipamojezdravje.net, 2017) »Naše telo ima izjemno zmožnost prilagajanja, kar je po eni strani dobro, a po drugi strani pomeni, da se telo prilagodi tudi rušenju pravilnega položaja telesa. To pomeni, da se ob porušenem položaju enega segmenta temu prilagajajo drugi, kar pa vodi v različne težave. Mišična neravnovesja, utrujenost in glavoboli, mišični krči, počasnejši prebavni sistem ter kronične bolečine so le nekatere izmed njih. Nepravilna telesna drža ima vpliv tudi na položaj in delovanje notranjih organov.« (Ekipamojezdravje.net, 2017) »Naše telo se na spremembe odziva samodejno. Kompenzacija telesnih neravnotežij tako privede do tega, da nezavedno spremenimo držo - npr. sključimo rame, visimo nazaj ali pa nas vleče v stran. Takšne spremembe drža lahko povzročijo pritiske na notranje organe, ki slabo vplivajo na njihovo delovanje, zato so kronične bolečine, glavoboli, zaprtost in tudi utrujenost pogosti spremljevalci nepravilne telesne drža.« (Turnšek, 2018) »Pravilno poravnana hrbtenica omogoča optimalen pretok vitalne življenjske energije. Vzdolž hrbtenice potekajo trije glavni energetski kanali. Kjer se ti kanali sekajo, se nahaja sedem glavnih čakler oz. energetskih vrtincev, ki energijo usmerjajo. Sicer ima naše subtilno telo zapleteno omrežje več kot 72.000 energetskih kanalov in tudi energetskih vrtincev. A ti trije glavni kanali, ki potekajo vzdolž hrbtenice določajo primarne energetske tokove in njihovo stanje ima bistven vpliv na naše počutje in zdravstveno stanje.« (S.B., 2020)

»Da si zagotovimo pravilno držo med sedenjem je potrebno nastaviti višino svojega sedeža tako, da so kolena pokrčena pod kotom 90 stopinj (pravi kot), torej v višini kolkov, lahko tudi rahlo nižje. Obe stopali naj bosta v celoti položeni na tla. Z našo navado elegantne prekrizanosti nog ustvarjamo močne obremenitve v medenici in spodnjem delu hrbtenice.

Sedimo na sedalnih kosteh, pri čemer je teža enakomerno razporejena na obe strani. Ne naslanjamo se na naslonjalo stola, trup je vzravnani, nismo nagnjeni ne naprej, ne nazaj. Poravnati se je potrebno tako, da dobimo občutek dolge hrbtenice, vse od trtice pa do vratu. Vzravnamo glavo tako, da bo vrat podaljšek hrbtenice. Rame potisnemo nazaj in lopatice navzdol, ramena stran od ušes. Če smo za mizo, naj bodo roke odložene nanjo, komolci naj bodo pod pravim kotom.« (Balazič, 2021)

»Nepravilno držo opredeljujejo nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih okončin, ki niso posledica okvar na kostnem in živčno-mišičnem sistemu, temveč izhajajo iz nezadostnega in nepravilnega delovanja mišic in se jih da povsem popraviti. Gre za t.i. funkcionalne

motnje, za razliko od deformacij, kjer gre za strukturne spremembe kostnega in živčno-mišičnega sistema. Oseba, ki ima deformacijo, le-te z lastno telesno dejavnostjo ne more popraviti. Vsaka funkcionalna motnja, ki traja dlje časa, lahko preide v deformacijo. Zato je pomembno, da vsako motnjo v telesni drži dovolj zgodaj prepoznamo in s tem preprečimo nastanek trajne okvare.« (Šarabon, 2007, str. 292)

»Z načrtnim, sistematičnim in rednim preventivnim delovanjem se je mogoče nepravilnostim v drži izogniti. Dosledna skrb za skladno ravnovesje moči in gibljivosti funkcionalno-anatomskih mišičnih sklopov lahko odvrne mnoge kasnejše težave. Če je do deformacije hrbtenice že prišlo, pa lahko z ustrežno vadbo omilimo nastalo situacijo.« (Šarabon, 2007, str. 296)

»Nekaj razlogov zakaj je vedno več problemov s slabo držo: dandanes ljudje gledamo več elektronskih ekranov (TV, računalniki, tablice itd) kot kadarkoli; več kot je elektronike, več je delovnih mest v sedečem položaju (več ur hkrati); vedno večje so gneče na cesti, kar vpliva na daljši čas sedenja in hkrati na večjo verjetnost nesreč in poškodb.

V večini primerov pa je slaba drža posledica različnih kombinacij faktorjev. Nekateri izmed teh so lahko: razne nesreče, slaba podlaga za spanje (premehka ali pretrda vzmetnica), prekomerna telesna teža, čustvene težave, problemi s stopali, neravnovesje v mišicah, slabe navade v povezavi s sedenjem, stanjem ali spanjem, nizka samozavest in stres.

Slaba drža ima na dolgi rok lahko različne posledice:

- Utrujenost – mišice imajo toliko več dela, da nas držijo pokonci (v napačni drži). Porabljammo še več energije z nekvalitetnim gibanjem.
- Napete mišice v vratu, hrbtu, rokah in nogah – več kot 80% problemov z vratom in hrbtom je posledica napetih in preobčutljivih mišic zaradi slabe drže.
- Nemobilni sklepi in bolečina – slaba drža in manjša mobilnost povečujeta možnost za večjo obrabo sklepov.« (Jure, S., 2014)

Fizična aktivnost

»Zdravo in pravilno telesno držo lahko ohranjamo z redno fizično aktivnostjo, ki vključuje vaje za moč in raztezanje hrbtnih mišic ob hkratnem krčenju trebušnih mišic, mišic medeničnega dna in trebušne prepone. Vsaj nekajkrat tedensko se zato podajte na sprehod, tek, zajahajte kolo, naredite serijo vaj za moč ali - kot narekujejo trenutne vremenske razmere, stopite na smuči. Med sedečim delom, učenjem ali branjem pa večkrat vstanite, pretegnite hrbet in razgibajte roke in noge. Telesna aktivnost ima poleg krepitve mišic še en pozitiven učinek na telesno držo. Povzroči ga globoko dihanje, do katerega pride med gibanjem, ki pospeši naš srčni utrip. Diafragmalno dihanje oz. dihanje s trebušno prepono namreč pomembno vpliva na povečanje notranjega trebušnega pritiska in posledično boljšo stabilizacijo hrbtenice. Telesna govorica pogosto odraža naše duševno in psihično stanje. Negativne misli, slaba samopodoba, žalost ali nezadovoljstvo se na našem telesu odražajo v podobi povešenega prsnega dela hrbtenice in prsnega koša. Dobra volja in pozitiven odnos do sveta ter duševna uravnoteženost so tako nezanemarljivi dejavniki, ki prav tako pomembno vplivajo na položaj naše drže.« (Turnšek, 2018)

Zaključek

»Naša družba je vedno bolj ozaveščena glede zdravja in pravilna drža je del tega. Skoraj vse kar v življenju počnemo zahteva sodelovanje hrbtenice in težave s hrbtenico so le redkokdaj posledica ene dejavnosti ali nesreče. Do večine poškodb hrbtenice pride skozi leta ali celo desetletja in so rezultat številnih dejavnikov. Vse od tega kako spimo, sedimo, jemo, pa do tega kako se soočamo z vsakodnevnim stresom doma ali na delovnem mestu. Prav zato, ker je življenje polno nepredvidljivih nevarnosti za hrbtenico ne smemo misliti, da se nikoli več ne smemo pripogniti in dvigniti ali česa nesti. Celo nasprotno, hrbtenica je narejena za gibanje v vse smeri. Pri tem pa je potrebno paziti kako gibe izvajamo.« (S.B, 2020)

Za zaključek: 9 nasvetov za pravilno držo in gibanje hrbtenice v vsakdanjem življenju:

Literatura:

- Šarabon, N. (2007). Nepravilnost telesne držbe in vloga gibanja. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 290-301). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- S. B. (2020, 11. februar). Vaje za pravilno držo, ki bi jih morali izvajati vsak dan. Pridobljeno s <https://vizita.si/rubrika/zdravje/vaje-za-pravilno-drzo.html>
<https://www.piedmont.org/media/file/ProperBodyMechanics.pdf>
- Jure, S. (2014, 31. marec). Pravilna drža – je pomembna? Pridobljeno s <https://mojpogled.com/pravilna-drza-je-pomembna/>
- Turnšek, A. (2018, 27. februar). Ozaveščanje telesne držbe. Pridobljeno s <https://telo.si/blogs/news/ozavescanje-telesne-drze>
- Ekipamojezdravje.net (2017, 14. september). Pomen pravilne telesne držbe. Pridobljeno s <https://www.mojezdravje.net/pravilna-telesna-drza/>
- Havnik, T. (2019, 23. november). Vse o telesni držbi. Pridobljeno s <https://www.razgibaj-se.eu/vse-o-telesni-drzi/>
- Kolmančič, A. (2019, 2. februar). 9 trikov in skrivnosti za pravilno držo in gibanje hrbtenice. Pridobljeno s <https://fizioterapija-z-ajdo.si/9-trikov-in-skrivnosti-za-gibanje-hrbtenice/>
- Balažič, B. (2021, 20. marec). Pravilna telesna drža je steber zdravja, vitalnosti in privlačnosti. Pridobljeno s <https://www.beyond.si/blog/pravilna-telesna-drza-je-steber-zdravja-vitalnosti-privlacnosti/>

AROMATERAPIJA – RAVNOVESJE TELESA IN DUHA

Povzetek: Zdravje je ravnovesje telesa in duha. Kadar je človek v ravnovesju, se učinkovitejše spopada z izzivi vsakdana. Misli so urejene, pozitivne, fokus je naravn, osredotočenost in sistematičnost vodita do uspeha. Fizično zdravje in psihično uravnovešenost pa je potrebno nenehno vzpostavljati tudi pri pedagoškem delu. Učitelj mora biti s svojim delom zgled učencem, uravnovešenost je ključna za uspešno delo v razredu. To je še predvsem pomembno v situacijah, ki smo jim priča v današnjem času. Za vsakodnevno spopadanje z izzivi in za čim boljše osredotočenost si pri delu pomagam z različnimi tehnikami. Ena od teh je tudi uporaba aromaterapije. V prispevku bom predstavila varno rabo eteričnih olj in hidrolatov, ki mi pomagajo pri pedagoškem delu. Aromaterapijo poskušam vplesti tudi v učni proces, saj vedno bolj opažam, da so učenci kljub ustrezni motivaciji težko zbrani. Menim, da tudi na tak način lahko pripomorem k zdravju in boljši učni uspešnosti učencev. Ključne besede: aromaterapija, eterična olja, hidrolati, ravnovesje telesa in duha

AROMATHERAPY - BALANCE OF BODY AND MIND

Abstract: Health is the balance of body and mind. When a person is in balance, he copes with the challenges of everyday life more effectively. Thoughts are organized, positive, focus is set, systematics and focus lead to success. Physical health and mental balance must also be constantly established in pedagogical work. The teacher must be an example to the students with his work, balance is the key to successful work in the classroom. This is especially important in the situations of everyday life. To cope with challenges on a daily basis, I use different techniques. One of these is also the use of aromatherapy. In this article, I will present the safe use of essential oils and hydrolates that help me at my work. I try to integrate aromatherapy into the learning process, as I am noticing that students have difficulties with concentration, despite proper motivation. I believe that in this way, too, I can contribute to the health and better learning performance of students.

Key words: aromatherapy, essential oils, hydrolates, body and mind balance

Uvod

Aromaterapija je učinkovita metoda zdravljenja in spodbujanja uma, telesa in duha z uporabo naravnih eteričnih olj iz aromatičnih rastlin. Vonj je svet okoli nas, je svet, ki ga dihamo. Ponuja dragoceno alternativo zdravilom, ki vsebujejo kemične snovi. Aromaterapijo lahko praktično uporabljamo na vsakem koraku. Je pomoč pri učenju, pomaga nam pri sprostitvi, ustvarja prijaznejše bivalno okolje. Seveda pa je za varno uporabo potrebno poznavanje posameznih eteričnih olj, tako z vidika vrste rastline, kot tudi glede njene sestave in načina uporabe.

V prispevku bom predstavila moje načine uporabe aromaterapije, od izdelave krem in mazil, izdelave hidrolatov, do uporabe eteričnih olj v aromaterapevtske namene.

Pridobivanje hidrolatov in eteričnih olj

Hidrolat je proizvod, ki ga pridobimo s postopkom vodne destilacije zdravilnih in aromatičnih rastlin in nastane kot stranski produkt pri pridobivanju eteričnih olj. Uporaba hidrolatov je na splošno varnejša uporaba eteričnih olj. Pri uporabi nekaterih eteričnih olj je potrebno biti previden, predvsem pa se je potrebno izobraziti za varno uporabo. Za postopek se uporablja različne vrste destilatorjev. Sama sem se z njimi prvič srečala na eni izmed aromaterapevtskih delavnic. Popolnoma me je prevzel steklen destilator in glede na to, da imam doma kar velik vrt, na katerem raste tudi precej različnih rastlin, se mu nisem mogla upreti. Tako doma za lastno uporabo pridobivam hidrolate in eterična olja sivke, sladkega pelina, smilja, origana, divje koprive, bezga, žajblja in drugih rastlin, ki jih gojim. Že sama destilacija rastlin je naravnost čudovita, vonj napolni moje telo in dvigne duha. Rastline, ki jih destiliram, so ekološke, kar je bistvenega pomena za nadaljnjo uporabo.

Na kratko bom predstavila pomen rastlin in njenih izvlečkov, ki jih sama uporabljam.

Ognjičevo olje se uporablja za nego in tudi kot pomoč pri vneti in občutljivi koži.

Hidrolat bezga blaži vnetja, rahlo razkužuje in pomirja. Hidrolat varnejši kot eterično olje. Je odličen antiseptični osvežilec ust, kože in las, uporabljam ga pri vnetem grlu.

Sivka je zdravilna rastlina, ima izjemno široko uporabo in je sposobna opravljati več nalog hkrati. Ima številne terapevtske lastnosti, med katerimi je najpomembnejša sposobnost vzpostavljanja miru in harmonije v neuravnovešenih okoliščinah in stanjih. Hidrolat sivke odlično obnavlja in čisti kožo,

tako pordelo, razdraženo kot poškodovano in občutljivo. Odlično deluje pri uspavanju, osvežitvi in navlažitvi zraka. Z obkladki si lahko pomagamo tudi kadar nas mučita živčnost in glavobol. Eterično olje sivke ima velik vpliv na prostor, vonj prinaša sprostitev, obda nas z mirom, zaščito in občutkom udobja. Močno vpliva tudi na počutje, nas harmonizira in čustveno uravnovesi, odpravlja nespčnost, uravnava krvni tlak, blaži nenadne spremembe razpoloženja in hiperaktivnost. Vse naštetu velja tudi za otroke. Ustrezen odmerek eteričnega olja jim prilagodimo glede na njihovo starost in občutljivost v kopelih, masažah, razpršilih, difuzorjih in drugih aromaterapevtskih pripravkih.

Hidrolat in eterično olje smilja sta po vonju uvrščena med dišavni ravni srca in telesa. Eterično olje terapevtsko deluje v sinergiji s sivko. V sinergiji z mandarino pa je izredno primerno za otroke. Ledeno mrzel hidrolat je odlično sredstvo proti buškam in modricam, primeren je za nego in čiščenje ran. Eterično olje je krepčilno in hkrati pomirjevalno. Primerno je za hujše primere izgorelosti in psihičnih težav, povezanih s stresom. Zbistri misli, pritegne pozornost in spodbudi ustvarjalnost. V kremah gladi gube in spodbuja obnovo kožnih celic. Kapljica eteričnega olja izboljša pripravke za zdravljenje okužbe dihal, izkašljevanje sluzi in lajšanje krčevitega kašlja. Smilj vpliva tudi na zdravje duha, celi duševne rane in brazgotine. Sladki pelin je trenutno najbolj iskana zdravilna rastlina. Raste kot enoletni grm, sladek je le njegov vonj, okus pa je grenak. Uporabne lastnosti sladkega pelina v obliki čaja, hidrolata in eteričnega olja so obsežne: znižuje povišano telesno temperaturo, deluje protivnetno, povečuje imunsko odpornost, pomaga pri gripu, prehladih in premagovanju virusov, pomaga pri trebušnih krčih in še veliko več. Najpomembnejša zdravilna snov, ki jo vsebuje sladki pelin, je artemisinin. V organizmu skupaj z železom tvori proste radikale, le-ti pa uničujejo tudi rakaste celice.

Izdelava mazil in krem

Za lastno uporabo izdelujem tudi mazila in kreme. Pri tem poleg eteričnih olj in hidrolatov uporabljam tudi osnovna olja, izbiram pa jih glede na učinkovine, ki pomagajo pri določenih težavah. Vse sestavine, ki jih uporabljam, so ekološke. Izbiram jih glede na namen, ki ga želim doseči.

Ognjičevo mazilo

Na vrtu najprej nabereš ognjič, ga posušim in nato posušene cvetove namočim v kakovostno oljčno olje. Za izdelavo mazila uporabim macerat ognjiča, kakovosten čebelji vosek, e-vitamin in eterična olja, ki jih dodam glede na namen uporabe (sivka, kamilica, smilj ...)

Mazilo sladkega pelina

Tudi za to mazilo najprej naredim oljni izvleček oz. macerat rastline, ki raste na mojem vrtu, nato dodam čebelji vosek, e-vitamin in eterična olja.

Krema za obraz ali za roke

Pri izdelavi kreme uporabim oljno in vodno fazo, ki ju po posebnem postopku združim.

Oljna faza vsebuje osnovna olja in masla glede na namen izdelave kot npr. avokadovo olje, marelično olje, olje pšeničnih kalčkov, svetlinovo olje, šiplovo olje, arganovo olje, karitejevo maslo ... Dodam emulgator, ki pripomore, da se vodna in oljna faza združita. Za vodno fazo včasih uporabim destilirano vodo. Če pa imam na voljo hidrolat, je to boljše izbira.

Vodno in oljno fazo posebej segrevam v vodni kopeli. Ko dosežeta enako temperaturo, sledi združitve. Vodno fazo počasi vliвам v oljno fazo ob nenehnem dokaj hitrem mešanju. Krema se po določenem času začne strjevati, nato dodam posamezna eterična olja (sivko, smilj, rožni les, vrtinco, ylang-ylang ... in včasih tudi hialuronsko kislino, ki je ena najučinkovitejših vlažilnih sredstev s pomlajevalnim učinkom. Preden embalažo napolnim s kremo, jo razkužim z alkoholom.

Uporaba aromaterapije

Eterična olja uporabljamo tudi v aromaterapevtske namene.

- Dodajam jih v masažna olja in s tem pomagam pri vzpostavitvi harmonije telesa in duha. Pri uporabi eteričnih olj, ki jih nanašamo na telo, moramo biti pazljivi. Vsebnost eteričnih olj, ki jih dodajam v osnovna olja, ne sme presegati 3%, pri masaži obraza, vratu in lasišča pa največ 2%.

- Eterična olja se odlično dopolnjujejo tudi v kopalnih dodatkih, kot so npr. kopalne soli in pilingi. Meni osebno so ljubši pilingi. Izdelujem jih glede na namen, ki ga želim doseči. Piling kožo očisti in hkrati neguje, zato ga lahko uporabljamo tudi namesto gela za prhanje. Preden ga nanese na kožo, se najprej oprhamo z vročo vodo, da se odprejo kožne pore. Piling nato nanese na telesu s krožnimi gibi in se temeljito zmasiramo. Tako s telesa odstranimo mrtve celice in drugo umazanijo. Kratek čas ga pustimo na koži, nato pa ga po uporabi le splaknemo z vodo. Koža je po uporabi mehka, olja, ki so sestavni del pilinga, kožo nahranijo in navlažijo, eterična olja pa skozi razširjene pore

prodrejo v telo in nam z vdihavanjem napolnijo tudi duha. Sestavine pilingov, ki jih izdelujem so:

- soli: morska himalajska ali sol mrtvega morja,
- olja in masla: kokosovo, mandljevo, oljčno, sončnično
- dodatki: eterična olja, začimbe

Postopek izdelave je dokaj preprost. Izbira dodatkov je odvisna od tega, kakšen učinek želimo doseči. Če želimo, da nas piling pogreje, bomo dodali začimbe in olja, ki grejejo: cimet, muškadni orešček, poper, ingver, kumino, nageljnovcove žbice, pomarančo ... Če se želimo sprostiti, je solni piling s sivko odlična izbira. Osvežitev dosežemo z dodatkom limone, za poživljajoč učinek brez grelnih učinkov pa uporabimo npr. rožmarin in lovor.

- Eterična olja uporabljam tudi v difuzorjih, pri inhalacijah in v razpršilih. Od difuzorjev uporabljam ultrazvočni razpršilnik, saj ta sistem delovanja razbije vodo in eterično olje na mikroskopsko majhne delce, ki jih nato razprši v prostor. Pri tem je pomembno, da ne pride do pregrevanja eteričnega olja. Za inhalacije uporabljam nosne inhalatorje, kamor dodam kapljice eteričnih olj glede na trenutno potrebo. Za navlažitev, osvežitev in izboljšanje zraka oziroma razkužitev v zaprtih prostorih pa uporabljam aromaterapevtsko razpršilo. V stekleničko s pršilnim nastavkom nalijem hidrolat glede na namen uporabe in dodam še največ 1% ustreznega eteričnega olja.

Zaključek

Aromaterapija ima zelo širok spekter delovanja. V prispevku sem želela predstaviti moje načine, s katerimi si pomagam v vsakdanjem življenju. Za uspešno delovanje je potrebno upoštevati priporočila in načine uporabe, predvsem pri eteričnih oljih. Tu naj velja načelo »manj je več«. Rastlinski svet je enkraten, eterična olja in hidrolati ponujajo vse moči, ki so skrite v posamezni rastlini. Rek, da je rastlina sveta od korenine pa do cveta, še kako drži. Vsak del rastline ima svoj namen in predstavlja pomoč ljudem pri spopadanju z izzivi v vsakdanjem življenju. Premalokrat se zavedamo, da je bogastvo za uravnoteženost okrog nas, samo dovoliti si moramo in uporabiti čutila, predvsem voh in vid. Vse ostalo pa se potem zgodi samo od sebe in nas povleče v svet, ki nam je lahko v pomoč pri premagovanju stresnih situacij v vsakdanjem življenju. Določena bolezenska stanja so med drugim posledica porušenega energijskega ravnovesja, kajti človek ni samo telo, je bistveno več, je duhovno bitje. Uporaba aromaterapije je zato bistvenega pomena pri vzpostavitvi ravnovesja telesa in duha.

Literatura

- Nataša Špiranec Maurer (2015). Aromaterapija Dišeči portreti. Ljubljana: Vita založba.
Mihaela Pichler Radanov (2013). Babičina kozmetika. Ljubljana: Modrijan založba, d.o.o.
Spletni vir: <https://www.krajcek.si/sladki-pelin/> (pridobljeno 17. 02. 2022).

PO SLUŽBI ŠE V HRIBE

Povzetek: Tempo in način življenja nam pogosto vzameta čas za tisto najpomembnejše: poskrbeti za svoje zdravje. Pogosto sedeče in stoječe delo s premalo aktivnega gibanja povzroča zdravstvene težave pri vsakem od nas. Nekaj učiteljev na naši šoli je iskalo rešitev, kako to spremeniti. Odločili smo se, da bomo po službi namesto na kavico skočili na bližnji hrib. Opremo sedaj vozimo kar v avtomobilih, da bomo pripravljene tudi, kadar se nepričakovano pokaže priložnost. Poleg aktivne skrbi za zdravje krepimo tudi medsebojne odnose in rešimo marsikatero težavo ali dilemo. Za začetek smo si zadali nižje cilje v neposredni okolici naše šole, kasneje smo se podali še na bližje okoliške hribe. V času, ko bi na udobnih stolih popili sicer okusno kavo, sedaj uspešno poskrbimo za svoje zdravje.

Ključne besede: zdravje, gibanje, delovno mesto, hoja

TO THE HILLS AFTER WORK

Abstract: The tempo and the way of our life are taking away the time for that most important thing: Taking care of our health. As our jobs are done only sitting down or standing up with little or no active movement health issues soon come to all of us. In search of a solution some teachers at our school decided to replace the after-work-coffee for a quick hike. We keep the sport clothes in our cars, as we never know, when a new chance might arise. While taking active care of our health, we also get a chance to foster good relationships and solve many problems or dilemmas. At the beginning we set out to a smaller hill in the proximity of our school (Golovec), after a while we ventured to the nearby hill Rašica then Šmarna gora and then Toško Čelo. The time spent sitting in a cosy chair drinking coffee is now successfully given to taking care after our health.

Keywords: health, movement, workplace, walk

Uvod

Ljudje na delovnih mestih preživimo tretjino dneva. Delovno aktivna oseba tako na letni ravni na delovnem mestu preživi najmanj 1440 ur, če vzamemo povprečje 6 ur na delovnem mestu, to ob koncu aktivnega delovnega obdobja zneso najmanj 57.600 ur. Številka ni majhna in zavedati se moramo, kako ta čas preživimo. Pomembno je, ali v njem poskrbimo tudi zase in za svoje zdravje. V Smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015, v nadaljevanju Smernice) o pomenu zdravja na delovnem mestu piše: »Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo – tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu, zato želimo tudi na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih.« (Smernice, 2015, str: 3).

Zdravje

Zdravje je osnovna človekova dobrina, za katero skrbimo vse življenje. Le-to zagotavlja kakovostno življenje in je vir razvoja vsake družbe. Svetovna zdravstvena organizacija zdravje definira kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali slabosti«. (World Health Organization 2022). Pogosto zdravje voščimo in želimo posamezniku ob osebnih praznikih in ob novem letu. Pregovorov o zdravju najdemo veliko, kar pomeni, da ljudje zdravje uvrščamo zelo visoko, če ne celo najvišje od vseh dobrin.

Na naše zdravje vpliva veliko dejavnikov, med katerimi so: količina spanca, prehrana, gibanje, okolje v katerem živimo, kvaliteta zraka, količina hrupa, ki smo mu izpostavljeni, telesne obremenitve in še bi lahko naštevali. Za dobro zdravje moramo poskrbeti v prvi vrsti sami.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je zdravje opredeljeno kot stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma (Fran, SSKJ). Že učenci v prvem razredu osnovne šole se učijo, da lahko za svoje zdravje poskrbimo na različne načine:

- zdrava prehrana,
- pitje zadostne količine vode,

- skrb za osebno higieno,
- skrb za počitek (vsak 8 ur na dan) in
- vsakodnevno gibanje.

Zdravje na delovnem mestu

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11; v nadaljnjem besedilu: zakon) v 5. členu delodajalcu nalaga zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu, hkrati mu v 6. členu nalaga tudi načrtovanje in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu. Le-ta pomeni načrtovanje ciljanih aktivnosti in ukrepov, ki so namenjeni delavcem. V ta namen so pripravljene Smernice, ki so predvsem pomoč in podpora pri izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa zakon. Dejavnosti se izvajajo za vse delavce z namenom krepitev telesnega in duševnega zdravja posameznika (Smernice, str. 4).

Gibanje

Današnji življenjski slog je poleg večinoma sedečega dela, sedenje vnesel tudi v čas preživljanja prostega časa. Marsikdo le-tega preživi pred televizijo ali za računalnikom. Živimo pod neprestanim stresom, premalo se gibamo, premalo spimo, redko poskrbimo za sprostitev, smo v neprestanih skrbih, utrujeni in brezvoljni, pogosto razdražljivi in neprestano nekam hitimo. Kot takšni se težje spravimo h gibanju, ohranjanje le-tega pa od posameznika zahteva veliko mero samonadzora in volje.

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanje. Gibanje je naravna oblika dejavnosti. Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Blagodejne občutke, ki jih doživljamo ob gibanju, poznamo vsi. Sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, kolesarjenje, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, blagodejno vplivajo na naše počutje (Drev, 2013).

Da bi zmanjšali dejavnike tveganja za nastanek bolezni je pomembno, da smo redno telesno aktivni vsaj 30 minut na dan. Andreja Drev (2013) piše, da gibanje lahko izvajamo z različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo doma, v prostem času, na poti in tudi v službi. Te dejavnosti so:

- aerobna telesna dejavnost,
- vaje za zdravje kosti,
- vaje za ohranjanje mišične moči,
- vaje za gibljivost (Drev, 2013).

Gremo »v hribe«

Vsakdo od nas v zasebnem življenju skrbi za svoje zdravje. Način je odvisen od posameznika in njegovih potreb. Večkrat se nam zgodi, da se sami enostavno ne odpravimo na nek daljši sprehod. V družbi je vse veliko prijetneje. V želji, da se med sodelavci povežemo in hkrati poskrbimo za svoje zdravje, sem sodelavcem predlagala, da se vsaj enkrat na mesec, po zaključenem pouku, namesto na klepet ob kavi, odpravimo na bližnje ljubljanske hribe. Ob tem sem se zavedala, da ima redna hoja veliko pozitivnih učinkov na zdravje, saj »krepi vzdržljivost srca ter pospešuje krvni pretok, krepi moč in vzdržljivost mišic ter kosti in sklepov, krepi kostno moč ter ohranja telo gibljivo« (IVZ, str: 12).

Hoja pomaga blažiti stres in napetost in omogoča boljše spanje; to je tudi idealen čas za kramljanje in druženje ter sproščeno in uspešno reševanje težav. Odvrne nas od vsakodnevnih skrbi in omogoči našemu umu 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). Naša šola stoji v ljubljanskem naselju, ki ga na južnem delu krasi gozdnata vzpetina Golovec z najvišjo nadmorsko višino 450 m. To je bila naša prva pohodna točka. Odpravili smo se na Orle (458 m). Med potjo smo najprej obdelali vse težave in probleme, ki so nam skoraj povzročili sive lase. Spremljala sta nas smeh in sproščen pogovor. Občutki ob povratku so bili prijetni. Prav vsi smo začutili, da smo na bližnjem griču pustili breme tistega dne in odhod domov je bil sproščen in umirjen. Razgibali smo torej telo in um, predvsem pa duha. Naslednji mesec smo si za cilj določili ljubljanski Rožnik (394 m). Ne preveč zahtevna pot, ki smo jo pričeli v Tivoliju, se je zaključila s slastnim flancatom na vrhu »pri Cankarju«. Po poti je tekla sproščena beseda, med katero smo naredili kar nekaj načrtov za prihajajoče praznične dni, seveda pa smo obnovili tudi znanje o našem velikem pisatelju Ivanu Cankarju. Vsekakor smo udeleženi rek: prijetno s koristnim. Sledili so Toško čelo (590 m), Rašica (647

m), Šmarna gora (669). V mesecu marcu načrtujemo »vzpon« na Sv. Jakoba (806) nad Medvodami. In tam bomo skupaj naredili načrt za naslednje druženje.

Zaključek

Število udeležencev na naših pohodih je različno, od 2 do 7, kolikor nas je bilo do sedaj največ. Skupina je raznolika, pridružilo se nam je tudi že tehnično osebje. V veselje in zadovoljstvo mi je, da so sodelavci predlog o aktivnem druženju po službi sprejeli kot dober in pri tem tudi sodelujejo. Ker prihaja pomlad in se bo morda kakšen dan pokazala priložnost za vmesni skok na hrib, nekateri med nami pohodno opremo vozimo kar v avtomobilih, saj smo tako pripravljeni tudi za vmesne spontane »vzpone«. Vsi člani naše skupine radi hodimo in izvajamo aktivnosti v naravi. Cilj naših druženj ob hoji ni bilo osvajanje visokih vrhov ali celo utruditi in izmučiti svoje telo, temveč v družbi sodelavcev narediti nekaj zase in poskrbeti za medsebojno povezanost. Seveda se enkrat na mesec, brez slabe vesti, odpravimo tudi na kavo. Druženje ob osvajanju bližnjih hribov nas je povežalo in okrepilo medsebojne odnose. Prijeten občutek je, ko začutiš, da si v kolektivu sprejet in pomemben.

Literatura

Bird, W. in Reynolds, V. (2002). Hoja za zdravje: popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost. Tržič: Učila International.

Drev, A. (2013). Gibanje - telesno dejavni vsak dan. Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana. Pridobljeno s https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2014). Pridobljeno s <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=zdravje>.

IVZ. (2009) Telesna dejavnost. Pridobljeno s https://www.gzs.si/pripone/Telesna_dejavnost_koncna_kazalo.pdf
Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. (verzija 1.0). (2015). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf,

Zakonovarnosti in zdravju pridelu. (2011). Pridobljeno s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>.

World Health Organization. (2022). WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution Defining health and ageing. Pridobljeno s <https://www.who.int/about/governance/constitution>.

PROMOCIJA ZDRAVJA ZAPOSLENIH V VRTCU

Povzetek: Delodajalčeva dolžnost so aktivnost pri formiranju strategij za izboljšanje zdravja ter posredovanje informacij zaposlenim. Delodajalec izvaja te aktivnosti, da ohranja in krepi telesno ter duševno zdravje zaposlenih. Promocija zdravja zaposlenih v vrtcu prinaša mnoge koristi tako za delodajalca, kot tudi za zaposlene ter seveda posredno tudi za otroke in njihove starše. Pomembne prednosti promocije zdravja zaposlenih v vrtcih so zdravje zaposlenih, zaposleni so bolj produktivni, bolj zadovoljni, boljše se počutijo in manj izostajajo od dela, bolj uspešno krepijo kompetence in prihaja do manjše fluktuacije med njimi. Kljub prednostim promocije zdravja zaposlenih pa je ozaveščenost o promociji zdravja na delovnem mestu po mnenju zaposlenih v vrtcu (po objavljenih raziskavah) slaba saj le majhen delež meni, da na delovnem mestu poteka promocija zdravja.

Ključne besede: promocija zdravja, zaposleni, vrtec, koristi

PROMOTING THE HEALTH OF KINDERGARTEN EMPLOYEES

Abstract: It is the employer's responsibility to develop strategies to improve health and provide information to employees. The employer carries out these activities to maintain and strengthen the physical and mental health of employees. Promoting the health of employees in the kindergarten brings many benefits for both the employer and the employees, and of course indirectly for the children and their parents. Important advantages of promoting the health of employees in kindergartens are the health of employees, employees are more productive, more satisfied, feel better and less absent from work, more successfully strengthen competencies and there is less fluctuation between them. Despite the benefits of employee health promotion, awareness of workplace health promotion is bad, according to kindergarten staff (according to published research), with only a small proportion believing that workplace health promotion takes place.

Key words: health promotion, employees, kindergarten, benefits

1 Uvod

Kako kakovostno bodo zaposleni v vrtcu opravljali svoje delo je odvisno predvsem od tega kako se v svojem delovnem okolju počutijo, kako zadovoljni so na delovnem mestu in tudi sicer v življenju, kakšno je njihovo zdravstveno stanje. Pri tem lahko veliko prispeva promocija zdravja zaposlenih na delovnem mestu. Bohorič in Toplek (2015, str. 29) poudarjata, da promocija zdravja zaposlenih ne pomeni, da mora delodajalec skrbeti za zdravje zaposlenih, saj je skrb za zdravje odgovornost vsakega posameznika. Avtorja dodajata, da je resnična moralna in konkretna zakonska dolžnost delodajalca aktivnost pri formiranju strategij za izboljšanje zdravja ter posredovanje informacij zaposlenim.

Delodajalec ima na področju promocije zdravja tri ključne obveznosti in sicer (Brajnik in Langeršek, 2019, str. 22): načrtovanje aktivnosti promocije zdravja; izvajanje in spremljanje le te ter finančno planiranje in zagotovitev potrebnih sredstev za promocijo. Tako imajo delodajalci kot izvajalci promocije zdravja na delovnem mestu priložnost sprejeti globalno gibanje, ki se osredotoča na boljše razumevanje in podporo zaposlenih (Attridge, 2019).

2 Promocija zdravja zaposlenih v vrtcih

Tudi vrtci so okolje kjer je potrebno poskrbeti za zdravje zaposlenih z ustrežno promocijo zdravja. »Aktivnost promocije zdravja je namenjena ozaveščanju, informiranju, trenutnemu vzgibu in vsem ciljem promoviranja, ki naj bi posameznika vodili do zavedanja, kako pomembno je njegovo zdravje. Ne le zanj osebno, ampak tudi za proces dela, za delovne rezultate in za celotno skupino sodelavcev znotraj organizacije.« (Bohorič in Toplek, 2015, str. 29) Tako kot vse druge organizacije vrtci niso nobene izjeme glede obveznosti skrbi za zaposlene ter aktivnosti pri formiranju strategij za izboljšanje zdravja ter posredovanje informacij zaposlenim. Promocija zdravja zaposlenih v vrtcu predstavlja tiste aktivnosti in ukrepe, ki jih delodajalec izvaja, da ohranja in krepi telesno ter duševno zdravje zaposlenih (Strah, Kump in Kacjan Žgajnar, 2014, str. 125). Strah idr. (2014, str. 126), ki obravnavajo delovne pogoje v vrtcih poudarjajo, da je promocija zdravja precej obsežen pojem ter da med veje tega pojma sodi tudi ergonomijo in pomen sanitarnega inženirja pri vzpostavljanju boljših delovnih pogojev v vrtcih. Vloga ergonomije je, da se opravlja delo v skladu z načeli varnosti in zdravja pri delu. Za ta namen je ključno, da je delovno okolje udobno in varno oblikovano, saj tako olajša delo, ustvarja dobro počutje in zmanjšuje verjetnost napak in s tem poškodb. Avtorji dalje pojasnjujejo, da

sanitarni inženir pokriva široko strokovno-operativno področje dela z vlogo in nalogo izobraževanja zaposlenih, staršev in otrok ter je organizator prehrane in zdravstveno higienskega režima (kot strokovnjak, ki poglobljeno obvlada vsebine s področja zdravstva, prehrane, dietetike, epidemiologije, kemije, mikrobiologije, higijene živil, higijene dela, itd.).

K zdravju zaposlenih in tudi otrok v vrtcih lahko pripomore tudi organizator zdravstvenohigienskega režima. Tomašič (2012, str. 125) predstavlja področja delovanja organizatorja zdravstvenohigienskega režima v vrtcih. Avtorica je kot organizatorica zdravstveno-higienskega režima v vrtcu tista, ki je vpletena v vse segmente zdravja zaposlenih in otrok, saj izvaja vse potrebne naloge za ohranjanje njihovega zdravja in varnosti. Odgovorna je za izvedbo ali organizacijo izobraževanj, tako vzgojnega kot tehničnega kadra in staršev. Tako prispeva k promociji zdravja zaposlenih.

3 Koristi promocije zdravja zaposlenih v vrtcu

Kot poudarja Željeznov Seničar (2016) se kakovost izobraževalnega sistema in prakse odraža preko zdravja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, torej tudi vrtcih. Avtorica pri tem poudarja, da je eden izmed dejavnikov kakovosti tudi kakovostno učno okolje, ki ga ponujamo otrokom ter da ima v tem učnem okolju pomembno vlogo psihofizično zdrav vzgojitelj. Opozarja še, da gre za dejstvo, da se tega dejavnika storilnostno naravnana družba in šolska politika premalo zavedata. Za zdravje zaposlenih v vrtcih je torej potrebno poskrbeti in to je mogoče tudi s promocijo zdravja. Promocija zdravja zaposlenih v vrtcu prinaša mnoge koristi tako za delodajalca, kot tudi za zaposlene ter seveda posredno tudi za otroke in njihove starše.

3.1 Koristi promocije za delovne organizacije

Promocija zdravja je predvsem naložba, ne le strošek. Ugotovitve strokovne in znanstvene literature o ekonomskih koristih promocije zdravja pri delu so za delodajalce zelo obetavne (Podjed, Bajt in Jeriček Klanšček, 2016, str. 18-199):

- Zmanjšani stroški bolniških odsotnosti
- Zmanjšanje stroškov prezentizma, to je stroškov, ki nastajajo zaradi slabega zdravja, počutja ali tegob tistih zaposlenih, ki so kljub težavam prisotni na delovnem mestu
- Večja produktivnost zaposlenih
- Visoka ekonomičnost ukrepov promocije zdravja

Brajnik in Langeršek (2019, str. 21) k tem prednostim dodajata še boljše delovne odnose; izboljšano moralo zaposlenih in boljše delovno vzdušje; izboljšano organizacijsko uspešnost ter boljše splošno podobo organizacije. Strah idr. (2014, str. 3) prednost za delodajalce navajajo tudi dobro psihično in duševno zdravje zaposlenih ter manjše tveganje za vložitev tožb s strani zaposlenih.

3.2 Koristi promocije za zaposlene

Podjed (2016, str. 12) poudarja, da so koristi promocije zdravja na delovnem mestu za zaposlene obsežne, saj zdravo delovno okolje zaposlenim v vzgoji in izobraževanju ter tako tudi v vrtcih, prispeva k (Podjed, 2016, str. 12):

- ohranjanju oziroma izboljšanju zdravstvenega stanja,
- večji zavesti in motivaciji za zdrav način življenja,
- boljšemu znanju in veščinam o načinih, kako si lahko pomagajo sami,
- boljšemu počutju na delovnem mestu in doma,
- boljši klimi in odnosom s sodelavci ipd.

Strah idr. (2014, str. 3) prednost za zaposlene navajajo še varno in zdravo delovno okolje, večje zadovoljstvo pri delu, dobro počutje in boljša kakovost življenja zaposlenih ter boljša krepitev kompetenc pri zaposlenih. Tudi Pereira idr. (2019, 44) poudarjajo, da ima promocija zdravja na delovnem mestu spodbudne učinke na produktivnost zaposlenih, ki svoje delo opravljajo bolj kakovostno, so pri tem bolj zadovoljni in uspešnejši. Avtorji še dodajajo, da je obseg intervencij za promocijo zdravja na delovnem mestu širok in sicer obsega fizične in psihosocialne vidike posameznega delavca in delovnega mesta. Podjed, Bajt in Jeriček Klanšček (2016, str. 22) poudarjajo, da se morajo zaposleni tako občutiti, kakor se zavedati, da so ukrepi promocije zdravja zanje koristni, da jim omogočajo nadzor nad lastnim življenjem in boljšo skrb zase. Promocija zdravja se mora načrtovati, da je lahko kar se da koristna. Tkalec, Podjed in Željeznov Seničar (2016, str. 48) so v svoji raziskavi opravljeni na 616 zaposlenih v vrtcih po Sloveniji ugotavljali njihovo mnenje o koristnosti načrta za promocijo zdravja. Ugotovili so, da 77,11% vprašanih zaposlenih v vrtcih meni, da je načrt za promocijo

zdravja koristen, 17,05%, ne vedo ter 2,44%, da ni koristen. Ugotovili so tudi, da v vrtcih obstaja potreba po večji prisotnosti načrta za promocijo zdravja v vrtcih, potreba po bolj sistematičnem in strokovnem pristopu pri oceni potreb zaposlenih ter analizi obstoječega stanja. Izboljšati je potrebno spremljanje izvajanja promocije zdravja ter ustanavljanju skupin za promocijo zdravja. Ozaveščenost o promociji zdravja na delovnem mestu je po mnenju anketirancev zaposlenih v vrtcu slaba saj le majhen delež meni, da na delovnem mestu poteka promocija zdravja.

Zaključek

Promocija zdravja zaposlenih ima brez dvoma mnoge koristi tako za organizacijo, kakor tudi za zaposlene. Mnoge od teh prednosti so v korist vseh vpletenih. A menim, da se med temi koristmi, vsaj glede promocije zdravja zaposlenih v predšolski vzgoji, premalo poudarjajo koristi, ki jih ima takšna promocija (ne)posredno na otroke. Namreč bolj zdravi in zadovoljni zaposleni imajo do otrok boljši, bolj kakovostni, sproščen odnos. Vse to pa vpliva na počutje in zadovoljstvo otrok ter posledično tudi na njihovo zdravje. Zadovoljni otroci, ki se radi vračajo v vrtec so pa nedvomno želja vseh, tako staršev, zaposlenih, kakor tudi samega vodstva vrtca. In k temu je mogoče prispevati tudi s promocijo zdravja zaposlenih (predvsem vzgojiteljev, ki imajo z otroci neposredni stik). Kot je bilo navedeno je zavedanje o tem (pre)nizko. Potrebne bi bilo več ozaveščanja glede pomena, predvsem glede koristi, ki jih prinaša promocija zdravja zaposlenih v vrtcih. Morda bi višje zavedanje doprineslo k pogostejši praksi takšne promocije v vrtcih ter posledično k vsem koristim, ki jih promocija zaposlenih prinaša.

Literatura

- Attridge, M. (2019). A Global Perspective on Promoting Workplace Mental Health and the Role of Employee Assistance Programs. *American Journal of Health Promotion*, 33(4), 2-10.
- Bohorič, P. in Toplek, Ž. (2015). Promoviranje zdravja na delovnem mestu - dolžnost ali korist?. *Delo in varnost*, 60(1), 29-32.
- Brajnik, M. in Langeršek, E. (2019). Promocija zdravja na delovnem mestu kot obvezen projekt vseh slovenskih delodajalcev. *Delo in varnost*, 64(3), 20-24.
- Podjed, K., Bajt, M. in Jeriček Klanšček, H. (2016). Promocija zdravja, 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
- Pereira, M., Comans, T., Sjøgaard, G., Straker, L., Melloh, M., O'Leary, S., ...Johnston V. (2019). The impact of workplace ergonomics and neck-specific exercise versus ergonomics and health promotion interventions on office worker productivity: A clusterrandomized trial. *Scand J Work Environ Health*. 45(1), 42–52.
- Strah, B., Kump, T. in Kacjan Žgajnar, K. (2014). Vloga sanitarnih inženirjev pri vzpostavljanju boljših delovnih pogojev zaposlenih v vrtcu. *Sanitarno inženirstvo*, 8(1), 124-130.
- Tomašič, I. (2012). Uporaba podatkov: možnost za dvig kakovosti dela organizatorja zdravstveno-higienskega režima v sodelovanju s starši in zaposlenimi. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 10(2), 125-146.
- Željeznov Seničar, M. (2016). Promocija zdravja v vzgoji in izobraževanju. Pridobljeno s https://www.mib.si/media/filer_public/f3/62/f3624b7d-e73d-4c83-944d-5567cb703f6a/skupaj_zdravje_2016.pdf

IZVAJANJE KRATKIH GIBALNIH ODMOROV NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Promocija telesne dejavnosti na delovnem mestu je v Sloveniji tudi zakonsko opredeljena. Delodajalec je obvezan zagotoviti aktivnosti za promocijo zdravja delavcev, kar med drugim obsega tudi telesne aktivnosti. Že pet- do desetminutno izvajanje t. i. aktivnih odmorov ima lahko številne pozitivne učinke na delavčevo zdravje. V sklop vaj, ki tvorijo gibalni odmor, vključujemo raztezne in krepilne gimnastične vaje. Z ustreznimi vajami lahko vplivamo na izboljšanje gibljivosti in moči v določenih delih telesa in s tem kompenziramo negativne učinke, ki jih prinašajo prisilne drže (sedenje, dolgotrajna stoja) med delovnim procesom. Predvsem se osredotočamo na tiste dele, ki so med delovnim procesom še posebej obremenjeni. V prispevku smo predstavili značilnosti gibalnih odmorov, načela izbora vaj za posamezne dele telesa, primerno metodo izvajanja vaj in ugotovljene učinke tovrstnih gibalnih odmorov na naše telo.

Ključne besede: raztezne in krepilne gimnastične vaje, vadba na delovnem mestu.

SHORT PHYSICAL ACTIVITY BREAKS AT WORKING PLACE

Abstract: The promotion of physical activity at the workplace is legally defined in Slovenia. Employers are obliged to provide activities to promote workers' health, which includes physical activity as well. Taking active breaks for as little as five to ten minutes can have a number of positive effects on a worker's health. The set of exercises that make up a physical break includes flexibility and strength exercises. Appropriate exercises can be used to improve flexibility and strength in specific parts of the body and thus compensate the negative effects of forced postures (sitting, prolonged standing) during the work process. In particular, we focus on those parts that are particularly stressed during the working process. In this paper, we present the characteristics of movement breaks, the principles of selecting exercises for specific body parts, the appropriate method of performing the exercises and the observed effects of such movement breaks on the body.

Keywords: flexibility and strength exercises, physical activity, workplace

Uvod

V današnjem času veliko delovnim mest ne predstavlja večjih telesnih obremenitev, saj vedno več ljudi opravlja svoje delo sede, brez posebne potrebe po telesni dejavnosti. Čas povprečnega dnevnega sedenja se je med epidemijo covid-19 še povečal tako za potrebe službe kot v prostem času. Dolgotrajno sedenje po raziskavah vodi v večje tveganje za številne kronične bolezni (Lee in sod., 2012). Boniface (2014) ugotavlja, da v povprečju ljudje presedimo več kot deset ur na dan. Prav tako pa ne smemo pozabiti na številne druge poklice, kjer se delo izvaja v določenih prisilnih držah. Poleg sedenja omenjamo še dolgotrajno stojo, stojo z dlje časa dvignjenimi rokami, predklonjen stoječi položaj itd. Vsako delovno mesto bi bilo potrebno analizirati in predvideti določene kompenzacijske vaje. Kratki gibalni odmori, ki bi jih zaposleni izvajali med delovnim procesom, lahko pozitivno vplivajo na preprečevanje bolečin v sklepih in mišicah (Jakobsen in sod., 2015).

Promocija telesne dejavnosti na delovnem mestu

Zdravje na delovnem mestu ureja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št. 56/199964/2001, 43/2011-ZVZD-1, 6. in 11. člen), ki med drugim določa, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Poznamo različne ukrepe, ki se jih delodajalec lahko poslužuje. Nekateri se odločijo za plačilo vadb in za svoje zaposlene v lokalnih športnih društvih, klubih oz. fitness centrih; nekateri organizirajo vadb na lokaciji delodajalca; nekateri organizirajo vikend pakete t. i. športnih iger, smučanja ipd.; nekateri izvedejo določene delavnice z vsebinami zdravega življenjskega sloga. Če je vse naštetu lahko tako večji finančni kot logistični problem, je izvajanje kratkih, pet-do desetminutnih odmorov ukrep, ki si ga lahko privoščijo vsak. Glede na številne pozitivne učinke rednega izvajanja tovrstnih odmorov, bi morala biti tovrstna promocija še močnejša. Vadba na delovnem mestu namreč izboljša telesno in duševno zdravje zaposlenih (Bretland in Thorsteinsson, 2015).

Gibalni odmori na delovnem mestu

Gibalni odmori na delovnem mestu so namenjeni prekinitvi položaja prisilne drže in krepitvi oziroma raztegu mišic, ki so oslabiljene oziroma premalo raztegljive. V nadaljevanju predstavljamo osnovne značilnosti gibalnih odmorov, ki so sicer priporočljivi za kompenzacijo sedečega načina oprav-

ljanja dela. Glede na to, da na splošno vse preveč sedimo in imamo slabo telesno držo, bi gibalne odmore z naslednjimi značilnostmi lahko izvajal vsak posameznik.

1. Odmori naj trajajo od 5 do 10 minut.
2. V gibalni odmor vključimo od 5 do 7 vaj. Če se vaje izvajajo na obe strani telesa oziroma z obema okončinama, potem izvedemo manj vaj.
3. Najprej izvedemo raztezne vaje, ki so energetske manj zahtevne, nato sledijo krepilne vaje.
4. Vaje izvedemo po topološkem kriteriju, torej za posamezne dele telesa od glave navzdol.
5. Pri vajah ohranjamo naravne krivine hrbtenice (Strojnik, 2011).
6. Posebej izpostavimo dele telesa, ki so bolj zakrčeni, in jih je potrebno raztegniti. To so predvsem:
 - a. iztegovalke vratu (imamo zaklonjeno glavo, predvsem pri gledanju v računalniški ekran in TV),
 - b. sprednji zgornji del trupa oz. prsni del hrbtenice (sedimo sključeni, torej nagnjeni naprej in prav tako imamo ramena potisnjena naprej),
 - c. upogibalke kolka (zaradi sedečega položaja),
 - d. upogibalke kolena (zaradi skrčenih nog v kolenu),
 - e. primikalke kolka (zaradi skupaj postavljenih nog).
7. Posebej izpostavimo dele telesa, ki so oslabljeni (in imajo neprimeren mišični tonus). To so mišice, ki so nasprotne prej omenjenim, in jih moramo krepiti:
 - a. upogibalke vratu,
 - b. zadnji zgornji del hrbta (mišice ob lopatici, ramena),
 - c. iztegovalke trupa,
 - d. zadnjične mišice,
 - e. odmikalke kolka.
8. Vaje so lahko statične, ko položaj zadržujemo, ali dinamične, ko se izvaja krčenje ali iztegovanje mišic.
9. Izvajamo od 8 do 12 ponovitev dinamičnih vaj (1 do 3 nize) oziroma vztrajamo v položaju od 10 do 20 sekund. Med nizi naredimo do 30 sekund dolg odmor.
10. Vaje so lahko proste, torej brez pripomočkov, lahko pa jih izvedemo s pomočjo stola, mize, ob steni, z leseno palico (dežnikom), z bremenom (plastenke, zavitki papirja) itd.

Kratke gibalne odmore lahko razumemo tudi kot sredstvo za odpravljanje neravnovesij v sklepih ali z vidika moči ali gibljivosti. Zato je pomembno, da smo primerno gibljivi (raztegljivi) in močni. Neravnovesje namreč povzroča obolenja mišic in kosti in prav mišično kostna obolenja so najpogostejši razlog za odhod v bolniški stalež (Bilban in Repar, 2009). V prid izvajanja gibalnih odmorov kot kompenzaciji prekomernega sedenja govori tudi dejstvo, da ima polovica odraslih Slovencev težave z vratom, rameni in hrbtom (CINDI, 2008), kar se z izborom primernih vaj lahko omili ali celo prepreči.

Zaključek

Promocija redne telesne dejavnosti je nujna tudi na delovnem mestu. Delodajalci lahko izvajajo številne ukrepe za promocijo aktivnega življenjskega sloga in tako poskrbijo za zdravje delavcev. Eden od učinkovitih ukrepov so kratki gibalni odmori, s katerimi vplivamo na najbolj pozabljene dele telesa z vidika moči in gibljivosti ter tako popravljamo nesorazmerja v sklepih. S tem se lahko izognemo marsikateri bolečini ali obrabi in posledično odhodu v bolniški stalež. Poleg pravilnega izbora vaj in metode je ključno redno izvajanje tovrstnih odmorov. Le slednje bo lahko vodilo k boljšemu zdravju in počutju.

Literatura

- Bilban, M. & Repar, A. (2009). Problemi sedečih delovnih mest. *Delo in varnost*, 54 (6). 42-52. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-CEULEEGU>.
- Boniface, S. (2014). How long does it take you to get to work?. *Express*. Pridobljeno iz <http://www.express.co.uk>
- Bretland R., Thorsteinsson E.B. (2015). Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. *eCollection* 2015. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>
- CINDI (2008). Pridobljeno iz <http://www.cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
- Jakobsen M. D., Sundstrup E., Brandt M., Jay K., Aagaard P. & Andersen L.L. (2015). Effect of workplace-versus home-based physical exercise on musculoskeletal pain among healthcare workers: a cluster randomized controlled trial. *Scandinavian journal of work environment & health*, 41 (2), 153-163. Pridobljeno iz <http://www.sjweh.fi/>
- Lee, I.M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical in-

activity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380 (9838), 219-229. Pridobljeno iz [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext).

Strojnik, V. (2011). Vojko Strojnik: križi in težave – naša hrbtenica [Video]. Pridobljeno iz <https://www.youtube.com/watch?v=9pDTo96Ns-8>.

REŠILNE BILKE V BOJU Z ODVEČNIMI KILOGRAMI

Povzetek: Več gibanja in manj kalorij je formula, ki bi morala delovati pri izgubi odvečnih kilogramov. Vendar se včasih zgodi, da se te formule nikakor ne zmoremo oprijeti. Izobilje hrane, težnje po sladkem in mastnem, lenobno življenje in sedeče delo nas vse prehitro potegnejo v cono udobja, od koder se je težko premakniti. Jutri res začnem, zanka, v katero se številni vse prevečkrat zapletemo. Pripravki za hujšanje, za katere vsi vemo, da ne bodo pomagali. Ali pač? Gurmar in garcinia cambogia sta dva naravna pripravka, ki ju ajurveda uporablja za pomoč pri izgubi odvečnih kilogramov, kadar sami ne zmoremo prvega koraka. Kako delujeta in komu sta namenjena? V članku opišem svojo izkušnjo z jemanjem gurmarja in garcinie cambogie in njun vpliv name. Ključne besede: zdrava prehrana, debelost, gurmar, garcinia cambogia.

LIFE-SAVING HERBS IN THE FIGHT AGAINST EXTRA POUNDS

Abstract: More physical activity and less calories is a formula that should be effective in the loss of excessive weight. It might happen, however, that we cannot follow this formula in any way. Due to food abundance, cravings for sweet and greasy food, languid lifestyle, and sedentary work, we quickly start lingering in our comfort zone, and it is difficult to change these habits. I start tomorrow – this is a vicious circle into which we descend too often. There are also different slimming preparations in the market, which will, as is known, have no effect at all. But is this true? Gurmar and garcinia cambogia are two natural preparations used by Ayurveda to help people lose excessive weight when they cannot start the process on their own. How do these preparations work and who are they intended for? This article describes my own experience in consuming gurmar and garcinia cambogia as well as their effect on me.

Keywords: healthy diet, obesity, gurmar, garcinia cambogia.

Uvod

Debelost, čeprav za nekatere vizualno lahko tudi prisrčna in simpatična, je diagnoza svoje vrste. Sama po sebi ni težava, vendar lahko pomeni večje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in obrabo sklepov (posebej kolen in gležnjev), a tudi za vnetje srčne mišice, neplodnost, hormonska neravnovesja ... Najučinkovitejšo formulo za izgubo odvečnih kilogramov vsi dobro poznamo. Več gibanja, manj zaužitih kalorij. Žal se je nekaterim ljudem ne uspe oprijeti. Gre za formulo spremembe življenjskega sloga. Mogoče nam celo uspe na kratek rok, a vztrajati pri vsakodnevnih telovadbi in lakoti je težko. Sama sem našla pomoč v obliki dodatkov k prehrani – gurmar in garcinia cambogia. Gre za dve rastlini oziroma dva rastlinska pripravka, ki mi pomagata vztrajati pri spremenjenem življenjskem slogu.

Pred uporabo gurmarja in garcinie cambogie

Že dolgo imam težave z odvečno telesno težo in z leti se le-te stopnjujejo. Odvečni kilogrami se kopičijo, in čeprav rada jem zdravo, se zdi, da mi ne bo uspelo odpraviti odvečnih kilogramov. Po večkratnih poskusih shujševalnih diet in vsakokratnem jo-jo učinku sem se znašla na točki, ko sem se zelo težko še odločila za ponovni poskus. Počutila sem se povsem nemočno. V čudežne preparate za hujšanje že dolgo ne verjamem več.

Gurmar

Gurmar ali gymnema silvestre ali meshashringi (Kanetkar, P., 2007) je rastlina ovijalka, ki jo najdemo v Indiji, Afriki in Avstraliji. Ajurveda priporoča uživanje posušenih listov pri hujšanju, zdravljenju diabetesa tipa 2 in holesterola. Za gurmar velja, da znižuje željo po sladki in mastni hrani, hkrati tudi zmanjšuje absorpcijo sladkorjev in maščob iz zaužite hrane v telo. Gurmar je znan po vsebnosti gimenične kisline, ki zatre sladek okus jedi. Čokolada tako ni več sladka, ampak slana in mastna. Na ta način prav tako znižuje interes po poseganju po sladki hrani, saj nam ta naenkrat ne nudi več užitka. (Christiansen 2022)

Gurmar je pri nas mogoče dobiti v obliki prahu in kapsul. Jaz uporabljam prah, ker je učinkovitejši pri zatiranju sladkega okusa.

Garcinia cambogia

Garcinia cambogia je sadež drevesa garcinia gummi gutt, ki raste v Indiji in jugovzhodni Aziji. (webmd.com) Garcinia cambogia zmanjšuje tek, topi maščobe in preprečuje kopičenje kilogramov, ob tem še izboljšuje razpoloženje. Raziskave so namreč pokazale, da HCA v človeškem telesu upočasnjuje lipogenezo (pretvarjanje odvečnih ogljikovih hidratov in sladkorjev v maščobe), zmanjšuje raven slabega holesterola in trigliceridov, topi stare maščobe, ki se kopičijo na neželenih mestih kot posledica neporabljenih kalorij, hkrati zavira tek, saj spodbudi možgane, da telesu pošljejo signal o občutku sitosti. (bodieko.si)

Moje izkušnje

Pogosto se priporoča istočasna uporaba gurmarja in garcinie cambogie, zato sem ju tudi sama preizkusila skupaj. Oba dodatka sem začela uporabljati v obliki prahu. Najprej sem ju poskusila zmešati z vodo. Z garcinio cambogio nisem imela težav. Prah gurmarja je zelo grenak. V vodi se ne raztopi in težko ga je spiti. Ker je učinek gurmarja pri zatiranju sladkega okusa tako dober, nisem želela uporabljati gurmarja v kapsulah, ker se temu učinku izognem. Tako sem poskušala najti pravo kombinacijo tekočine, s katero bi lahko spila prah gurmarja. Na koncu sem ugotovila, da ga najlažje spijem zmešanega s sadnim sokom. Tako vsak dan v kozarček sadnega soka zmešam čajno žličko garcinie cambogie in čajno žličko gurmarja ter ju spijem.

Priznam, da se po treh mesecih uporabe še vedno vsak dan posebej zelo težko pripravim k pitju mešanice prahu in soka, saj je okus dodanemu soku navkljub zelo neprijeten (grenak). Pripravka nimata čudežnega učinka na zaužito hrano. Na zmanjšanje absorpcije hranilnih snovi iz prehrane ne morem računati, saj je ta učinek le minimalen. Vendar je zato želja po hrani in sladkarjih toliko manjša, da mi pomaga pri vzdrževanju zdravega načina prehranjevanja. Odkar jemljem omenjena pripravka, se lažje držim pravil glede količine hrane, števila obrokov in rekreacije. Tako mi uspeva držati prekinitveni post, o katerem sem prej veliko prebrala, a mi nikakor ni uspelo, da bi se ga tudi držala. Moja izkušnja je, da sta garcinia cambogia in gurmar dovolj učinkovita, da mi z njima uspe izstopiti iz cone udobja, se odpraviti na sprehod in se zvečer ob uri ustaviti, da ne jem več. V dobrih treh mesecih mi je tako uspelo shujšati 7 kg. Uspeh pri hujšanju sta mi prinesla spremenjen življenjski slog (prekinitveni post, izogibanje preveč sladki in mastni hrani ter rekreacija) in vztrajanje pri njem, in ne čudežni učinki preparatov.

Zaključek

Kljub jemanju gurmarja in garcinie cambogie še vedno rada jem, še vedno imam zelo močan tek in še vedno sem zelo sladkosnedna. Edina razlika je v tem, da se mi uspe držati določenih omejitev, ki sem si jih zadala glede prehrane, in da redno telovadim. Tako gurmar, kot garcinia cambogia, tako kot tudi drugi preparati ne zagotavljajo čudežnih rezultatov izgube kilogramov čez noč. Ne hujšajo namesto nikogar. Vendar lahko služijo kot motivacija in pomoč pri vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

Literatura

Christiansen, S. (2022): The Health Benefits of Gymnema Sylvestre. Verywellhealth.com <https://www.verywellhealth.com/gymnema-sylvestre-4692940>

Kanetkar, P., Singhal, R., Madhusudan, K. (2007): Gymnema sylvestre: A Memoir. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, volume 41, issue 2, str. 77

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-818/garcinia> (4. 3. 2022)

<https://www.bodieko.si/garcinia-cambogia> (4. 3. 2022)

ZADOVOLJEN IN ZDRAV DELAVEC JE TEMELJ USPEŠNE ORGANIZACIJE

Povzetek: Kljub veliki ozaveščenosti ljudi o zdravem načinu življenja, v vrtcih še vedno opazamo velik porast bolniških odsotnosti. Skrb za zdravje in dobro počutje je pomembna naloga vseh zaposlenih v vrtcu. Z zdravstveno- higienskim režimom skrbimo za čisto, varno in zdravo bivalno okolje. Zdravje si krepimo z zdravo prehrano, gibanjem na svežem zraku, s skrbjo za osebno higieno, urejenostjo, itd. Na drugi strani pa so starši, ki lahko predstavljajo velik pritisk na vzgojitelje in njihovo delo. Prav tako lahko delavec občuti mobing s strani vodstva. Eno od težav predstavlja tudi plača vzgojitelja, predvsem pomočnika vzgojitelja, ki je minimalna glede na povprečje plač v Sloveniji.

Kaj predstavlja glavni problem še vedno ostaja odprto vprašanje.

Ključne besede: komunikacija, prehrana, gibanje, pregorelost, dohodek

A SATISFIED AND HEALTHY EMPLOYEE IS THE FOUNDATION OF A SUCCESSFUL ORGANIZATION

Abstract: Healthy lifestyle is very important in today's society. Despite the fact that most people are aware of that importance, the rise of sick leaves in working environment has been rising. This can cause a huge problems in different working places. All employees in preschool centers are aware of that fact and are taking all the measures necessary too keep the working environment as healthy and stress free as possible. Healthy diet, outdoor activities, personal hygiene, all are necessary for healthy life. In our particular workspace, pressure from parents can be a big problem for us pre school teachers and can have negative impact on our work. Mobbing from the head staff can also affect employees in a negative way. Low wages, especially for teacher's assistant, can cause lack of interest and enthusiasm for our work, therefore low motivated teachers.

Key words : communications, diet, exercise, income, burn out

Uvod

Vzgojitelji so podobno kot drugi pedagoški delavci postavljeni pred številne poklicne izzive. Od njih se danes pričakuje kakovostno ravnanje na več področjih od poznavanja otrok in dela z njimi do sodelovanja s starši in družbeno skupnostjo. V delu z naslovom Kompetentni vzgojitelj 21. stoletja, objavljenem v Pedagoških standardih, ISSA (2011, str. 14), je navedeno: « vloga vzgojiteljev in učiteljev je, otroku zagotoviti podporo, da bi odrasel v odgovornega člana družbe, razvil občutek empatije in občutljivost za potrebe drugih ter tudi odprtost do različnosti, razvil veščine, potrebe za oblikovanje in izražanje svojega mnenja in stališč in da bi z upoštevanjem poslušal in bil strpen do mnenj, različnih od njegovih, ter razvil sposobnost za nenasilno reševanje sporov».

Vzgojitelj mora biti sposoben na podlagi znanja o učenju v zgodnjem in predšolskem obdobju ter razvoju otroka, upoštevajoč otrokovo individualnost, ustvarjati ustrezne interakcije in situacije učenja. Tako učenje otrok podpira z aktivnostmi, ki jih izbira. Nujno je tudi poznavanje družinskih vrednot in kulture, vzgojnih ciljev v družini in pričakovanj, ki jih starši gojijo do svojega otroka. Vzgojitelji načeloma » nenehno obnavljajo informacije o najučinkovitejših načinih učenja otrok, najboljših metodah za uresničevanje načrtov iz kurikula in tudi spoznavanja o tem, katera znanja in veščine so potrebne, da bi bili uspešni v svetu, ki se stalno spreminja».

Oberhumer (2000) ugotavlja, da je v poznih 90. letih v različnih državah nastal nov profil poklicnih dejavnosti v predšolskem obdobju, kar je zahtevalo kakovostno usposobljenost vzgojiteljev ne samo za delo z otroki, temveč tudi z njihovimi starši, člani lokalne skupnosti in različnimi strokovnimi profili in združenji. Tudi Peeters in Vandebroek (2011) poudarjata, da so za profesionalno delovanje sodobnega vzgojitelja potrebne široke kompetence in omogočanje vzajemnega dialoga; kritična refleksija, zmožnost soočanja z zapletenimi vprašanji z različnih zornih kotov in učenja z različnih nasprotujočih se pogledov; ukvarjanje z nepredvidljivim in negotovim; sodelovanje v gradnji nove prakse in znanja z otroki, družinami in sodelavci.

Za kakovostno opravljanje poklicnih nalog vzgojitelji po eni strani potrebujejo rutinizirane spretnosti ravnanja, po drugi strani pa morajo biti sposobni refleksije. Terhart (1997) poudarja, da je z

vidika profesionalnega razvoja posameznika nujna njegova zmožnost povezovanja rutine in refleksije. Vzgojiteljev profesionalni razvoj bi tako lahko opredelili kot proces vseživljenjskega učenja, ki vključuje vzgojiteljevo osebnost, poklicno in socialno dimenzijo.

Komunikacija med vzgojitelji in starši

Družina v našem času živi v drugačnih življenjskih razmerah, kakor je v preteklosti. Odziva se na spremembe v družbi in kot njena živa celica zelo spreminja svojo podobo. Vsekakor ostaja družina središče vzgoje. Raziskave kažejo, da ji mladi danes pripisujejo velik pomen in da sta družina in zasebnost še vedno na vrhu lestvice vrednot. Družinsko življenje ljudi, še posebej mladih v Sloveniji, je izrazito »evropsko«, kar velja za podatke o velikosti in tipu družin, rodnosti, sklepanje porok ter razvez, zunajzakonske družinske skupnosti, itd. Vzgojitelji, ki niso zadovoljni s sodelovanjem staršev, pogosto sprašujejo, kako te pridobiti za sodelovanje, kako jih motivirati in vključiti v življenje ter delo vrtca. Vzgojiteljeva učinkovitost pri sodelovanju s starši je mogoča, če je ta seznanjen kako ravnati z njim. Že spoznanje staršev, da sodelovanje vodi k razvoju in napredku njihovih otrok in da lahko sami k temu prispevajo pomemben delež, omogoča pogoje za sodelovanje. Med vzgojitelji in starši so razlike. Njihova stališča, želje, interesi in pričakovanja po sprejetosti, uspehu, spoštovanju in podobnem se zelo razlikujejo. Temelj motivacije vsakega sodelovanja je skrb staršev za otrokovo napredovanje, rast in razvoj, njegovo kakovostno znanje in možnosti za uspeh. Kot pravi Lipičnik Vodopivec (1996), se motivacija in pripravljenost za sodelovanje povečujeta, če so predlogi staršev, ki izhajajo iz pričakovane vloge vrtca v razvoju njihovega otroka in zamisli o podobi otroka, deležni odobravanja ter jih upoštevajo v vrtčevskem delu. Avtorica vidi na drugi strani upadanje motivacije za sodelovanje takrat, kadar starši nimajo možnosti, da bi prilagajali vrtec svojemu otroku oziroma je vse opredeljeno vnaprej. Empirična raziskava pokaže, da je dominantni interes staršev ta, da je njihov otrok v vrtcu uspešen in da dobi solidno izobrazbeno podlago za nadaljne šolanje. Na sodelovanje staršev in vrtca pa vplivajo tudi številni drugi dejavniki. Narava sodelovanja je odvisna od tradicije in kulture kraja ter socialno-ekonomskega statusa vrtčevskega okolja. Pomembni so tudi vrsta vzgojno-izobraževalne ustanove, strokovna usposobljenost vzgojiteljev, način vodenja vrtca, izobrazba staršev in njihova pričakovanja in ambicije. Kakovost sodelovanja se lahko razlikuje od vzgojitelja do vzgojitelja. Komunikacija s starši je ena najtežjih in najobčutljivejših vzgojiteljevih delovnih nalog. Komljanec (1997) meni, da so vzgojitelji in starši enakopravni udeleženci vzgojno-izobraževalnega sistema, nimajo pa enakih vlog. Ta različnost izhaja iz dejstva, da so starši uporabniki izobraževalnih storitev, vzgojitelji pa izvajalci. Starši so v odnosu do svojega otroka težko objektivni. Morda starši »dobronamerno« prikrivajo otrokove slabosti in se ne zavedajo negativnosti takšnega ravnanja. Mogoče starši tudi ne izrazijo kritike na vzgojiteljevo delo, saj stereotipno prevladuje mnenje, da bo to negativno vplivalo na vzgojiteljev odnos do otroka.

Eden od možnih vzrokov za slabše sodelovanje je prepričanje udeležencev o tem, čigava je odgovornost za vzgojo otrok. Nekateri starši preprosto nimajo časa in vrtčevsko vzgojo ter izobraževanje prepuščajo vrtcu in vzgojiteljem. Zmanjkuje jim časa za sodelovanje, ki je povezano z njihovim otrokom. Ni mogoče pričakovati, da bodo takšni starši sodelovali z vrtecm v širšem smislu. Nekateri starši, pogosto manj izobraženi, se vnaprej postavljajo v podrejen položaj. Menijo, da je vzgojitelj pač strokovnjak, da je bolj izobražen in da se v bolj enakovredni vlogi sodelovanja lahko izkažejo predvsem bolj izobraženi starši.

Nekatere ovire, ki otežujejo odnos med vzgojiteljem in starši:

- Neenakopravnost-različnost v čustvenem doživljanju komunikacijske situacije (strah in negotovost pri starših, pričakovanje slabega in kritičnega ter večja gotovost in moč na drugi strani);
- Preuradni pogovori in stiki s starši (neosebni, formalna posplošena sporočila);
- Tendenca vzgojiteljic po analizi otroka in diagnosticiranja (je počasen, ne dohiteva,..);
- Poučevanje staršev brez upoštevanja njihovih potreb in tudi nepriznavanja njihovih lastnih sposobnosti;
- Vztrajanje na normativnosti- otrok po meri vrtca (tu so pogosti problemi in razhajanja med vzgojitelji in starši glede hrane, čistoče, spanja,..);
- Vrtec po meri staršev-tendenco, da bi se vrtec popolnoma prilagodil potrebam in ambicijam posameznih staršev;
- Obojestranski občutki, da nam drugi »soli pamet«;
- Večja vrednost se daje načrtovanim, formalnim kontaktom, kot spontani komunikaciji.

Pogosto v želji, da bi izboljšali sodelovanje s starši, v vrtcih uvajajo nove »sodobnejše« oblike, pri tem pa ostajajo neredko razočarani, saj po nekaj srečanjih interes zamre. Pri tem običajno ne gre za problem oblik in vsebin, temveč je v ozadju pogosto problem odnosa in tega seveda ni mogoče uspešno spreminjati z občasnimi, še tako dobro zastavljenimi srečanji.

Pregorelost

Raziskava iz leta 2009, ki jo je izvedel Sindikat VIZ kaže, da je pod stresom kar 53,3% učiteljev in in 28% strokovnih delavcev vrtca. Med strokovnimi delavci vrtca kaže nizko izgorelost 72%, 24,5% zmerno izgorelost in 3,5% visoko izgorelost. Pri 8,7% strokovnih delavcev vrtca predstavljajo vir trpinčenja starši z izsiljevanjem za različne privilegije njihovih otrok. 3,2% strokovnih delavk je žrtev namernega povzročanja različnih neprijetnosti s strani sodelavcev. Vodstvo povzroča trpljenje 3,8% strokovnih delavcev z verbalnimi grožnjami in pritiski na delo.

Kaj je mobing?

Pogosto se zaposleni neupravičeno sklicujejo na mobing ,zato je pomembno, da vemo, kaj mobing ni:

- Mobing ni zahtevanje dela, neomogočanje posebnih ugodnosti.
- Prav tako kot mobing ne moremo opredeliti zavrnitve napredovanja, če je ta zavrnitev posledica objektivnih okoliščin in ne diskriminacije.
- Neuresničevanje zahtev delavcev, ki niso povezane z osnovnimi delovnimi razmerami, tudi ni mobing.
- Treba je ločiti ravnanje delodajalca, ki je pravno dovoljeno, kadar delavci slabo opravljajo delo, so nevestni oz. so konfliktni v svojem delovnem okolju.

Mobing je torej konfliktna, napadalna in grozeča komunikacija med sodelavci ali med predpostavljenimi in podrejenimi, pri čemer je napadeni v podrejenem položaju in ga en ali več posameznikov sistematično , pogosto in dalj časa neposredno ali posredno napada z namenom izključitve iz delovnega razmerja.

Žrtev običajno izgublja samospoštovanje in zaupanje v ljudi, povečujeta se njena osamitev in izključenost na delovnem mestu.

Oblike mobinga:

1. Napadi zoper izražanje oz. komuniciranje
1. Nadrejeni omejuje možnost komuniciranja
2. Prekinjanje govora, jemanje besed
3. Sodelavci omejujejo možnosti komuniciranja
4. Kričanje oz. zmerjanje
5. Nenehno kritiziranje dela
6. Verbalne grožnje in pritiski
7. Dajanje nejasnih pripomb
8. Izmikanje neposrednim kontaktom, odklonilne geste in pogledi
2. Ogrožanje osebnih socialnih stikov
9. Z žrtvijo mobinga se nihče več noče pogovarjati
10. Ignoriranje žrtve, če koga sama nagovori
11. Premestitev na slabše delovno mesto
12. Splošna ignoranca zaposlenih v organizaciji
3. Ogrožanje in napadi zoper osebni ugled
13. Obrekovanje za hrbtom
14. Širjenje neresničnih govoric
15. Poskusi smešenja žrtve
16. Norčevanje iz telesnih hib
17. Izražanje domnev, da je žrtev psihični bolnik
18. Norčevanje iz zasebnega življenja
19. Siljenje k opravljanju nalog, ki žalijo samozavest mobiranja
4. Napadi in onemogočanje kakovostnega dela
20. Žrtev je pogosto deležna kletvic in obcesnih izrazov
21. Žrtev je deležna poskusov spolnega nadlegovanja
22. Žrtev ne dobiva novih delovnih nalog
23. Dodeljevanje nalog, ki so pod nivojem kvalifikacije.

Prehrana in gibanje delavcev v vrtcu

Zdrav način prehranjevanja je le del zdravega načina življenja, v katerega sodi tudi zadostna stopnja telesne aktivnosti. Oboje pa se odraža v zadostni stopnji prehranjenosti odraslega človeka- indeksi

telesne mase 21-22. Pod pojmom nezdravo prehranjevanje se razume neustrezno hranilno in energijsko vrednost zaužite hrane, uporabo neustreznih in nepravilnih načinov priprave hrane, pa tudi nepravilen ritem dnevnega uživanja hrane.

Ključni problemi pri prehranjevalnih navadah Slovencev:

- Izpuščanje zajtrka,
- neredni obroki,
- neustrezen časovni presledek med obroki,
- prenizek vnos sadja in zelenjave,
- pogosto uživanje ocvrtih in pečenih jedi,
- uporaba »slabih maščob«,
- uživanje polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov
- prepogosto uživanje mesa in mesnih izdelkov.

Nezadostna telesna dejavnost in nezdravo prehranjevanje sta tesno povezana s pojavljanjem in vzdrževanjem znanih fizioloških dejavnikov tveganja v zvezi s kronično nenalezljivimi boleznimi, kot so zvišan krvni tlak ter bolezensko spremenjene vrednosti krvnih maščob (predvsem zvišane vrednosti holesterola in krvnega sladkorja). Od sedmih ključnih dejavnikov tveganja za kronično nenalezljive bolezni (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol v krvi, zvišan indeks telesne mase, prenizek vnos zelenjave in sadja, čezmerno uživanje alkohola, kajenje) je vsaj pet tesno povezanih s telesno (gibalno) nedejavnostjo in nezdravo prehrano. Raziskave kažejo, da se prekomerna telesna teža povečuje s starostjo delavcev. Mlajši delavci vrtca so vse bolj osveščeni glede zdravega načina življenja. Vse več se poslužujejo zdravemu načinu prehranjevanja, kar zajema vse več raznovrstne hrane kot je np. uživanje surovega sadja in zelenjave, več žitaric, ki popestrijo kuhano hrano, vse manj uporabe konzerviranih hranil, itd. Mlajši delavci se veliko bolj posvečajo telesnemu gibanju kot so tek, hoja, joga, pilates (med vsemi najbolj izstopa kolesarjenje in tek), medtem ko se starejši delavci vse več ukvarjajo s težavami povezanimi z mišično skeletnimi obolenji in so zato posledično telesno dejavni le v obliki hoje. Ugotovili so tudi, da stres pri vzgojiteljih predstavlja enega izmed dejavnikov tveganja za pojav KMO (mišično skeletnega obolenja). Pojavnost bolečin v mišicah in sklepih ter njihova intenziteta je višja pri vzgojiteljih, ki delajo v prvi starostni skupini otrok (1-3 let). Stres med vzgojitelji povzročajo tudi nekatere organizacijske zahteve, kot so vključevanje otrok s posebnimi potrebami v skupino, pogosta srečanja izven delovnega časa, pisanje obsežnih poročil ter zagotavljanje materiala in opreme. Delo z otroki zahteva odgovornost, veliko energije, pozornosti, budnosti, občutljivosti in empatije kar posledično vpliva tudi na izgorelost. Stres med vzgojitelji ima torej več dimenzij. Med njimi je tudi višina izplačanega dohodka, ki pripada delavcu.

Plača vzgojiteljev in pomočnikov vzgojitelja

Vzgojitelji so javni uslužbenci. Njihove plače ureja Zakon o sistemu plač v javnem sektorju. Določa skupne plačne osnove za vse zaposlene v javnem sektorju, tako da uveljavlja enako plačilo za delo na primernih delovnih mestih in nazivih. Osnovna plača je sestavljena iz osnovne plače, dela plače za delovno uspešnost in dodatkov. Osnovna plača vzgojiteljev je določena s plačilnim razredom, v katerega je uvrščeno njihovo delovno mesto in z nazivom, ki so si ga pridobili z napredovanjem v skladu s Pravilnikom o napredovanju zaposlenih v VIZ v nazive. Pomočnik vzgojitelja prične z 22. plačilnim razredom in lahko napreduje glede na delovno uspešnost do vključno 32. plačilnega razreda. Tako je razpon med 1.024,24 – 1.485,46 bruto plače.

Vzgojitelj prične z 32. plačilnim razredom in lahko napreduje glede na delovno uspešnost. Glede na naziv lahko vzgojitelj napreduje kot mentor (34-39. plačilni razred), svetovalec (37-42. plačilni razred) in svetnik (39-42. plačilni razred). Tako je razpon med 1.485,46- 2.378,28 bruto plače.

Raziskave kažejo, da pomočnice vzgojitelja niso zadovoljne s svojim plačilom, medtem ko je 1/3 vzgojiteljic kar zadovoljnih, medtem ko je več kot polovica nezadovoljnih s svojim izplačilom za delo. Med največjimi materialnimi dejavniki je prav gotovo plača, saj vsak posameznik do neke mere dela za plačilo, ker mora zadovoljiti potrebe po varnosti in druge osnovne življenske potrebe. Za večina ljudi je plača najpomembnejši motivator, saj jim omogoča preživetje in izboljšanje kakovosti življenja ter jih spodbuja k boljšemu delu. Denar je vsekakor nujen pogoj, da se lahko posvetimo delu, saj je s tem poskrbljeno za našo gmotno varnost.

Poleg plače pa poznamo še druge materialne motivacijske dejavnike. Delimo jih v dve skupini:

- Neposredni materialni oz. denarni prihodki (premije, bonusi, dodatki izplačani v denarju)
- Posredni materialni prihodki (prosti dnevi, plačan izlet, tečaji, itd)

Med najpomembnejše nematerialne motivacijske dejavnike prištevamo:

- Dobri medsebojni odnosi
- Uspeh pri delu
- Samostojnost in zanesljivost pri delu

Zaključek

Delovno področje predšolske vzgoje je poseben izziv, saj se od vzgojiteljev pričakuje visoka čustvena in kognitivna vključenost. Psihosocialni dejavniki tveganja, ki jih lahko zaznamo pri delu so predvsem časovni pritiski, zadovoljevanje otrokovih potreb, spopadanje s konfliktnimi situacijami, sodelovanje s starši in vzdrževanje pozitivnih medsebojnih odnosov med zaposlenimi. Vsi ti pritiski vplivajo na izčrpanost vzgojitelja, ki pa se z leti stopnjuje. Vedno več bo potrebnega dela na sebi kar omogoča lažje obvladovanje stresa, kot glavnega krivca vseh težav, ki jih človek občuti na sebi.

Literatura

- Dolenc, M. (2019). Kostno-mišična obolenja vzgojiteljev predšolskih otrok (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana
- Vidic, B. (2013). Zdrav način življenja vzgojiteljev (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana
- Brusnjak, M. (2009). Sodelovanje med strokovnimi delavci vrtca in starši kot del kakovosti v VIZ (Magistrsko delo). Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, Koper
[https://www.zbornica-zveza.si>default>files2019](https://www.zbornica-zveza.si/default>files2019) (Preprečimo, da nas stresa stres na delovnem mestu)
- Terhart, E. (1997). Professional development of teacher: the situation in Germany. Kiel: ISATT
<https://revije.ff.uni-lj.si>article> (Profesionalni razvoj vzgojiteljev z vidika vzgojiteljevih pojmovanj)
- Bučar, S. (2014). Feminizacija v vzgojiteljskem poklicu (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana
<https://www.boljsaplaca.si>vzgojitelj-predsolskih-otrok>
https://www.uradni-list.si>files>RS_2008-060_

POMEN REDNE TELESNE AKTIVNOSTI IN USTREZNE PREHRANE ZA OBVLADOVANJE DELOVNIH IZZIVOV

Povzetek: V prispevku iščemo odgovor na vprašanje, kako loviti ravnotežje med intenzivnim opravljanjem rednih in dodatnih šolskih zadolžitvev in zdravo količino telesnega gibanja, ki naj nas ohrani gibke in vitalne v vseh življenjskih obdobjih. Raziskujemo meje zmogljivosti naših teles. Sprašujemo se o primernih načinih vadbe in prehrane za učitelje. Med drugim ponudimo tudi važnejše napotke za tiste učitelje, ki bi želeli prvič nastopiti na kateri od množičnih tekaških prireditvev, kot sta na primer Ljubljanski maraton ali Maraton treh src.

Ključne besede: zdravje, zdrava prehrana, ravnotežje, fizična aktivnost, motivacija, rekreativne prireditve.

IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY AND OPTIMAL NUTRITION FOR MASTERING WORKING CHALLENGES

Abstract: In this article we are looking for an answer to the question how should we balance between every day school core activities and healthy amount of physical activity in every single life period. We explore the strengths and limitations (weak points) of our bodies. We wonder about the appropriate nutrition so our bodies will be fit for all the challenges. We also highlight specific requirements for those teachers which are willing to run on some of the recreative events such as Ljubljanski maraton or Maraton treh src for the first time.

Keywords: health, healthy nutrition, balance, physical activity, motivation, recreative events.

1 Uvod

Trenutna situacija v Sloveniji, pa tudi v Evropi in v svetu ni preveč rožnata. Delovna doba se podaljšuje, čeprav se še sploh nismo lotili reforme pokojninskega sistema. Glede na dogajanje v tekočem koledarskem letu (Covid-19) lahko pričakujemo skorajšnji zdrs v recesijo in posledično še nekoliko težje oz. intenzivnejše pogoje za delo v vseh panogah, ob predpostavki seveda, da bomo delo sploh obdržali. Tudi učitelji se bomo morali soočiti z delom teh izzivov. Če kdo med nami ni že doslej ujel ravnotežja med delom na eni strani ter rednim in kvalitetnim prehranjevanjem, ustreznim in primernim dnevnim odmerkom fizičnih aktivnosti na drugi strani - je sedaj nemara skrajni čas, da zadeve tehtno premisli in uredi prioritete.

Ob zaprtju šol v sredini meseca marca letos se je bilo treba zelo na hitro odločiti, kako organizirati pouk. Kljub začetnim težavam, ko spletna stran eAsistent zaradi preobremenjenosti ni delovala ali pa je delovala s prekinitvami [11], je pouk kmalu gladko stekel. Na srečo v Sloveniji vsaj v prvem valu nismo imeli strožjih prepovedi gibanja kot na primer ponekod v Italiji [5] in Španiji [14]. To nam je na srečo ves čas, tudi v času karantene in omejitve gibanja na občine, omogočalo, da smo lahko redno in nemoteno odšli vsaj na dnevni sprehod.

2 Prehrana

Ko pouk poteka po planu, sem obremenjen z najmanj 30 urami tedensko v razredu, učitelji praktičnega pouka imamo pač glede na naravo dela precej obsežne urnike. Včasih tudi ni proste ure, kljub temu pa z nekaj predpriprave in organizacije vedno uspem pomalicati v času enega od odmorov, po možnosti kar med glavnim odmorom. Pred odhodom od doma si nujno privoščim vsaj skromen zajtrk: ponavadi kava ali mleko in košček polnozrnatoga kruha z marmelado. Malico si običajno pripravim že prejšnji večer. Včasih je to le banana ali jabolko in jogurt, drugič ostanek testenin ali riža od večernega obroka, tretjič mini sendvič. Najhujši spodrsrljaj glede izpuščanja obroka oziroma nepravočasnega obroka s stališča načrtovanja vadbe se kaže v dejstvu, da potencialni tekač pride pozno popoldne domov lačen "kot volk", zato se posledično preobilno naje. Potem pa je že večer in priložnost za kvalitetno vadbo je šla mimo. Nekateri zadevo rešijo tako, da gredo na trening pozno zvečer, tri ure po obilnem obroku.

Opozoril bi tudi na potrebo vnosa ustrezne količine vode ali nesladkanega čaja v organizem – primerna količina je najmanj 2 litra na dan. Učitelji smo še posebej na udaru, marsikdo med nami pije

manj tekočine, kot bi bilo potrebno, da bi se le lahko izognil odvečni potratu časa, ko je treba na stranišče. Da bi bila stvar še slabša, mnogi vmes popijejo še eno ali celo več skodelic kave, ki je diuretik. To se nam lahko grdo maščuje, saj na tak način močno dehidriramo telo.

3 Gibanje

V tem prispevku bom podrobneje predstavil hojo in predvsem tek, čeprav so za ohranjanje splošne kondicije seveda povsem primerne tudi druge oblike aerobne vadbe v obsegu približno 30-40 minut dnevno, npr. plavanje, kolesarjenje, ples, vrtnarjenje, ure aerobike in druge aktivnosti - malo vadbe, morje razlike. [1]

A. Posvet z zdravnikom

Opozorilo - čeprav govorimo predvsem o osnovnem gibanju in športno-rekreativnem (ne tekmovalnem) nivoju vadbe, je priporočljivo, da se posvetujete s svojim zdravnikom o načinu vadbe, ki ga želite vpeljati. Ni vse za vsakogar, vsekakor je treba omogočiti vašemu osebnemu zdravniku, da preuči predlagane načrte in lahko odsvetuje tak način vadbe, ki bi za vaše individualno zdravstveno stanje pomenil kakršno koli odvečno tveganje za zdravje. Pri kakršni koli obliki tekmovalnega udeleževanja pa je pregled pri zdravniku nujen, udeleženci morajo podpisati tudi izjavo, da štartajo na lastno odgovornost in se zavedajo tveganja in morebitnih posledic, če bi šlo kaj narobe. Nekateri športi spadajo med "adrenalinske", v takih primerih je priporočljivo skleniti posebno polico zavarovanja za vsak slučaj.

B. Hoja ali tek? Tek in hoja!

Hoja se zdi enostavna in samo po sebi umevna aktivnost, vendar ločimo več različnih vrst hoje: intenzivna hoja, hitra hoja, pohodništvo, orientacijska hoja, nordijska hoja s palicami itd. Vsekakor je vredno omeniti uradni preizkus hoje na 2 kilometra. [8] Ta preizkus je namenjen predvsem tistim odraslim (ca. 20-65 let), ki so bili v preteklem obdobju premalo fizično aktivni in ne vedo natančno, kakšne so njihove trenutne sposobnosti. Cilj je promocija aktivnega življenjskega sloga, ki: [8]

- zmanjšuje možnost nastanka bolezni srca in ožilja,
- pomaga obvladovati krvni tlak,
- izboljšuje stanje pri sladkorni bolezni,
- pomaga obvladovati prekomerno telesno težo,
- preprečuje nastanek osteoporoze,
- povečuje nivo splošne telesne pripravljenosti in odpornosti,
- vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov,
- zmanjšuje stres in depresijo,
- izboljšuje kvaliteto življenja,
- zmanjšuje število od tuje pomoči odvisnih starostnikov.

Če hojo nekoliko pospešimo, smo v bistvu že skoraj v tempu počasnega teka. Preden sem se ukvarjal s tekom, sem dosti kolesaril. Ugotovil sem, da mi ta dejavnost vzame preveč časa, poleg tega je logistično nekoliko bolj kompleksna. Tek je bolj direktno dostopen.

Obstaja tudi posrečena kombinacija teka in hoje - to vrsto zabavnega preklapljanja med tekom in hojo imenujejo tudi fartlek. [2] Fartlek je beseda švedskega izvora in pomeni igro hitrosti [2] Čeprav je ta kombinacija oziroma tehnika izjemno preprosta, se jo da presenetljivo s pridom uporabiti tudi v rekreativno-tekmovalne namene. Dejansko se telo med hojo nekoliko spočije in regenerira. Izkaže se, da lahko povprečno pripravljen rekreativni tekač s primerno odmerjeno kombinacijo teka in hoje pridobi toliko energije, da lahko v intervalih teka teče nekoliko hitreje kot sicer in tako prihrani več časa, kot ga je izgubil zaradi znižanja hitrosti pri hoji. [3] Ta princip je sicer večini povprečnih tekačev dokaj presenetljiv in nepojmljiv, ker vsaj v osnovni teoriji velja, da je optimalen enakomeren ritem, ki je sicer priporočljiv način za premagovanje daljših vztrajnostnih preizkušenj.

Zakaj torej ravno tek? Obstaja vsaj nekaj dobro utemeljenih razlogov za tek, če poudarimo le nekatere: [9]

- Tek je duševna hrana. Med tekom se lahko sprostimo, meditiramo, rešujemo probleme, preigravamo scenarije, se pogovarjamo sami s sabo ipd.
- Tek pripomore k dobremu počutju. Pri teku se sproščajo endomorfini, kar bistveno pozitivno vpliva na naše počutje.
- Tek nas napolni z energijo. Pogosto se zgodi, da pridemo s teka z več energije, kot pa smo je imeli

takrat, ko smo se na tek odpravili. Tekači rečemo temu tudi, da smo »napolnili baterije«. Še posebej se pri dviganju motivacije izkažejo tematski teki, kot na primer tek ob morju.

- Tek nas uči discipline in nam pomaga izkoristiti čas. Ena najpogostejših oblik zapravljanja časa je slaba organiziranost. [1]. Če želimo doseči kakšen oddaljen cilj, na primer uspešno preteči daljši tek, je nujno, da smo pripravljeni narediti prioriteten načrt in se ga dosledno držati, tudi za ceno žrtvovanja drugih zadev. Kot primer - priporočen trening za rekreativce, ki bi želeli prvič premagati maratonsko razdaljo, traja približno 30 tednov. [2]

- Tek je (poleg hoje) najbolj naraven šport. Človeško telo je pravi »stroj« za premagovanje velikih razdalj s hojo ali s tekom. V prazgodovini se je človek preživljal s tistim, kar je našel oziroma uplenil v svojem okolju. Moški so hodili na lov in lovili živali (mamut, bizon, jamski medved). Bili so lovci. Ženske pa so med tem časom iskale razne rastline. Nabirale so njihovo listje, poganjke, semena, plodove, korenike in gomolje. Bile so nabiralke. [13] Samo z dobro razvito vzdržljivostjo in spretnostjo so lahko naši predniki postali učinkoviti lovci. Ker so bili počasnejši od večine štirinožnih bitij, so morali biti vzdržljivejši, včasih so zasledovali živali več dni in prehodili velike razdalje. Tako so prvi lovci postali tudi prvi ultramaratonci. [2]

- Tečemo zaradi zdravja. S pravilnim zmernim pristopom, z ustrežno prilagojeno prehrano in s pravo mero vadbe so redni tekači praviloma v boljši telesni kondiciji in bolj odporni proti okužbam in prehladam.

C. Načrtovanje vadbe

Ko ugotovimo, kaj bi pravzaprav želeli doseči, načrtujemo svoj program vadbe. Nekateri najamejo celo osebnega trenerja, ki jih usmerja. Ko smo pred leti začeli s tekom, smo bili tako rekoč samouki. Na sliki 1 trojka nedaleč od cilja – v slogi je moč.

V splošnem velja, da bomo uspešnejši, če bomo v vadbo vključevali tudi dneve počitka. Lahko tečemo po 30 minut na primer v ponedeljek, sredo in petek. V torek, četrtek in soboto je v tem primeru "dan za počitek", ki ga lahko izkoristimo za kakšno drugo aktivnost, na primer za kratek kolesarski izlet ali pa za kakšno opravilo. En dan v tednu, na primer nedelja, pa naj bo rezerviran za tako imenovani "dolgi tek". Ta je odvisen od cilja, postopoma naj se približuje 100% razdalje, ki bi jo radi suvereno obvladovali. Pomembno je, da imamo za vadbo dovolj časa, da se primerno ogrejemo (raztezne vaje), odtečemo, se s kratkim iztekom ohladimo, se nato v miru stuširamo. Poglejmo načrtovanje vadbe za tri različne primere s tremi različnimi cilji. Načrtovanje temelji na izsledkih Jeffa Gallowaya [2], šele z dolgoletnimi izkušnjami pa sem načrtovanje lahko prilagodil na vsak posamičen primer. Upoštevati je treba čim več individualnih podatkov: osnovni nivo pripravljenosti tekača/-ice, želja-cilj, starost, pričakovano stopnjo napredovanja, morebitno bolezen ali poškodbe (počitek brez vadbe in vrnitev na eno od prejšnjih časovnih točk vadbe).

Primer 1: osnovna pripravljenost 2 km, cilj 5 km

Predpostavimo, da nekdo zmore preteči 2 km. Njegov kratki tek čez teden naj bo torej 2 km. Če želi na koncu vadbe preteči 5 km, lahko "dolgi tek" postopoma podaljšuje od 2 km po 1 km na vsaka dva do tri tedne. Čez približno 6-7 tednov bo že zmogel čez vikend opraviti s progo, dolgo 5 km.

Primer 2: osnovna pripravljenost 3 km, cilj 10 km

Predpostavimo, da nekdo zmore preteči 3 km. Če si želi, da bi zmogel teči 10 km, bo dolgi tek postopoma podaljševal od 3 km po 1 km na vsaka dva do tri tedne. V približno 10-15 tednih bo postopoma prišel do tega, da bo vsak vikend lahko pretekel dolgi tek v dolžini približno 10 km.

Primer 3: osnovna pripravljenost 4 km, cilj 21 km

Predpostavimo, da neka oseba zmore preteči 4 km. Rada bi se udeležila rekreativnega malega maratona 21 km. Pri daljših tekih uvedemo lihe in sode dolge teke. Kratek tek med tednom za to osebo bi lahko bil na začetku 4 km, kasneje pa lahko tudi 5-6 km. Na lihi teden bi ta oseba čez vikend opravila tek na začetku vadbe v dolžini 6-8 km, kasneje do 10 km. Na vikend v sodem tednu pa lahko ta oseba teče čedalje dlje, začne torej na 6 km in vsaka dva tedna progo podaljša za kakšen kilometer, morda celo za 1,5 km. Hitro lahko izračunamo, da bi taka vadba trajala vsaj kakšnih 20 tednov, morda tudi kakšen teden več.

Dodajmo stimulatивно ugotovitev, da je tek zelo dostopen šport glede opreme, potrebujemo par tekaških superg in že se lahko začnemo ukvarjati z njim. Malo za šalo, malo zares - če smo tehnično natančni, v osnovi pravzaprav ne potrebujemo nujno niti superg [10]. Lahko tečemo po raznih prosto dostopnih poteh, npr. po mestu, v parku, ob travnikih, v gozdu, ob reki, jezeru ali morju itd.

Obstajajo pa tudi specializirane oblike teka, kot so na primer teki na kratke proge, ali pa gorski tek. Organizirane tekaške prireditve so v zadnjih letih v Sloveniji zelo popularne, na sliki 2 jasno vidimo znatno rast števila udeležencev na Ljubljanskem maratonu. [14]

D. Nekaj priporočil za nastop na organizirani tekaški rekreativni prireditvi

Naj podam še nekaj dobronamernih nasvetov za tiste, ki bi se morda želeli udeležiti kakšne od organiziranih športno-rekreativnih prireditev. Najprej rešimo morebitno dilemo glede motivacije. Ali je sploh vredno poskusiti? Nikoli ne boste vedeli, če ne boste poskusili.

- Na splošno velja, da je treba izvesti dovolj bazične priprave za osnovno kondicijo. Pomembna je tudi regeneracija, tudi po težji vadbi. Posebej mlajši in zagnani tekači se ne zavedajo dovolj, da je za regeneracijo potrebno toliko dni počitka, kot je bilo pretečenih kilometrov na preizkušnji. Za polmaraton 21 km to torej pomeni tri tedne počitka, ko skrbimo le za razgibavanje, nikakor pa telesa v tem času ne bi smeli gnati v vnovični »tekmovalni« tempo. [2]

- Polnjenje zalog glikogena s pogostimi obroki testenin (ogljikovi hidrati) zadnji teden pred nastopom, brez eksperimentiranja glede nepoznanih kombinacij hrane zadnje dni pred nastopom. [2]

- Teden dni pred nastopom izključimo obremenilno vadbo in vsiljeni ritem. Telo mora počivati. Z rednim razgibavanjem skrbimo, da ostanemo gibki. Če tečemo, odnehamo takrat, ko čutimo, da smo se začeli potiti in ko čutimo povišan srčni utrip.

- Vnos zadostne količine vlaknin – omogoča normalno tvorbo blata ter presnovo in predelavo zaužite hrane. Normalno delovanje prebavnega sistema je ključno, da telo čim bolj prebavi in absorbira hranila. [2]

- Hidracija - predvsem na vroč dan je pomembno, da hidriramo pravočasno, tako rekoč »na zalogo«. Ko začutimo žejo, je ponavadi že prepozno. Dehidrirano telo zelo hitro izgubi 20-30% zmogljivosti, neredko je dehidrirana oseba prisiljena k odstopu, ker je oslabelost enostavno premočna. Vrhunski vzdržljivostni športniki morajo pri dolge ure trajajočih preizkušnjah vnesti neverjetne količine tekočine, na primer tudi 8-10 litrov v 5 urah. Pri mejnih naporih seveda voda ni več dovolj. Če so načete zaloge elektrolitov, ki jih je tekač izgubil z znojenjem, je najbolj učinkovita za nadomeščanje elektrolitov mešanica vode, limoninega soka, soli in sladkorja. [6]

- Primerna oblačila; če je hladno, oblečemo več kosov tanjših oblačil, po principu »čebule«, da lahko slečemo del oblačil, drugi del pa še pustimo. Zadnji kos oblačila je lahko stara ponošena srajca ali pulover, ki je ne bo škoda zavreči. V svetovnih velemestih je na tovrstnih številčnejših prireditvah celo navada, da odvečna oblačila zberejo, očistijo in razdelijo brezdomcem.

- Dan pred nastopom pravočasno večerjajmo, ponavadi lahko prebavljivo hrano, za tekače je idealen testeninski obrok. Privoščimo si dovolj spanja.

- Na dan prireditve vstanimo dovolj zgodaj, da lahko izpeljemo svoj individualni jutranji ritual.

- Na štartu se postavimo v cono, ki bo prilagojena naši stopnji pripravljenosti. Nima smisla prerivati se v boljšo skupino, na ta način bi bili le v napoto tistim hitrejšim od nas, ki bi nas morali vmes prehiteti, pa to zelo težko naredijo, ker je na množičnih prireditvah prvih nekaj kilometrov precej gneče in bolj malo prostora med tekači.

- Pazimo, da ne začnemo s preostrim tempom. Množica nas rada »potegne«, treba se je obvladovati in imeti v mislih celoto – najuspešnejši tek na dolge proge je tak, ki omogoča čim bolj enakomeren tempo čez celo progo.

- Morebitna tekma oz. udeležba na rekreativni prireditvi naj bo praznik, ne trpljenje. Na ta način se motiviramo za redno vadbo v dnevih in terminih, ko zadeve niso tekle gladko in smo se za termine morali odpovedovati drugim stvarem.

Pomembno je, da se teka lotevamo brez pritiskov in stresa. V teku uživajmo in se sproščajmo. Na sliki 3 vidimo tekače na cilju enega od tekov najmnogičnejše tekaške prireditve v Sloveniji – Ljubljanskega maratona. Vsak, ki prečka ciljno črto, je zmagovalec! [14]

Zaključek

Zdrav duh v zdravem telesu, so poudarjali že stari Grki. Tudi učitelji moramo najprej poskrbeti za to, da smo sami v solidni psihofizični formi, šele potem lahko uspešno pomagamo tudi drugim. Skrb za dovoljšnjo količino gibanja je še posebej pomembna v negotovem času, kot je sedanjí, ko iz tedna v teden ne vemo natančno, kako naj bi se odvijal pouk. Tak čas še posebej kliče k osmislitvi časa in načrtovanju. Preprosto - kdor ima načrt, se bo držal načrta, kdor pa nima načrta, bo občasno »taval

v temi«.

Če se bo kdo lotil udeležbe na kakšnem rekreativnem teku, naj bo pri tem osnovni moto »važno je sodelovati«. Vsak, ki prečka ciljno črto, je zmagovalec. Nastop na prireditvi naj bo nagrada za redno vadbo - ne dodatna obveza in obremenitev, ampak tekaški praznik. Še beseda, dve o težko pričakovani vrnitvi v šole – še kako se vsi vpleteni zavedamo, da je nujno potrebna vrnitev v šole, seveda ob upoštevanju priporočil. Še posebej je vrnitev v šole potrebna s stališča nujnega pridobivanja strokovnih kompetenc, kar je razvidno tudi iz definicije modelov pouka za srednje šole, ki ga je Ministrstvo za šolstvo pripravilo v obliki okrožnice za srednje strokovne šole. In vendar – če bo tedne in tedne treba vztrajati pri delu od doma, lahko med delom skočimo v naravo vsaj za pol ure ali uro na dan - če drugega ne, vsaj na kratek sprehod. Naredimo nekaj zase, telo nam bo hvaležno, možgani pa bodo spočiti in pripravljeni na nove izzive. Naslednje tedne in verjetno mesece bo za vse nas napočil čas preizkušanja meja potrpežljivosti in prilagajanja na nove razmere. Z upoštevanjem ukrepov ščitimo šibkejšo (starejše, bolne) in tudi sebe. Za tek v družbi in za prijetno druženje na tekaških prireditvah bo še dovolj priložnosti, ko se razmere umirijo.

Literatura

- [1] Chapman, P. (2008). Žepni motivator: sam svoj mojster za zdravje in srečo. Ljubljana: Karantanija.
- [2] Galloway, J. (2003). Od jogginga do maratona. Ljubljana: Grahovac & Co.
- [3] Galloway, J. (2003). Training Run Walk Run. Prispevek pridobljen s: <http://www.jeffgalloway.com/training/run-walk/>
- [4] Gospodarska zbornica Slovenije. (2020). Dnevni pregled ukrepov po državah. Ljubljana: Gospodarska zbornica Slovenije. Prispevek pridobljen s: <https://www.gzs.si/Portals/Panoga-Zdruzenje-Promet/koronavirus/pregled%20po%20drzavah%2007042020.pdf>
- [5] Končar, D. (2015). Pridobljeno s: https://sl.wikipedia.org/wiki/Ljubljanski_maraton
- [6] Lipovšek, S. (2013). Moč prehrane v športu. Ljubljana: Samala.
- [7] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Mavrični program hoje. Ljubljana: NIJZ. Prispevek pridobljen s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/mavricni_program_hoje1_0.pdf
- [8] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Z gibanjem do zdravja 2018. Ljubljana: NIJZ. Prispevek pridobljen s: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/z_gibanjem_do_zdravja_2018_-_datumi_preizkusov_hoje_na_2km.pdf
- [9] Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.
- [10] RTV Slovenija. (2014). Video: bosih nog naokrog po mestnih ulicah. Ljubljana: RTV Slovenija). Prispevek pridobljen s: <https://www.rtvlo.si/zabava/zanimivosti/video-bosih-nog-naokrog-po-mestnih-ulicah/336067>
- [11] Slovensko izobraževalno omrežje. (2020). Naravoslovje in tehnika 5. Ljubljana: SIO. Prispevek pridobljen s: <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1344/index1.html>
- [12] Slovenska tiskovna agencija. (2020). V Španiji naslednji vikend možni izhodi iz stanovanja. Ljubljana: STA. Prispevek pridobljen s: <https://www.sta.si/2756950/v-spaniji-naslednji-vikend-mozni-izhodi-iz-stanovanja>
- [13] The World News. (2020). Pouk na daljavo – moteno delovanje sistema. Prispevek pridobljen s: <https://theworldnews.net/si-news/pouk-na-daljavo-moteno-delovanje-sistema-easistent>
- [14] www.wikipedia.org. (2015). Ljubljanski maraton. Prispevek pridobljen s: https://sl.wikipedia.org/wiki/Ljubljanski_maraton#/media/Slika:Udele%C5%BEba.jpg

STRES PRI DELU SVETOVALNEGA DELAVCA

Povzetek: Svetovalni delavci v vzgoji in izobraževanju smo strokovni delavci, ki pri svojem delu sodelujemo z otroci, starši, učitelji, vzgojitelji, vodstvom in drugimi strokovnimi službami. Pri svojem delu smo velikokrat razpeti med različnimi mnenji udeležencev in hkrati koordinator za reševanje in iskanje skupnih rešitev. Zaradi vedno večjih zunanjih pritiskov in povečevanja obsega dela, smo svetovalni delavci v zadnjih letih že večkrat opozorili Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, da smo preobremenjeni. Stres je pri našem delu zaradi narave dela neizogiben. Najverjetneje se mu ne bomo nikoli izognili, vendar je nujno, da se najprej sami naučimo aktivno spopadati z njim. Le uspešno reševanje individualnih stresnih situacij nam bo pomagalo, da bomo poslanstvo svetovalnih delavcev opravljali strokovno in pri tem ne ogrozili svojega lastnega fizičnega ali psihičnega zdravja.

Ključne besede: stres, obvladovanje stresa, svetovalni delavec, vzgoja, izobraževanje

STRESS IN THE WORK OF A CONSULTING WORKER

Abstract: Counselors in education, are professionals who work with children, parents, teachers, educators, management and other professional services. In our work, we are often torn between different opinions, from different participants and at the same time, we work as a coordinator to search and solve the problem and get the common solution. Due to increasing external pressures and increasing workload, counselors have repeatedly warned the Ministry of Education, Science and Sport in recent that we are overloaded. Stress in our work is inevitable, because the nature of it. We probably won't avoid the stress, but it's imperative that we first learn to deal with it ourselves. Successful resolution of individual stressful situations, will help us to perform the mission of counselors professionally without endangering our own physical or mental health.

Key words: stress, stress management, counselor, education,

Uvod

Stres je normalen odziv posameznika, kadar je začasno porušeno njegovo telesno ali duševno ravnovesje zaradi notranjih ali zunanjih vplivov (stresorjev). Stresorji se lahko pojavljajo v različnih oblikah, lahko so manjši ali večji, zunanji ali notranji, negativni ali pa celo pozitivni. Dogodek, ki bo nekomu predstavljal stresor, bo lahko drugemu predstavljal spodbudo. Kadar posameznik zaznava, da situacijo obvladuje, ga lahko stres spodbudi in mu omogoči boljše spoprijemanje s težavami in nalogami (pozitivni stres oz. evstres). Kadar posameznik zaznava, da zahteve situacije presegajo njegove zmožnosti za spoprijemanje z njimi ali je stresnih situacij preveč oz. trajajo predolgo, je doživljanje stresa na posameznika negativno (negativni stres oz. distres). Simptomi stresa se odražajo na telesni, čustveni, vedenjski in miselni ravni posameznika, zato je izjemno pomembno, da kot posamezniki znamo prepoznati stres in stresorje ter izbrati ustrezne načine za obvladovanje stresnih situacij (<https://www.nijz.si/sl/stres>).

Svetovalni delavec v vzgoji in izobraževanju

V slovenskih javnih vrtcih, domovih in šolah deluje svetovalna služba, katere delo opravljamo svetovalni delavci. Izobrazbo svetovalnih delavcev natančneje določa Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI-N), ki pravi, da so svetovalni delavci lahko psihologi, pedagogi, socialni delavci, socialni pedagogi in specialni in rehabilitacijski pedagogi. Svetovalni delavec v vzgoji in izobraževanju informira, svetuje in nudi pomoč otrokom, učencem, vajencem, dijakom, učiteljem in staršem. Sodeluje z vzgojitelji, učitelji in vodstvom in skupaj z drugimi sodelavci sodeluje pri sooblikovanju vsakdanjega življenja v vrtcu, šoli in domu. Koordinira in organizira pomoč otrokom, nudi pomoč učiteljem in vzgojiteljem pri izboljšanju učinkovitosti poučevanja in jim svetuje za učinkovito delo z učenci in dijaki, ki imajo težave. Izvaja predavanja in delavnice za učitelje, vzgojitelje in starše, sodeluje z vodstvom pri načrtovanju, spremljanju in evalvaciji, opravlja poklicno svetovanje, sodeluje in koordinira delo z otroci s posebnimi potrebami, z nadarjenimi otroci, sodeluje z zunanjimi institucijami itd. (ZOFVI-N, 2021). Temeljni cilj svetovalne službe v vzgoji in izobraževanju je optimalni razvoj otrok ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo. Svetovalna služba pomaga in sodeluje z osnovnim namenom, da bi bili vsi posamezni udeleženci v vzgoji in izobraževanju in nji-

hova ustanova kot celota, čimbolj uspešni pri uresničevanju temeljnih vzgojno-izobraževalnih ciljev. Delo svetovalnih delavcev je sodelovalno, saj v sodelovanju s starši, strokovnjaki in posamezniki delujejo timsko in na podlagi svojega strokovnega znanja, strokovno avtonomno. Svetovalna služba v vzgojno izobraževalnih zavodih je tako strokovni delavec, ne pa strokovni servis za zavod (Programske smernice za svetovalno službo v vrtcu, 2008).

Stres svetovalnih delavcev

Delo svetovalnih delavcev je zelo široko in zahteva vodenje številne, obsežne dokumentacije. Svetovalni delavci se pri svojem delu srečujemo s številnimi izzivi, ki povečujejo stres na delovnem mestu, to so npr. vedno večji obseg dela, vedno več otrok, ki potrebujejo strokovno obravnavo in pomoč, zahtevni starši, slabi prostorski pogoji, delo v več enotah ali zavodih, nadomeščanja, izobraževanja, vedno več drugih zadolžitvev znotraj zavoda, vedno več birokracije itd. Na obremenjenost in izčrpanost svetovalni služb smo svetovalni delavci opozorili že marca 2021, ko smo na pristojno ministrstvo naslovili pobude za spremembe v svetovalni službi v vzgoji in izobraževanju. Dejstvo je, da se stiske med otroci in mladostniki stopnjujejo, normativi za svetovalne službe pa so daleč od priporočil programskih smernic. Svetovalna služba je s svojim sistematičnim preventivnim delom v vrtcih, domovih in šolah edini način, kako preprečiti popoln zlom sistema zdravstvene pomoči na področju duševnega zdravja, zato je nujno, da smo kot strokovni delavci tako na čustveni kot telesni ravni, v dobri psihofizični kondiciji, saj se zaenkrat lahko le na ta način uspešno spopadamo z izzivi, ki nam jih delo svetovalne službe prinaša (<https://www.sviz.si/sviz-podpira-svetovalne-delavce-pri-njihovi-zahtevi-za-spremembe-normativov/>). Če doživljamo sebe kot posameznika, ki lahko obvladuje negativen stres, pogosteje v svoje delo vključujemo uspešne poučevalne prakse, doživljamo večjo stopnjo zadovoljstva s službo in imamo bolj pozitiven vpliv na dosežke otrok in posameznikov. Zato je nujno pomembno, da se v prvi vrsti, sami zmoremo uspešno spopadati s stresom (Cancio idr., 2018).

Strategije soočanja s stresom

Pri soočanju z negativnim stresom je pomembno, da poskušamo reševati težave na katere lahko vplivamo (npr. spor, ki ga poskušamo rešiti s pogovorom) in si vzamemo čas zase, za skrb za svoje dobro duševno in telesno počutje. Past je v tem, da posameznik velikokrat izgublja čas in energijo za vzroke stresa, na katere ne more vplivati (npr. bolezen, premestitev na drugo delovno mesto, smrt itd.). Veliko bolj smiselno je, da kot strategijo soočanja s stresom izberemo usmerjanje svoje pozornosti v čim boljše lastno počutje, da se posvetimo sebi, družini, prijateljem in razmislimo o tem kaj lahko naredimo in spremenimo (Dernovšek idr., 2006). Med strategije uspešnega, aktivnega soočanja s stresom spadajo tudi gibanje, prosti čas, meditacija in podpora strokovnih delavcev, še posebej v primeru mentorstva. Sodelovanje z izkušenimi strokovnimi delavci nam poleg čustvene podpore nudi tudi razumevač odnos in konkretne nasvete za lažje in uspešnejše soočanje z različnimi situacijami (Cancio idr., 2018).

Medsebojna podpora in delitev izkušenj

Uspešen način soočanja z negativnim stresom na delovnem mestu svetovalnega delavca je tudi povezovanje, podpora in delitev izkušenj znotraj mrež strokovnih delavcev (Cancio idr., 2018). Kot svetovalna delavka v vrtcu se redno aktivno povezujem s svojimi sodelavci, svetovalnimi delavci iz drugih zavodov v okviru aktivov. Omenjen način mi omogoča izmenjavo dragocenih znanj, izkušenj in vprašanj, mnenja in nasveti izkušenih sodelavk pa mi pomagajo pri soočanju z izzivi in težavami, ki bi mi sicer povzročale negativen stres na delovnem mestu. Z deljenjem stiske oz. stresorja med sodelavce, si pridobimo razlage in boljši vpogled v situacijo tudi z drugih zornih kotov, predvsem pa spoznamo, da se soočamo na delu s podobnimi problemi kot naši sodelavci v drugih vzgojno-izobraževalnih zavodih (Cancio idr., 2018).

Zaključek

Svetovalni delavci v vzgoji in izobraževanju se moramo zavedati, da je določena stopnja stresa pri našem delu, zaradi narave dela, neizogibna. Stresu se ne moremo izogniti, pomembno pa je, da se naučimo prepoznati stres in ustrezne načine za obvladovanje stresnih situacij. Ko, in če, bomo zmogli obvladovati stresne situacije pri sebi, bomo pozitivno vplivali na svoje fizično in psihično zdravje, zaradi česar bomo posledično uspešneje opravljali temeljni cilj svetovalne službe: optimalni razvoj otrok. Najpomembnejše je, da razmišljamo v smeri krepitve svojih čustvenih in telesnih sposobnosti, saj ima naše dobro počutje pozitiven vpliv tudi na naše odnose s starši in z vsemi posamezniki, s

katerimi kot svetovalni delavci sodelujemo. Pomembno je, da se zavedamo, da se pri svojem delu soočamo s podobnimi problemi kot naši sodelavci, svetovalni delavci v drugih zavodih, zato je neprecenljivo, da se medsebojno povezujemo in smo si v strokovno podporo. Le z medsebojnim sodelovanjem in poslušanjem drug drugega, bomo poslanstvo svojega poklica lahko opravljali strokovno in profesionalno, pri tem pa ne ogrozili svojega lastnega, psihičnega in fizičnega zdravja.

Literatura

Cancio, E. J., Larsen, R., Mathur, S.R., Estes, M.B., Johns, B. & Chang, M. (2018). Special Education Teacher Stress: Coping Strategies. V *Education and Treatment of Children* 41 (4), 457-482.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresse, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kurikularna komisija za svetovalno delo. (2008). *Programske smernice za svetovalno službo v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Stres. Pridobljeno 20. 3. 2022, s <https://www.nijz.si/sl/stres>

Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za učitelje in vzgojitelje: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres*. Ljubljana: Educy.

Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja – (ZOFVIN), 2021.

SPREMLJANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI IN ANALIZA S TANITO

Povzetek: Namen prispevka je predstaviti spremljanje telesne zmogljivosti zaposlenih in analizo telesne sestave zaposlenih na OŠ Ob Dravinji. Spremljanje telesne aktivnosti vsako leto opravimo s testom hoje na šolskem igrišču. Prav tako v sodelovanju z zdravstveno ustanovo v Slovenskih Konjicah s pomočjo Tanite (osebni analizator telesne sestave) zaposlenim analizirajo telesno sestavo. Ker je hoja za ljudi zelo pomembna, želimo zaposlene čimbolj ozavestiti o pomembnosti gibanja in zdravem načinu življenja. S promocijo zdravja na delovnem mestu sodelavcem nudimo možnost vključitve v različne aktivnosti, v katerih poskrbimo za dobro počutje in veliko druženja. Vsekakor je pa pomembno, da se zavedamo, da smo za svoje zdravje in svoje telo v prvi vrsti odgovorni sami. Predvsem od nas je odvisno, kaj smo pripravljeni narediti oz. spremeniti za svoje zdravje in dobro počutje.

Ključne besede: Gibanje, telesna zmogljivost, dobro počutje, test hoje, Tanita.

MONITORING PHYSICAL ACTIVITY AND ANALYSIS WITH TANITA

Abstract: The aim of this paper is to present the monitoring of the physical activity of employees and the analysis of the body composition of employees at the Primary School Ob Dravinji. Physical activity is monitored annually by a walking test in the school playground. In cooperation with the health facility in Slovenske Konjice, they also analyse employees' body composition using Tanita (a personal body composition analyser). Because walking is so important for people, we want to raise awareness among employees about the importance of exercise and healthy lifestyles. By promoting health at work, we offer our colleagues the opportunity to take part in a variety of activities to promote wellbeing and socialising. However, it is important to remember that we are primarily responsible for our own health and our own bodies. It is up to us what we are willing to do or change for our health and well-being.

Keywords: Movement, physical activity, well-being, walking test, Tanita.

Uvod

Pravne temelje za promocijo zdravja na delovnem mestu in skrb za zdravje podaja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). V skladu s 6. in 32. členom Zakona mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le tega. To pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno ter duševno zdravje delavcev. Delodajalec mora v izjavi o varnosti z oceno tveganja načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu (Ministrstvo za zdravje (MZ), 2015).

Promocija zdravja na OŠ ob dravinji

Vodstvo OŠ Ob Dravinji se glede na tempo življenja zaveda, da stresorji lahko pripeljejo do izgorelosti ali celo hujših posledic za zaposlene, zato je promocija zdravja na delovnem mestu v zadnjih letih postala ena izmed pomembnih nalog tako vodstva šole kot članov tima promocije zdravja na delovnem mestu.

Vsako leto tim promocije zdravja na delovnem mestu oblikuje program za naslednje šolsko leto. Večkrat letno organizirajo različne aktivnosti.

Poleg predlaganih aktivnosti pa se vsako leto nadaljujejo utečene aktivnosti, ki spodbujajo dobro počutje zaposlenih:

- V zbornici imajo učitelji med odmori na razpolago čaj, vodo in sadje.
- Predavanja o zdravi prehrani in pomenu hidracije.
- Redni zdravstveni pregledi vseh zaposlenih; upoštevanje omejitev v okviru zdravniških pregledov.
- Sladke dobrote v mesecu decembru, ki polepšajo predpraznični čas.
- Prehrana zaposlenih na daljših konferencah UZ.
- Spodbujanje udeležbe na krvodajalskih akcijah.

Pomen telesne aktivnosti za zdravje

O pomenu telesne aktivnosti je govoril že Hipokrat. Hipokrat je trdil, da sama zdrava prehrana ni dovolj, treba je tudi urediti telo! Telesna vadba je zdravilo. Zaradi telesne neaktivnosti narašča število ljudi s prekomerno telesno težo v razvitem svetu in ZDA, kjer je kar 55 % prebivalstva pretežkih. Debelost skupaj s telesno neaktivnostjo predstavlja največje tveganje za zdravje in slabo kvaliteto

življenja ter prezgodnjo smrt. Kontrola telesne teže je bistveno lažja s povečano telesno aktivnostjo. Hujšanje je bolj učinkovito s telesno vadbo, čeprav ima telesna vadba še mnogokatero pozitivne učinke na zdravje in se zaradi vadbe izraziteje poveča serumska vrednost zaščitnega holesterola visoke gostote (HDL), kar samo po sebi in v kombinacijami z drugimi dejavniki še bolj zmanjša kardiovaskularna ogroženost (Gibanje za zdravje, 2015).

Hoja

Hoja je za ljudi zelo pomembna. Naša telesa niso ustvarjena za sedenje, ampak za gibanje. Gibanje je življenje, saj se skozi vse življenje gibamo. Gibanje in različne aktivnosti, med njimi hoja in tek, zelo blagodejno vplivajo na naše počutje. Hoja je najnaravnejši in najučinkovitejši način človeškega gibanja. Zato ni naključje, da najboljše vpliva na zdravje in počutje. Do smrti ostane hoja glavna gibalna aktivnost. (<http://spoznajmo-ms.eu/multipla-skleroza/pomen-hoje-v-vsakdanjem-zivljenju/>. Pridobljeno, 18.1.2020 s spletne strani)

Koristi hoje za zdravje

- Z redno hojo razvijamo učinkovitejše delovanje srca, pomaga nam do primerne telesne teže, z njo pridobivamo moč, vzdržljivost in gibčnost.
- Z redno vadbo izboljšamo pretok krvi.
- Če trpimo zaradi stresa ali napetosti, nam bo hitra hoja pomagala videti težave v pravi luči.
- Sprehod je idealen čas za srečanje s prijatelji, sorodniki ali z vadbena skupino, primeren je tudi za kramljanje in druženje.
- Hoja lahko pomaga pri številnih obolenjih, kot so denimo diabetes, težave s srcem, osteoporoza, bolečine v hrbtu, astma in bronhitis.
- Povečana aktivnost nam omogoča boljše spanje ponoči, kar pa pripomore k boljšemu splošnemu počutju (Hoja za zdravje, 2002).

Test hoje

Preizkus hoje na 2 km je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test. S pomočjo hitre hoje izmerijo našo telesno zmogljivost. Pri hoji je pomembno, da ne ogrožamo svojega zdravja. Na podlagi naših rezultatov nam strokovnjaki svetujejo ustrezno telesno dejavnost in zdravju prijazno športno vadbo. Primeren ja za vse ljudi med 20. in 65. letom starosti, ki so telesno dejavni. Test lahko opravimo večkrat in tako sledimo izboljšanju svoje telesne zmogljivosti (<https://n1info.si/novice/slovenija/zelite-preveriti-svojo-telesno-zmogljivost-zd-ljubljana-vabi-na-test-hoje/>).

Test hoje med zaposlenimi

Na OŠ Ob Dravinji vsako leto v sodelovanju z zdravstveno ustanovo Slovenske Konjice v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu organiziramo test hoje. Predstavniki promocije zdravja v šolski zbornici izobesijo list, na katerega se zaposleni vpišejo na seznam po urah, kdaj jim odgovarja, da opravijo test hoje. Vsako leto je odziv zelo dober. Po opravljeni hoji zdravstveni delavci analizirajo in razložijo pomen rezultata. Tako lahko vsak posameznik primerja rezultat prejšnjega testa hoje.

Tanita

Tanita je prve merilce telesne sestave razvila leta 1992. Napredek v natančnosti določanja telesne kompozicije je Tanito postavil v raziskovalne, medicinske in fitness centre. Tehnologija temelji na osnovni signalov različnih frekvenc, ki jih aparat preko 8 elektrod pošilja v telo.

Z merilcem telesne sestave izmerimo:

- Maso in delež telesne maščobe.
- Maso in delež telesnih mišic.
- Maso in delež vode v telesu.
- Maso kosti, indeks telesne teže.
- Stopnjo visceralne maščobe stopnjo bazalnega metabolizma (BMR).

Natančnost rezultatov:

Teža 0-270kg: 0.1 kg natančno

Maščoba %: 1-75%: 0.1% natančno

Maščobna masa: 0.1kg natančno

Pusta telesna teža: 0.1kg natančno
Mišična masa: 0.1kg natančno
BMI: 0.1 natančno
Teža kosti: 0.1kg natančno
Bazalni metabolizem: 1kcal / 1kJ natančno
Visceralna maščoba 1 – 55: 1 natančno
TBW: 0.1kg natančno
TBW %: 0.1% natančno
ECW: 0.1kg natančno
ICW: 0.1kg natančno
ECW / TBW: 0.1% natančno

Kako delujejo analizatorji

Analizatorji telesne maščobe in analizatorji telesne sestave Tanita delujejo na podlagi upornosti telesa (bio impedanca). Ta metoda se v angleščini imenuje Bio Impedance Analysis oziroma BIA. Pri tej metodi teče skozi telo zelo šibek in varen električni tok. Električni tok potuje težko skozi maščobo, zlahka pa skozi mišice, vodo in ostala tkiva v telesu. Analizatorji natančno izmerijo upor, ki nastane pri prehodu toka skozi telo. Na podlagi izmerjene upornosti, analizator izračuna telesno sestavo. Za točen izračun deleža telesne maščobe je potrebno vnesti spol, višino in starost.

Merjenje s tanito

Vsako leto člani tima za promocijo zdravja na delovnem mestu pripravijo seznam za merjenje s Tanito. Zaposlenim na OŠ Ob Dravinji opravijo analizo telesne sestave na Taniti, kjer so nam individualno razložijo rezultate.

Telesna sestava zaposlenih je v večini odlična in dobra, le redki posamezniki dosegajo slabše rezultate. Svetujejo nam tudi glede spremembe življenjskega sloga pri ohranjanju in krepitvi zdravja.

Zaključek

Tudi učitelji v šoli imamo vsako leto bolj razgiban delavnik, ki nam omogoča veliko gibanja. Vse dodatne aktivnosti za promocijo zdravja so prostovoljne. Nekatere zaživijo takoj, druge navdušijo le nekatere, tretje se obnesejo vsako leto. Spodbujanje sodelavcev k tem aktivnostim je dolgoročen proces. Zdravje je pogoj in osnova za kvalitetno življenje in delo slehernega človeka. Redna telesna aktivnost je pomembna za uspešnega in zdravega posameznika. Vsak mora najti svoj način, kako lahko v svoje življenje vpelje navade, ki ga bodo navdajale z zadovoljstvom. Pri tem pa s svojim pozitivnim zgledom nehote deluje na okolje, ki ga obkroža. Torej je skrb za zdravje odraz posameznika in predstavlja odnos do sebe in drugih.

Literatura

Dr. William Bird, Veronica Reynolds (2002). Hoja za zdravje. Tržič: Učila.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1), Uradni list Republike Slovenije. Št. 43/2011.

Zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja in zdravja, Gibanje je zdravje, Ljubljana, 2015.

<http://spoznajmo-ms.eu/multipla-skleroza/pomen-hoje-v-vsakdanjem-zivljenju/>

<https://n1info.si/novice/slovenija/zelite-preveriti-svojo-telesno-zmogljivost-zd-ljubljana-vabi-na-test-hoje/>

*mr Katija Križman, prof. psih. in Irena Brajković, mag. psych,
Sekcija predškolskih psihologa Istarske županije, Hrvatska
E-mail: irenabrajkovic3@gmail.com; katija.krizman@gmail.com*

POVEZANOST UVJETA RADA I MENTALNOG ZDRAVLJA ODGOJITELJA

Sažetak: Sekcija za predškolsku psihologiju Društva psihologa Istre provela je u studenom 2021. prvo istraživanje mentalnog zdravlja odgojitelja u vrtićima Istarske županije s ciljem očuvanja i unaprjeđenja mentalnog zdravlja. Istraživanjem se htjelo ispitati mentalno zdravlje odgojitelja te utvrditi povezanost s radnim uvjetima obzirom da su uvjeti rada vrlo raznoliki, a u cjelini gledano znatno otežani uslijed pandemije. Istraživanjem je obuhvaćeno 179 odgojiteljica s područja Istarske županije, prosječne dobi 38 godina života te do 44 godine radnog iskustva na poslovima odgojitelja u predškolskoj ustanovi. Istraživanje je provedeno putem online upitnika. Prikupljali su se, osim općih podataka, i podaci o vrsti skupine, dobi djece, kvadraturi prostora, specifičnostima same skupine te samoprocjene izloženosti stresu za šest faktora. Posljednji se primijenio i upitnik CORE – OM za ispitivanje opće psihičke uznemirenosti. Dobivenim rezultatima došli smo do sljedećih zaključaka: veći broj djece po kvadratnom metru povezan je i s višim razinama stresa kod odgojitelja kao i višim iskazanim teškoćama mentalnog zdravlja što je osobito izraženo u vrtićkim skupinama. Uvjeti rada (kao što su broj djece u skupini, veličina sobe, buka, rasvjeta te prostorno materijalni uvjeti) te organizacija rada uslijed pandemije povezani su s teškoćama mentalnog zdravlja odgojitelja. Samoprocjenom ponuđenih 6 područja stresa, uočavamo da ih odgojitelji doživljavaju umjereno stresnim. Prema jačini izraženosti pojedinog faktora, najveću razinu stresa osjećaju za promijenjene uvjeta rada zbog epidemije, oblikovanje ponašanja djece, radne uvjete, komunikaciju i odnose s roditeljima, a u manjoj mjeri za organizaciju radnog vremena te međuljudske odnose. Na upitniku CORE – OM za ispitivanje opće psihičke uznemirenosti pokazalo se da je 13% odgojitelja u riziku za razvoj teškoća mentalnog zdravlja. Rezultati će poslužiti u svrhu planiranja intervencija usmjerenih na poboljšanje mentalnog zdravlja odgojitelja i unapređenju procesa sastavljanja skupina. Ključne riječi: stres odgojitelja, uvjeti rada, mentalno zdravlje

RELATIONSHIP BETWEEN WORKING CONDITIONS AND MENTAL HEALTH

Abstract: In November 2021, the Section for Preschool Psychology of the Society of Psychologists of Istria conducted the first research on the mental health of educators in kindergartens in the Istria with the aim of preserving and improving mental health. The research aimed to examine the mental health of educators and determine the connection with working conditions, given that working conditions are very diverse, and in general significantly aggravated due to the pandemic. The research included 179 preschool educators in Istria, with an average age of 38 years and up to 44 years of work experience as educators in a preschool institution. The research was conducted through an online questionnaire. In addition to general data, data on the type of group, age of children, area of space, specifics of the group and self-assessment of stress exposure for six factors were collected. The CORE - OM questionnaire was also used to examine general mental anxiety. The obtained results led us to the following conclusions: a higher number of children per square meter is associated with higher levels of stress in educators as well as higher expressed mental health difficulties, which is especially pronounced in kindergarten groups. Working conditions (such as the number of children in a group, room size, noise, lighting and spatial and material conditions) and the organization of work due to a pandemic are related to the mental health difficulties of educators. By self-assessment of the 6 areas of stress offered, we notice that educators perceive them as moderately stressful. According to the severity of each factor, the highest levels of stress are felt for changed working conditions due to the epidemic, shaping children's behavior, working conditions, communication and relationships with parents, and to a lesser extent for the organization of working hours and interpersonal relationships. The CORE - OM general mental anxiety questionnaire showed that 13% of educators are at risk of developing mental health problems. The results will serve the purpose of planning interventions aimed at improving the mental health of educators and improving the process of group formation.

Key words: educator stress, working conditions, mental health

BITI I OSTATI ZDRAV UČITELJ

Sažetak: Biti učitelj nadilazi profesiju, to je jedan sasvim poseban poziv koji u sebi nosi profesionalnost, odgovornost, kreativnost, entuzijizam, plemenitost i još mnoge pozitivne emocije, no istovremeno je nemoguć i beskrajno iscrpljujuć u današnjoj školi opterećenoj različitim realizacijama virtualne nastave, postcovidom i postpotresnim problemima. Škole i učitelji promiču zdravlje učenika, no to je vrlo teško u ovim otežanim uvjetima kada su i učitelji često tjeskobni i pod stresom. Iskustva mnogih država, tako i Republike Hrvatske, ističu važnost uvođenja mentalnozdravstvenih edukativnih programa koji će pomoći odgojno-obrazovnim djelatnicima u stjecanju kompetencija u tom području svog djelovanja. Učitelj koji u svakodnevnom životu i radu uvažava i promiče pozitivna zdravstvena ponašanja i vještine zdravog života će svojim učenicima biti potencijalno dobar uzor uz koji će oni lakše učiti o zdravlju i usvajanju zdravih životnih navika. U radu se promišlja o stjecanju kompetencija za rad s učenicima, ali i načinima samopomoći, tj. načinima očuvanja učiteljskog tjelesnog i mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: kompetencije, mentalno zdravlje, učitelj, tjelesno zdravlje.

BE AND REMAIN A HEALTHY TEACHER

Abstract: Being a teacher goes beyond the profession, it is a very special calling that includes professionalism, responsibility, creativity, enthusiasm, nobility, and many other positive emotions, but at the same time it is an impossible and endlessly exhausting task in today's school burdened with various realizations of virtual teaching, post covid and post-earthquake problems. Schools and teachers promote the health of students, but this is very difficult to do in these difficult conditions when teachers are often anxious and stressed. The experiences of many countries, including the Republic of Croatia, emphasize the importance of introducing mental health education programs that will help educators to acquire competencies in this area of activity. A teacher who respects and promotes positive health behaviours and healthy living skills in everyday life and work will be a potentially good role model for his students, making it easier for them to learn about health and adopt healthy living habits. The paper considers the acquisition of competencies for working with students, but also ways of self-help, i.e., ways to preserve the teacher's physical and mental health.

Keywords: competencies, mental health, physical health, teacher.

Uvod

Prema definiciji WHO, zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i društvenog blagostanja. Mentalno zdravlje je stanje u kojem pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi sa svakodnevnim normalnim životnim stresovima, može produktivno i plodno raditi raditi i sposoban je doprinosti svojoj zajednici (WHO, 2018). Kao javna osoba na društvenom zadatku učitelj je izložen stalnoj procjeni, ali i samoprocjeni: kakav je, te koje osobne i profesionalne karakteristike treba unaprijediti (Antić, 2000). On treba biti profesionalan, odgovoran, kreativan, entuzijastičan, a prema Milleru (2012., 38), poželjne osobine učitelja su: „ohrabrivanje, humor, zainteresiranost za učenike, dostupnost te mentalno zdravlje“. Mentalno zdravlje učitelja je u ovim izazovnim vremenima opterećeno različitim realizacijama virtualne nastave, postcovidom, postpotresnim problemima, a trenutno i ratom koji se događa u Europi.

Važnost mentalnog zdravlja

Istraživanja u različitim državama (Skaalvik i Skaalvik, 2015) pokazuju da stres koji pogađa sve veći broj učitelja dovodi do simptoma izgaranja i napuštanja učiteljske profesije. Ističe se više stresora, primjerice: vremenski pritisak i opterećenje, disciplinski problemi, gubitak autonomije, sukobi s upravom i roditeljima. Proteklih 5 godina u našoj domovini i hrvatskom odgojno-obrazovnom sustavu pojavilo se mnoštvo novih promjena i stresora: kurikularna reforma i uvođenje Škole za život, COVID-19 (lockdown, preboljenje, cijepljenje, izolacije), potres, online nastava s novim načinom pripremanja, poučavanja i ocjenjivanja, te novi dokumenti koji predstavljaju smjernice i upute o radu u online i mješovitom tipu nastave temeljenih na novim tehnologijama i digitalnim znanjima. Stoga je sve manje mladih koji upisuju učiteljski fakultet jer prepoznaju brojne zahtjeve i izazove s kojima se susreću učitelji, pa ne žele biti dio stresne i zahtjevne profesije.

Jasno je da stalna izloženost stresu utječe na fizičko zdravlje učitelja. Prema istraživanju koje su

proveli Greenberg, Brown i Abenavoli (2016), čak 46% nastavnika u srednjim školama izjasnilo se da boluju od kroničnog umora, a 51 % je izjavilo da imaju loš san, loše zdravlje, nezadovoljavajuću kvalitetu života i nastavničko postignuće. Istraživanje provedeno 2020. godine (Boljat, 2020) kao cilj je imalo utvrditi stavove hrvatskih učitelja informatike, tehničke kulture i srodnih strukovnih predmeta o zahtjevima učiteljskog posla kao potencijalnim stresorima, te organizacijskim i društvenim poslovnim resursima. Boljat (2020) je istražio i njihov utjecaj na samoprocjenu učinkovitosti učitelja, simptome izgaranja, zadovoljstvo poslom i motiviranost učitelja za daljnji rad, a dodane su i kategorije pitanja o opterećenju učitelja u online nastavi uzrokovanoj COVID-19 pandemijom. Među rezultatima istraživanja uočeno je da su učitelji pretrpani poslom, da se za rad pripremaju i izvan radnog vremena, da ih opterećuju administrativni poslovi, a „izražavaju nezadovoljstvo ponižavajućim odnosom i komunikacijom Ministarstva prema učiteljima, povlaštenim položajem roditelja koje im Ministarstvo osigurava, neosiguravanjem odgovarajuće infrastrukture za provođenje online nastave, neadekvatnim sustavom nagrađivanja nastavnika i izostankom sankcija za „neradnike.“ (Boljat, 2020, 17) Škola koja promiče zdravlje podrazumijeva zdravlje na način funkcioniranja zajednice i organizacije, ona neprestano osnažuje svoje kapacitete kao mjesto zdravog življenja, učenja i rada. Prema WHO (1993), kriteriji za školu koja promiče zdravlje su:

- Razvijanje dobrih odnosa između zaposlenika i učenika, te između učenika u svakodnevnom životu škole.
 - Razumijevanje i evaluacija ciljeva škole koja promovira zdravlje od zaposlenika i učenika.
 - Pružanje poticajnih izazova učenicima kroz širok raspon aktivnosti.
 - Poboljšanje fizičkog okruženja škole.
 - Razvijanje dobre povezanosti između škole, domova i zajednice.
 - Unapređenje dobre povezanosti učenika svih obrazovnih razina u planiranju jedinstvenog zdravstveno obrazovnog kurikuluma.
 - Aktivno promicanje zdravlja i dobrog osjećanja djelatnika.
 - Razmatranje uloge osoblja u zdravstvenim pitanjima.
 - Razmatranje povezanosti školskih obroka na zdravstveno obrazovanje.
 - Korištenje savjeta i specijalističkih usluga u zajednici za zdravstveni odgoj.
 - Razvoj edukacijskog potencijala školskog zdravstvenog servisa, izvan rutinskog nastavnog programa.
- „Ako je mentalno zdravlje nacije bolje, manje je troškova skrbi, veća je produktivnost radnog stanovništva, građani aktivnije participiraju u društvu te je bolje funkcioniranje institucija. Istraživanja, također, pokazuju da je pozitivnije mentalno zdravlje povezano s boljim fizičkim zdravljem, većom kvalitetom života, postignućima u obrazovanju i zapošljavanjem, a što doprinosi društvu u cjelini.“ (Briga za mentalno zdravlje, 2021) Zadnjih godina su realizirana mnoga stručna usavršavanja učitelja, edukativni programi i projekti na temu očuvanja mentalnog zdravlja, primjerice „Živjeti zdravo“ i „PoMoZi Da“, u organizaciji Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, Agencije za odgoj i obrazovanje, MZOS, Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba..., uz dostupne nam edukativne materijale različitih ustanova i psiholoških udruga.

Kako očuvati mentalno zdravlje?

Paket preporuka za zaštitu mentalnog zdravlja koje su, na temelju znanstvenih studija i medicinske prakse, pripremile autorice Štrkalj Ivezić, Štimac Grbić i Kušan Jukić (2020) uključuje sljedeće učinkovite postupke i aktivnosti u borbi protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa:

- Protektivno i rizično suočavanje sa stresom – objašnjava protektivne i rizične načine suočavanja sa stresom: prepoznavanje izvora stresa i svoje reakcije na stres, izabrati način nošenja sa stresnom situacijom koje će nas osnažiti, koristiti podršku drugih osoba, po potrebi i savjet stručnjaka.
- Postupak s uznemirujućim mislima – opisan je mehanizam kojim uznemirujuće misli podržavaju začarani krug tjeskobe i postupak kako se mogu zaustaviti (provoditi mentalnu higijenu kroz prepoznavanje razloga uzmenirenosti, simptoma tjeskobe i nefunkcionalnih misli; provoditi vježbe disanja i postupke opuštanja; paziti na kvalitetu spavanja; izbjegavati aktivnosti koje potiču tjeskobu; baviti se tjelesnom aktivnošću).
- Postupanje s nesanicom – postupci samopomoći – nesаница je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres. Opisani su zdravo spavanje i simptomi nesанице te su date preporuke za kognitivno-bihevioralni program liječenja nesанице.
- Upute za vježbe disanja – utvrđeno je kako osobe s izraženom tjeskobom i u stresu dišu površno; to dovodi do poremećaja u ravnoteži kisika i ugljičnoga dioksida, što pogoršava simptome tjeskobe. Di-fra-gmalno (trbušno) disanje uspostavlja povoljnu ravnotežu, čime se smanjuju simptomi tjeskobe

i postiže doživljaj opuštenosti.

- Upute za progresivnu mišićnu relaksaciju – opisan je način provođenja serije vježbi kojima se postiže relaksacija mišića cijelog tijela, što dovodi do osjećaja smirenosti i opuštenosti.
- Osvijestite osjećaj smirenosti, opuštenosti i osvježenja tijela.
- Upute za vježbe autogenog treninga – opisane su vježbe osnovnog autogenog treninga putem kojih se uspostavlja smirujuća dominacija parasimpatikusa i postiže opuštanje tijela i psihe.
- Kreativna vizualizacija – opisana je metoda stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se namjerno izazivaju kako bi dovele do pozitivnog emocionalnog odgovora na različite zahtijevne situacije
- Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja – opisani su kriteriji za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje kvalitete spavanja, uz prijedlog kompozicija koje zadovoljavaju kriterije za opuštajuću glazbu.

Zaključak

Škole su prirodno okruženje za promicanje zdravlja, a učitelji su osobe od povjerenja i podrške koji stvaraju podržavajuću okolinu djeci i mladima za lakše očuvanje i zaštitu njihovog mentalnog zdravlja. Škole i učitelji promiču zdravlje učenika, no to je vrlo teško u ovim otežanim uvjetima kada su i učitelji često tjeskobni i pod stresom. Učitelj koji u svakodnevnom životu i radu uvažava i promiče pozitivna zdravstvena ponašanja i vještine zdravog života će svojim učenicima biti potencijalno dobar uzor uz koji će oni lakše učiti o zdravlju i usvajanju zdravih životnih navika. Stoga je u ovim teškim i izazovnim vremenima potrebno pružiti podršku učiteljima i osnažiti ih u svakodnevnom (osobnom i profesionalnom) životu kako bi razvili vještine pružanja psihološke pomoći i tako postali kompetentniji u zaštiti mentalnoga zdravlja djece i mladih.

Literatura

- Antić, S. (2000). Rječnik suvremenog obrazovanja. Hrvatski pedagoški književni zbor
- Boljat, I. (2020). Motivacija za rad i izgaranje učitelja informatike, tehničke kulture i strukovnih predmeta. *Politehnika*, 4 (2), 7-18. Preuzeto s <https://doi.org/10.36978/cte.4.2.1>
- Briga za mentalno zdravlje (2021). Nastavno-klinički centar edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Zagreb. Preuzeto s <https://centar.erf.unizg.hr/briga-za-mentalno-zdravlje-edukativni-materijal/>
- Edukativni program PoMoZi Da (2021). Preuzeto s <https://zivjetizdravo.eu/2022/01/21/edukativni-program-pomozida-program-mentalnozdravstvenog-opismenjavanja-odgojno-obrazovnih-djelatnika-u-podrucju-mentalnog-zdravlja-djece-i-mladih/>
- Greenberg, M. T., Brown J. L., Abenavoli, R.M. (2016). Teacher Stress and Health Effects on Teachers, Students, and Schools. Preuzeto s <http://www.rwjf.org/en/library/research/2016/07/teacher-stress-and-health.html>
- Miller, P. (2012). Ten Characteristics of a Good Teacher. *English Teaching Forum*, 50(1), 36–38. Preuzeto s <https://eric.ed.gov/?id=EJ971241>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession - What do Teachers Say? *International Education Studies*, 8(3), p 181-192.
- Štrkalj Ivezić S., Štimac Grbić D., Kušan Jukić M. (2020). Zaštita mentalnog zdravlja u krizi. *Medix 2020* Apr 30; 26(141 Prilog 1), 3-50. Dostupno i na https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages//2020%20Sanitarna//Preporuke%20za%20zastitu%20mentalnog%20zdravlja%20u%20krizi_Cjeloviti%20dokument.pdf
- World Health Organization (1993). *The European Network of Health Promoting Schools: Resource manual*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization (2018). Preuzeto s <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>

ZAJEDNO SMO JAČI ... I USPJEŠNIJI

Sažetak: Jedna od izlaznih kompetencija studija edukacijske rehabilitacije na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu su znanja i vještine za profesionalnu interdisciplinarnu suradnju. Učitelji edukacijski rehabilitatori uz stručne i profesionalne kompetencije moraju imati razvijene i socijalne kompetencije. Socijalno kompetentna osoba treba biti otvorena za suradnju, spremna tražiti i pružiti pomoć, ukratko – treba znati kvalitetno surađivati. U ovom radu je naglasak stavljen na neke aspekte suradnje učitelja edukacijskih rehabilitatora i stručnih suradnika unutar jedne školske ustanove. Cilj istraživanja je bio utvrđivanje stavova učitelja edukacijskih rehabilitatora o značaju i kvaliteti suradnje sa stručnim suradnicima. Rezultati istraživanja pokazuju kako svi ispitanici (N=26) kvalitetnu suradnju s drugim učiteljima i stručnim suradnicima drže neophodnom za svoj posao. Ispitivan je i stav o odgovornosti za kvalitetnu suradnju, istovjetnosti profesionalnih ciljeva i zadovoljstvu učincima suradnje. Zaključno se ta područja mogu odrediti kao ona na kojima je potrebno unaprijediti suradnju što bi rezultiralo još kvalitetnijim ostvarivanjem odgojno-obrazovnih ciljeva.

Ključne riječi: suradnja, socijalne kompetencije, odgojno-obrazovni rad

TOGETHER WE ARE STRONGER... AND MORE SUCCESSFUL

Abstract: One of the exit competencies of educational rehabilitation studies at the Faculty of Education and Rehabilitation is knowledge and skills for professional interdisciplinary cooperation. In addition to professional competencies educational rehabilitation teachers must have also developed social competencies. A socially competent person should be open to cooperation, ready to seek and provide assistance, in short - should know how to cooperate well. In this paper, emphasis is placed on some aspects of cooperation between educational rehabilitation teachers and professional support team within school. The aim of the research was to determine the attitudes of educational rehabilitation teachers about the importance and quality of cooperation with professional support team. The results of the research show that all respondents (N = 26) consider quality cooperation with other teachers and professional support team necessary for their work. The attitude of responsibility for quality cooperation, commonality of professional goals and satisfaction with the effects of cooperation was also examined. In conclusion, these areas can be defined as those in which it is necessary to improve cooperation, which would result in even better achievement of educational goals.

Keywords: cooperation, social competencies, educational work

Uvod

Poziv učitelja jedan je od složenijih poziva u svakom društvu. Brojna istraživanja svjedoče o stresu kao dijelu učiteljskog poziva. Pritom ostali učitelji predstavljaju neprocjenjivu podršku. Kada učitelji osjete potporu, mogu kvalitetnije pružiti tu istu podršku svojim učenicima. Suradnja učitelja doprinosi poboljšanju škole u cjelini i uspjehu učenika. U procesu samovrednovanja škola nezaobilazna tema je i kulture kvalitete škole. Prema Bezinoviću (2010.), jedno od obilježja školskog ozračja indikativnog za kulturu kvalitete je i partnerstvo i suradnja, razmjena iskustava i timski rad. U definiciji kvalitetne pedagoške prakse, kroz opis kompetentnih učitelja 21. stoljeća, jedan od standarda kvalitete je i područje interakcija. Kompetentan učitelj surađuje s drugim profesionalcima u školi i zajednici kako bi podržao dječji razvoj i učenje (ISSA, 2009). Sve se više naglašava holistički pristup u radu s učenicima s teškoćama što dodatno čini važnom interdisciplinarnu suradnju i socijalne kompetencije odgojno-obrazovnih djelatnika i njihovih suradnika. Socijalno kompetentna osoba treba biti otvorena za suradnju, spremna tražiti i pružiti pomoć, ukratko – treba znati kvalitetno surađivati.

Cilj istraživanja

Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja stavova učitelja edukacijskih rehabilitatora o suradnji sa stručnim suradnicima škole – pedagogom, psihologom, socijalnim pedagogom, logopedom i knjižničarom te ostalim učiteljima edukacijskim rehabilitatorima unutar jedne odgojno-obrazovne ustanove s posebnim uvjetima školovanja. Ispitivani su stavovi vezani uz postojanje, značaj i kvalitetu suradnje kao i stav o odgovornosti za kvalitetnu suradnju, istovjetnosti profesionalnih ciljeva i zadovoljstvu učincima suradnje.

Metode rada

U istraživanju je primijenjen upitnik Suradnja (autori Žižek, T. i Žulić, D.) kreiranim za potrebe ovog istraživanja. Izrađen je kao Google Forms obrazac kojeg su ispitanici ispunjavali anonimno,

online. Sadrži 16 čestica od kojih se prva odnosi na podatke o radnom stažu u području odgoja i obrazovanja učenika s teškoćama. Ostalih 15 čestica su tvrdnje vezane uz cilj istraživanja. Ispitanici su procjenjivali svoje slaganje s pojedinom tvrdnjom na 5 razina – od Uopće se ne slažem do U potpunosti se slažem.

U istraživanje je bilo uključeno 26 učitelja edukacijskih rehabilitatora (N=26). Tablicom 1. je prikazan njihov radni staž.

Tablica 1. Radni staž ispitanika u godinama

0-5		6-10		11-20		21-30		> 30	
f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
4	15,4	9	34,6	7	26,9	3	11,5	3	11,5

Provedena je deskriptivna statistička obrada i kvalitativna analiza dobivenih rezultata.

Rezultati I Rasprava

Rezultati istraživanja su prikazani Tablicom 2.

Rd. broj	Tvrdnja	Uopće se ne slažem		Uglavnom se ne slažem		Niti se slažem niti ne slažem		Uglavnom se slažem		U potpunosti se slažem	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
2.	Kvalitetna suradnja s drugim učiteljima i stručnim suradnicima je neophodna za moj posao	0	0	0	0	0	0	8	30,8	18	69,2
3.	U radu se oslanjam na podršku stručnih suradnika u školi	0	0	1	3,8	5	19,2	12	46,2	8	30,8
4.	U odnosu suradnje mi je važno da budem jednakopravan član tima	0	0	0	0	2	7,7	6	23,1	18	69,2
5.	Smatram da svojim profesionalnim i stručnim kompetencijama mogu doprinijeti suradnji s drugim učiteljima i stručnim suradnicima	0	0	1	3,8	6	23,1	12	46,2	7	26,9
6.	Neke izazove s kojima se profesionalno susrećem mogu riješiti samo stručni suradnici	1	3,8	2	7,7	9	34,6	7	26,9	7	26,9
7.	Ja sam odgovoran/odgovorna samo za ono što se događa u mojoj učionici	5	19,2	4	15,4	10	38,5	4	15,4	3	11,5
8.	Suradnja sa socijalnom pedagoginjom mi pomaže u nošenju s problemima u ponašanju mojih učenika	0	0	1	3,8	7	26,9	7	26,9	11	42,3
9.	Stručni suradnici imaju svoje profesionalne ciljeve, a ja svoje	4	15,4	3	11,5	9	34,6	9	34,6	1	3,8
10.	Ne bih mogao/mogla obavljati svoj posao kvalitetno da nemam podršku stručnih suradnika	0	0	2	7,7	8	30,8	12	46,2	4	15,4
11.	Kvalitetna suradnja s učiteljima je odgovornost stručnih suradnika	3	11,5	4	15,4	12	46,2	3	11,5	4	15,4
12.	Redovito surađujem s psihologinjom radi boljeg	0	0	0	0	7	26,9	13	50	6	23,1

Ispitivan je stav o značaju suradnje (čestice 2, 3, 6 i 10), zadovoljstvu učincima suradnje (čestice 8, 12, 13, 15 i 16), odgovornosti za suradnju (čestice 7, 11 i 14) te položaju u odnosu suradnje, doprinosu suradnji i istovjetnosti profesionalnih ciljeva (čestice 4, 5 i 9). Rezultati na čestici 2. pokazuju da svi ispitanici drže da je kvalitetna suradnja s drugim učiteljima i stručnim suradnicima neophodna za njihov posao. Više od polovice ispitanika (77%) se u potpunosti ili uglavnom slažu da se u radu oslanjaju na podršku stručnih suradnika, 53,8% ih smatra da neke profesionalne izazove mogu riješiti samo stručni suradnici, a 59,8% misli da svoj posao ne bi mogao kvalitetno obavljati bez podrške stručnih suradnika. Ti rezultati ukazuju na svjesnost ispitanika o značaju suradnje te podjeli poslova unutar tima. Ispitanici pokazuju visoku razinu zadovoljstva učincima suradnje na kvalitetu njihovog posla i uspješnost učenika – od 88,5% (suradnja s logopedkinjom) do 50% (Imam ideje za aktivnosti na kojima bih mogao/mogla surađivati s knjižničarom).

Što se tiče odgovornosti za suradnju, ispitanici nemaju jasne stavove o tome (većina ispitanika se odlučuje za procjenu Niti se slažem, niti ne slažem) jesu li odgovorni samo za ono što se događa u njihovoj učionici (a ostali sadržaji, aktivnosti i izazovi škole kao zajednice nisu „njihov problem“) i jesu li samo oni za to odgovorni, odnosno, mogu li i žele li podijeliti tu odgovornost. Jednako tako dio ispitanika odgovornost za kvalitetnu suradnju drže ulogom stručnih suradnika (26,9%) odnosno, ne mogu odlučiti čija je to uloga (46,2%). Svega 11,5% ispitanika se uopće ne slaže s tom tvrdnjom, svjesni da je odgovornost za kvalitetnu suradnju zajednička. Većina ispitanika želi ravnopravan odnos u suradnji te smatra da svojim profesionalnim i stručnim kompetencijama mogu doprinijeti suradnji s drugim učiteljima i stručnim suradnicima. Svijest o istovjetnosti profesionalnih ciljeva svih djelatnika škole, a to je u najširem smislu dobrobit učenika, vrlo je važna za uspjeh vizije i misije škole kao zajednice. Zadaci i uloge pojedinih dionika odgojno-obrazovnog procesa su možda različiti, no njihovi profesionalni ciljevi bi trebali biti isti. S time se slaže 26,9% ispitanika koji se uopće ili uglavnom ne slažu s tvrdnjom da stručni suradnici imaju svoje profesionalne ciljeve, a oni svoje.

Zaključak

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem pokazuju da se u ustanovi u kojoj su zaposleni ispitanici njeguje kultura suradnje. Ispitanici su svjesni značaja suradnje u njihovom poslu. Istodobno, stavovi o osobnoj odgovornosti za kvalitetnu suradnju, istovjetnosti profesionalnih ciljeva i zadovoljstvu učincima suradnje ukazuju na to da se ta područja mogu odrediti kao ona na kojima je potrebno unaprijediti suradnju što bi rezultiralo još kvalitetnijim ostvarivanjem odgojno-obrazovnih ciljeva. Neki od načina unaprjeđivanja suradnje su osnivanje grupe podrške te uvrštavanje teme suradnje u stručna usavršavanja na učiteljskim vijećima.

Odnosi među djelatnicima su jedan od indikatora kvalitete škole pa bi se ovi rezultati mogli interpretirati u kontekstu samovrednovanja škola, što je zakonska obaveza svih odgojno-obrazovnih ustanova u Republici Hrvatskoj.

Literatura

Bezinović, P.(ur.) (2010.): Samovrednovanje škola – prva iskustva u osnovnim školama, Zagreb, AZOO
Čović, A. (2015.) Timski rad djelatnika škole. Diplomski rad. Zagreb, Filozofski fakultet Odsjek za pedagogiju
Narodne novine (2013.) Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi. Zagreb: Narodne novine d.d., br. 87/8. Dostupno na URL: <http://www.zakon.hr/z/317/> (pristupljeno: 10.ožujka 2022.)
<https://inskola.com/wp-content/uploads/2021/11/Kompetentni-ucitelji-21.-stoljeca.pdf>
(pristupljeno 10.ožujka 2022.)

Anita Mustać, Zrinka Klarin, OŠ Šime Budinića Zadar, Hrvatska

E-mail: anita.mustac@skole.hr

E-mail: zrinka.klarin@skole.hr

ZBORNICA U POZITIVNOM OZRAČJU – MOŽEMO LI BITI DOBAR TIM?

Sažetak: Koje osobine mora imati svaki tim? To je pitanje s kojim se sigurno susreće svaki kolektiv, pa tako i školska zbornica. Važna karakteristika kolektiva je osjećaj pripadnosti grupi, zajednici, osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva svojim doprinosom zajedničkom djelovanju. Zadovoljni pojedinci čine dobar tim i obrnuto. Rad u timu podiže kvalitetu rada pojedinca jer se nadopunjavaju različite ideje, razmišljanja, iskustva i znanja. Kreativnost pojedinca unaprjeđuje ostvarivanje zadanih ciljeva i zadataka. Dobre karakteristike svakog kolektiva su timski rad, ciljevi razumljivi svim članovima tima, pojedinačna i zajednička odgovornost svih članova, međusobna otvorena komunikacija puna povjerenja i poštovanja te kompetentan voditelj tima. Naša zbornica trudi se funkcionirati kao dobar tim. Različitim zajedničkim aktivnostima trudimo se održati pozitivnu atmosferu, podupirati jedni druge te uvažavati naše različitosti.

Ključne riječi: tim, međuljudski odnosi, komunikacija, sukob

ASSEMBLY HALL IN A POSITIVE ATMOSPHERE - CAN WE BE A GOOD TEAM?

Abstract: What qualities must each team have? This is an issue that every collective, including the school board, certainly faces. An important characteristic of the collective is the feeling of belonging to a group, community, a sense of fulfillment and satisfaction with their contribution to joint action. Satisfied individuals make a good team and vice versa. Teamwork raises the quality of an individual's work because different ideas, thoughts, experiences and knowledge are complemented. An individual's creativity improves the achievement of set goals and objectives. Good characteristics of each team are teamwork, goals understandable to all team members, individual and joint responsibility of all members, mutual open communication full of trust and respect and a competent team leader. Our chamber strives to function as a good team. Through various joint activities we try to maintain a positive atmosphere, support each other and respect our differences.

Key words: team, interpersonal relationships, communication, conflict

Uvod

Djelatnici svake ustanove izgrađuju poslovne i privatne međuljudske odnose. Na međuljudske odnose utječu povjerenje, tolerancija, komunikacija, uvažavanje, sukobi i pomirba. Svaki kolektiv, pa tako i školsku zbornicu, čine različiti tipovi pojedinaca koji svakodnevno surađuju i komuniciraju. Vrlo je važno imati dobre komunikacijske vještine kojima se izgrađuju kvalitetniji međuljudski odnosi i pozitivno ozračje u kolektivu. Narušena komunikacija dovodi do mogućih loših odnosa, netolerancije, nepovjerenja, nestabilnosti i mogućih sukoba. Stoga je važno poticati metode pozitivne komunikacije u kolektivu (<https://sgvh.hr/wp-content/uploads/2017/07/uspjesnakomunikacija.pdf>).

Tim

Tim je skup pojedinaca koji surađuju i zajedno postižu kvalitetnije rezultate. Svaki dobar tim sastoji se od članova različitih osobnosti, interesa i sposobnosti. Uspješno funkcioniranje tima ovisi o aktivnom sudjelovanju svih članova, o pridržavanju unaprijed dogovorenih pravila te o međusobnom uvažavanju i pomaganju. Školska zbornica je mjesto u kojem se susreću učitelji različitih osobnosti, stavova, uvjerenja i načina komunikacije koji povremeno mogu dovesti do nesporazuma i sukoba. Ravnatelj škole treba biti vođa školskog tima koji će prepoznati različite oblike ponašanja i znati na vrijeme reagirati u određenoj situaciji. Također, treba prepoznati neslaganja i potencijalne sukobe te se mora aktivno uključiti u život kolektiva. Ravnatelj ne bi trebao pokazivati privrženost određenoj skupini u kolektivu jer to može dovesti do nesporazuma i mogućih sukoba. Načinom upravljanja škole ravnatelj pokazuje svoje vještine i sposobnosti vođenja školskog tima. Ono može biti uspješno ili manje uspješno, a utječe na osjećaj sigurnosti u zajednici.

Različite aktivnosti u školi mogu pozitivno utjecati na međusobno povezivanje i suradnju. Učitelji u redovnoj nastavi mogu međusobno surađivati u pripremi i izvedbi neke nastavne teme koja uključuje zajedničke ishode i interdisciplinarnost. Npr. suradnja biologije i geografije u temama Sunčevog

sustava, prirodne baštine, ekoloških sustava i slično. Učitelji međusobno surađuju i u projektima, izvananastavnim aktivnostima i terenskoj nastavi. Na taj način kolege se međusobno profesionalno i privatno povezuju. Ukoliko su suradnje nametnute mogu dovesti do loših profesionalnih odnosa, privatne netrpeljivosti i nekvalitetnog rezultata suradnje. Suradnja većeg broja učitelja na zajedničkim projektima i događajima može ojačati individualne sposobnosti i vještine te dovesti do uspješnijih rezultata. Npr. organizacija dolaska delegacije iz druge države u sklopu Erasmus projekta i tzv. „job shadowing“ dovela je do zajedničke pripreme predstavljanja različitih aktivnosti koje se provode u školi s učenicima (izvannastavne aktivnosti SEMEP, GLOBE, folklorna skupina, zbor, mladi tehničari, mladi jezičari...). Učitelji su motivirano i savjesno prikazali svoje aktivnosti s učenicima. Zajedničkom suradnjom škola se predstavila kao kvalitetan i uspješan tim što je uspješno predstavljeno i lokalnoj zajednici i roditeljima.

Zaključak

Kvalitetnim planiranjem različitih aktivnosti u školskoj zbornici postiže se uspješna međusobna suradnja unutar kolektiva. Pospješuje se međusobna komunikacija i međuljudski odnosi što dovodi do kvalitetnije i uspješnije realizacije aktivnosti. Pojedinaac se u takvom radnom okružju osjeća zadovoljno i motivirano za obavljanje svakodnevnih zadaća.

Literatura

Čimbenici zadovoljstva zaposlenika na radnom mjestu, Ivšić, Martina, 2019. <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A3708/datastream/PDF/view>, pristupljeno 13.3.2022.

Emocije na radnom mjestu, Pavičić, Matteo, 2020.

<https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A6524/datastream/PDF/view>

„Razlika između osjećaja i emocija“, Alternativa informacije:

<https://alternativainformacije.com/iscjeljivanje/psihologija-iscjeljivanje/razlika-izmedu-osjecaja-i-emocija/>, pristupljeno 13.3.2022.

Helena Miloš, odgojitelj mentor, Zagreb, Hrvatska

E-mail: helena.milos2@gmail.com

Anamarija Tudić Dokman, mag.praesc.educ, odgojitelj savjetnik

E-mail: tudicdokman25@gmail.com

AKTIVNOSTI ZA ZDRAV DUH U ZDRAVOM TIJELU

ACTIVITIES FOR A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY

Uvod

Stres kao dio naše svakodnevnice je teško izbjeći i on neminovno utječe na naša ponašanja kako u poslovnom tako i u privatnom životu. Određena količina stresa može biti motivirajuća, ali previelik stres nas može učiniti nesretnim i onemogućiti nam normalno funkcioniranje u svakodnevnim situacijama. Odgojiteljski poziv pokazao se kao iznimno specifičan i složen. Naš odgovorni poziv svakodnevno zahtijeva multitasking, komunikaciju s više različitih ljudi, te visoku emocionalnu uključenost što može biti izvor velikog stresa. Izloženost višestrukim interakcijama i odnosima (roditelji, kolege, pomoćno i stručno osoblje u vrtićkom okruženju), te odgojno obrazovni rad u prenapućenim skupinama može uzrokovati različite zdravstvene i psihičke tegobe. Stres kod odgojitelja može utjecati na kvalitetu odgojno obrazovnog rada s djecom kao i na odnose s roditeljima djece, kolegama, stručnim suradnicima, te je nužno potrebno prevenirati mogućnost nastanka istog. Na uspješnost suočavanja sa stresom možemo utjecati preuzimanjem kontrole nad svojim emocijama, razvijanjem komunikacijskih vještina kako bi se osnažili i izbjegli konfliktne situacije na poslu, socijalnom podrškom obitelji i kolega, te raznim načinima samopomoći u vidu tjelesne i duhovne relaksacije. Trebamo se posvetiti aktivnostima u kojima se osjećamo ugodno, koje su nam „ispušni ventil“. Ovim radom istaknuli bi važnost razvijanja vještina samopomoći odgojitelja kroz različite programe cjeloživotnog učenja.

Aktivnosti za zdrav duh i tijelo:

- Motivacijske poruke ispisane u prostoru okruženja.

Poruka koja motivira za kozumaciju tekućine. Npr. Piti vodu !

- Sastanak (plan termina vježbanja i pronalazak lokacije)

- Trčanje – atletska staza Sportski centar Dubrava

- Hodanje – od kuće do poslovne organizacije i od poslovne organizacije do kuće

- Opuštanje – relaksacija kao npr. mindfulness, grupni odlazak u kazalište (predstava-komedija)

Namjera je bila da utječemo na promjene. Aktivnosti su osmišljene kako bi se potaknuli svi zainteresirani (kolege, prijatelje,...).

Zaključak

Stres nam uzrokuje razne ometajuće zdravstvene tegobe. Svatko od nas različito se nosi sa stresnim situacijama u životu, a odabirom najučinkovitije metode pokazatelj je emocionalne kompetentnosti i cjelokupne osobnosti čovjeka. Međusobni razgovori, te povezivanje osoba sa zajedničkim interesom i ciljem, motiviraju nas da se oslonimo i budemo podrška jedni drugima.

Literatura

Borysenko, J. Z. (2004). Unutarnji mir za prezaposlene. Dvostruka duga, Čakovec

Brajša, P., Brajša-Žganec, A., i Slunjski, E. (1999). Tajna uspješnog odgojitelja. Pula: C.A.S.H.

Dessler, G. (2011.). Upravljanje ljudskim potencijalima, United Kingdom Education, Ine, publisshin as Prentice as Hall.

Goleman, D. (2000). Emocionalna inteligencija u poslu. Mozaik knjiga.

Krizmanić, M. (2019.). Mala psihološka kuharica s receptima za osnaživanje duha i tijela. V. B.Z .d.o.o

Milanović, D. (2010.). Teorija i metodika treninga- Primijenjena kineziologija u sportu.

Zagreb: Nakladnik društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera,

Kineziološki fakultet u Zagrebu.

KOLIKO SU UČITELJI ZDRAVI?

Abstrakt: Izlaganjem na konferenciji obradit ću različite aspekte stanja zdravlja zaposlenika u odgoju i obrazovanju. Nabrojat ću preglede koji se zakonski provode u svrhu zaštite zdravlja zaposlenika te navesti elemente koji bi mogli doprinijeti poboljšanju zdravlja ljudi zaposlenih u odgojno - obrazovnom sustavu. U tom ću dijelu odvojiti učitelje i stručne suradnike od ostalog administrativno - tehničkog osoblja. Osvrnut ću se i na novonastale zdravstvene probleme uzrokovane Covid epidemijom.

Ključne riječi (na hrvatskom i engleskom): fizičko zdravlje - physical health, mentalno zdravlje - mental health, elementi poboljšanja zdravlja - elements of health improvement

HOW HEALTHY ARE TEACHERS?

Abstract: By speaking at this conference I will present different aspects of health related issues of employees in the education system. I will list health examinations that are legally enforced for the purpose of employee health protection, and bring up the elements that could improve health conditions of education employees. I will separately present teachers and school associates from other administrative - technical staff and also review newly formed health issues caused by the Covid epidemic.

Key words:

*Danijela Drožđan, Dječji vrtić „Šegrt Hlapić“
E-mail: danijela.drozdan@gmail.com*

PUT DO PROMJENE U NAČINU RAZMIŠLJANJA/ THE PATH TO A CHANGE IN MINDSET

Sažetak: Koliko danas živimo ono zbog čega smo postali odgojitelji/ce? Ako smo postale odgojiteljice s očekivanjima da ćemo: imati više slobodnog vremena, osjećati se ispunjeno, imati financijsku sigurnost, izgraditi osjećaj vlastite vrijednosti...samim time što smo sada odgojiteljice,, naša će nas očekivanja dovesti do frustracije. Zašto? Susrele smo se s kontradikcijama sa stečenim znanjem na Fakultetu i stvarnosti u praksi, s nizom nepravilnosti, nerazumijevanja i neuvažavanja struke. Kako upravljati svojim mislima, kako olakšati sebi i održati pozitivu u teškim okolnostima? Biti odgojitelj, bez obzira koliko volimo svoj poziv, samo po sebi nije garancija sreće, vremenske slobode ili osjećaja ispunjenosti i vlastite vrijednosti. Stalno očekujemo da ćemo napokon pronaći vremena za ono u čemu uživamo te nadoknaditi sve obveze koje želimo i trebamo napraviti, nakon što: završi neki projekt, pripreмимо se za Odgojiteljsko Vijeće, roditeljski sastanak, individualni razgovor, izlaganje... Ako radimo na nekoj promjeni, bilo da se radi o promjeni posla, preseljenju ili nečemu drugomu, a ne radimo i na promjeni misli, nećemo se osjećati bolje jer naši osjećaji ne ovise o okolnostima u kojima jesmo već načinu na koji razmišljamo. Naši osjećaji proizlaze iz naših misli - a ne iz radnog mjesta ili statusa.

KAKO OSTATI MENTALNO ZDRAV UČITELJ U PANDEMIJSKIM OKOLNOSTIMA?/ HOW TO STAY A MENTALLY HEALTHY TEACHER IN PANDEMIC CIRCUMSTANCES

Sažetak: Učitelji su suočeni sa sve zahtjevnijim standardima kojima moraju udovoljavati i očekivanjima da će preuzeti niz odgovornosti koje ne spadaju u opis njihovog posla. Povećavaju se administrativni zahtjevi, individualiziraju se obrazovni zahtjevi prema učenicima, pojačava se pritisak roditelja. Okolnosti vezane uz pandemiju COVID 9 i potrese povećavaju neizvjesnost i brigu za sebe i za druge. Neizbježno je da stres među učiteljima utječe i na njihove učenike. Zato je važno usmjeriti fokus i resurse na poboljšanje mentalnog zdravlja učitelja jer su oni važan model ponašanja i izvor odgojno-obrazovne podrške i učenicima, i njihovim roditeljima. S ciljem sprečavanja profesionalnog sagorijevanja kod učitelja bitno im je osvijestiti kvalitetne načine suočavanja sa stresom te primjenu strategija za poboljšanje vlastitog mentalnog zdravlja kao što su tehnike opuštanja, postavljanje prioriteta, upravljanje vremenom, prilagodba očekivanja, postavljanje granica, primjerena fizička aktivnost i sl.

Ključne riječi: mentalno zdravlje učitelja, pandemija COVID 19

How to stay a mentally healthy teacher in pandemic circumstances?

Teachers are faced with increasingly demanding standards that they must meet and expectations that they will take on a range of responsibilities that do not fall within the description of their work. Administrative requirements are increasing, educational requirements for students are being individualized, and parental pressure is increasing. Circumstances related to the COVID 19 pandemic and earthquakes increase uncertainty and concern for oneself and others. Inevitably, stress among teachers affects their students as well. That is why it is important to direct focus and resources on improving the mental health of teachers because they are an important model of behavior and a source of educational support to both students and their parents.

In order to prevent burnout in teachers, it is important to make them aware of quality ways to deal with stress and apply strategies to improve their mental health such as relaxation techniques, setting priorities, time management, adjusting expectations, setting boundaries, appropriate physical activity and more.

Key words: teacher mental health, COVID 19 pandemic

"BURNOUT" - TOOLS AND MEANS TO ENSURE THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF PRESCHOOL EDUCATORS

Abstract: Early childhood education and care is a dynamic area prone to frequent changes and should be marked by the flexibility of all its stakeholders. In accordance with the very challenging, complex and stressful situations that characterize the educational profession, educators often succumb to the burnout syndrome. It is characterized by frequent changes in behavior, with physical and emotional exhaustion. Burnout syndrome can be traced through four stages; from high intrinsic motivation through stagnation, all the way to physical difficulties and, ultimately, apathy. Educators most often go through extremely great mental changes, which consequently adversely affect physical health. In order to ensure the development of a strong, secure, appropriate and authentic professional identity of educators, the stakeholders of the educational institution should provide supporting tools that will help them prevent the occurrence of the burnout syndrome. The aim of this paper was, in a review of recent research, to determine whether educators are subjects to professional burnout and whether they have access to tools to ensure their mental and physical health.

Keywords: professional burnout, preschool educators, early childhood education and care, mental and physical health

„BURNOUT“ – ALATI I SREDSTVA ZA OSIGURAVANJE MENTALNOG I FIZIČKOG ZDRAVLJA ODGOJITELJA

Sažetak: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje dinamično je područje skloni čestim promjenama i valja biti obilježeno fleksibilnošću svih njezinih dionika. Sukladno vrlo izazovnim, kompleksnim i stresnim situacijama koje karakteriziraju odgojno-obrazovnu profesiju, odgojitelji često podlegnu takozvanom burnout-u, odnosno sindromu sagorijevanja. Karakteriziraju ga česte promjene ponašanja uz tjelesnu i emocionalnu iscrpljenost. Sindrom sagorijevanja možemo pratiti kroz četiri faze; od visoke intrinzične motivacije preko stagnacije, pa sve do tjelesnih poteškoća te krajnje, apatije. Odgojitelji najčešće prolaze iznimno velike mentalne promjene koje posljedično nepogodno utječu i na fizičko zdravlje. Kako bi osigurali razvoj čvrstog, sigurnog, primjerenog i autentičnog profesionalnog identiteta odgojitelja, dionici odgojno-obrazovne ustanove trebaju osigurati podupiruće alate koji će im pomoći u sprječavanju nastanka sindroma sagorijevanja. Cilj ovog rada bio je, pregledom recentnih istraživanja, utvrditi podliježu li odgojitelji profesionalnom sagorijevanju te jesu li im dostupni alati za osiguravanje psihičkog i fizičkog zdravlja.

Ključne riječi: burnout, profesionalno sagorijevanje, odgojitelji, rani i predškolski odgoj i obrazovanje, mentalno i fizičko zdravlje

1 Uvod

Kvalitetno područje ranoga odgoja temelji se na suvremenom profesionalnom razvoju (Čepić, 2009) iz kojeg odgojitelji iznjedruju refleksivne kompetencije. One moraju biti adekvatne i prihvatljive u socijalnom kontekstu, budući da je dječji vrtić živući sustav obogaćen stavovima, vrijednostima i motivacijom svih njezinih dionika (Čepić, 2009; Čepić i Požgaj, 2015). Međutim, vrijednosti odgojitelja u sustavu ranog odgoja međusobno se isprepliću i koreliraju do mjere da se mijenjaju sukladno postojećoj kulturi ustanove (Vujičić, Pejić Papak i Valenčić Zuljan, 2018).

Pozitivnu i motivirajuću kulturu ustanove tvore dijalozi odgojitelja koji postaju medij zajedničkog stvaranja odgovora (Slunjski, 2009). Kada su odnosi razvijeni na navedenoj razini, suradničko istraživanje vlastite prakse povećava polje intersubjektivnosti (Bruner, 2000). No, velik udio u kreiranju samog ozračja ustanove imaju percepcije odgojitelja o sebi, svom načinu rada i odnosa prema poslu. Ukoliko odgojitelji odgojno-obrazovni rad percipiraju stresnim, utoliko se zadovoljstvo uz intrinzičnu motivaciju za kvalitetnim obavljanjem posla smanjuju, a stres i nezadovoljstvo poslom povećavaju. Navedeni proces autor Ajduković (1996) naziva sindromom sagorijevanja (eng. burn-out) kojeg obilježava duga vremenska izloženost profesionalnom stresu.

2 Profesionalno sagorijevanje kod odgojitelja

Ajduković (1996) ističe kako se u praksi najčešće pojavljuju četiri faze profesionalnog sagorijevanja. Odgojitelji najčešće rad temelje na iznimnom entuzijazmu koji prerasta u nerealna očekivanja. Odgojitelj u navedenoj fazi ulaže maksimalne napore u posao nakon čega dolazi do osobnog razočaranja pa kasnije i do prvih znakova bespomoćnosti. Kada odgojitelj shvati kako nije ostvario svoje unaprijed postavljene ciljeve, tada ulazi u fazu stagnacije (Ajduković, 1996) koju obilježavaju frustracije, razočaranje i negativizam. Javlja se nepovjerenje prema dionicima odgojno-obrazovne ustanove zbog čega se odgojitelji emocionalno povlače i brane od mogućih konfliktnih situacija (Frančević i Sindik, 2014). Navedene emocionalne poteškoće kasnije prerastaju u tjelesne - glavobolje, alergije, nesаницe i dr. Konačno, odgojitelji ulaze u posljednju fazu pri kojoj gube životne interese. Iako se sindrom sagorijevanja veže uz posao, njegovu prisutnost moguće je vidjeti i u privatnom životu (Frančević i Sindik, 2014). Kod osobe koja sagorijeva na poslu moguće je primijetiti netolerantnost, nestrpljivost i razdražljivost prema obitelji (Ajduković, 1996). Autori Brajša, Brajša-Žganec i Slunjski (1999) navode kako je od ključne važnosti da odgojitelj bude usmjeren na provođenje razvojnih ciljeva, da sudjeluje u svakodnevnoj interpersonalnoj komunikaciji, dok Frančević i Sindik (2014) dodatno ističu kako odgojitelji moraju sudjelovati u interaktivnim edukacijama o prirodi stresa uz neprestano učenje vještina kako bi se, u konačnici, reducirao stres.

3 Pregled recentnih istraživanja o profesionalnom sagorijevanju kod odgojitelja (2019. – 2021.)

S ciljem pregleda recentnih istraživanja o profesionalnom sagorijevanju te pojavi tzv. burnout sindroma kod odgojitelja, poduzeti su koraci identifikacije kriterija odabira članaka, strategije pretraživanja i identifikacije potencijalnih članaka za pregled, potom izdvajanje relevantnih podataka te sinteza i interpretacija rezultata (Nasheeda, Abdullah, Krauss, i Ahmed, 2018; Siddaway, 2014).

3.1 Kriteriji odabira članaka

Pri pretraživanju i odabiru relevantnih istraživanja korišteni su kriteriji uključivanja i isključivanja prikazani u Tablici 1.

Tablica 1.: Kriteriji uključivanja i isključivanja

<i>Kriteriji uključivanja</i>	<i>Kriteriji isključivanja</i>
Relevantne teme vezane uz profesionalno sagorijevanje odgojitelja.	Teme koje nisu relevantne za profesionalno sagorijevanje odgojitelja.
Koncepti sindroma sagorijevanja i tzv. burnout-a u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja.	Koncepti i definicije pojmova koji nisu relevantni za profesionalno sagorijevanje odgojitelja.
Ključne varijable i mjere relevantne za profesionalno sagorijevanje odgojitelja.	Varijable i mjere koje nisu relevantne za profesionalno sagorijevanje odgojitelja.
Kvalitativne i kvantitativne studije iz područja obrazovnih znanosti.	Članci bez konkretnih istraživačkih nacerta.

Izvor: Terlević, M. (2020). Vodenje u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja: između poželjnoga i stvarnoga (Diplomski rad), prema Nasheeda i sur. (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. International Journal of Adolescence and Youth, 24:3, 362-379.

3.2 Strategija pretraživanja i identifikacije potencijalnih članaka za pregled

Pretraživanje znanstvenih i stručnih radova provedeno je u ukupno pet online baza podataka. Identificirani su recentni radovi objavljeni u posljednje tri godine. Detalji vezani uz brojčano identificirane radove te pripadajuće baze podataka, nalaze se u Tablici 2.

Tablica 2.: Korištene strategije pretraživanja

Baza podataka	Ključne riječi	Pronađeno	Identificirano
Hrčak	Sindrom sagorijevanja AND odgojitelji	2	1
Eric	Burnout syndrome AND preschool teacher	11	6
Jstor	Burnout syndrome AND preschool teacher	3	2
Taylor&Francis	Burnout syndrome AND preschool teacher	6	4
Sage Journals	Burnout syndrome AND preschool teacher	2	2

Izvor: Terlević, M. (2020). *Vođenje u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja: između poželjnoga i stvarnoga (Diplomski rad), prema Nasheeda i sur. (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. International Journal of Adolescence and Youth, 24:3, 362-379.*

Svi su identificirani radovi pomno pročitani te uključeni u prikaz istraživanja ovisno o kriterijima uključenosti i isključenosti (Tablica 1). Slijedom toga, odabrano je četiri rada za daljnju analizu.

3.3 Izdvajanje relevantnih podataka

Prema Nasheeda i sur. (2018) izdvajanje podataka temelji se na analizi i sintezi relevantnih podataka vezano uz teorijska polazišta rada, primjenu pristupa istraživanja, uzorak istraživanja, metode prikupljanja podataka te rezultate istraživanja. Shodno tome, Tablica 3. prikazuje analizu ekstrahiranih podataka iz relevantnih radova.

Tablica 3.: Pregled istraživanja

Rad/autor/ godinal/ država	Teorijsko polazište	Uzorak/ metodologija	Testovi	Rezultati
„Profesionalno izgaranje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun” M. Možnik, M. Milošević, M. Možnik 2021. Hrvatska	„Odgojitelji u dječjem vrtiću su u stalnom kontaktu s djecom i rade iznimno odgovoran posao. Stoga je ovo istraživanje opravdano u cilju utvrđivanja intenziteta izgaranja i razine tjelesne aktivnosti te prevencije pojava negativnih reakcija.“	Kvantitativno istraživanje 80 odgojiteljica predškolske djece u dobi od 23 do 61 godine	Pet upitnika s ukupno 76 pitanja: Sociodemografski upitnik, Upitnik intenziteta sagorijevanja na poslu, Skala procjene stresnosti posla odgojitelja, Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti i Skala procjene zadovoljstva životom.	„Istraživanje je pokazalo da odgojiteljice zaposlene u Dječjem vrtiću Jarun imaju visoku razinu tjelesne aktivnosti, svoj posao ukupno doživljavaju umjereno stresnim, imaju mali intenzitet izgaranja na poslu te su u prosjeku malo zadovoljne životom. Odgojiteljice s ukupno višom razinom stresa na poslu imaju viši intenzitet izgaranja na poslu te su nezadovoljnije životom.“

<p>„Connections between Professional Well-Being and Mental Health of Early Childhood Educators“ Fináncz, J., Nyitrai, Á., Podráczky, J., & Csima, M 2020., Mađarska</p>	<p>Posljednjih godina rani odgoj i obrazovanje, uz profesionalizaciju kadrova koji rade na ovom području, u prvom je planu javnog interesa. Međutim, dobrobit stručnjaka koji rade u obrazovanju u ranom djetinjstvu istražena je samo djelomično.</p>	<p>Kvantitativno istraživanje Odgojitelji (n=1010)</p>	<p>Standardizirani upitnici</p>	<p>U uzorku je profesionalno izgaranje na niskoj razini, ali tri četvrtine ispitanika pokazuje blage simptome depresije. Vrijednost izmjerena na skali depresije pokazuje pozitivnu, blisku korelaciju s vremenom provedenim u karijeri. Između zadovoljstva poslom, društvenog uvažavanja aktivnosti na radnom mjestu i pojave depresije može se dokazati negativna, značajna korelacija koja skreće pozornost na potrebu intervencije.</p>
<p>„Perception of professional social support as a predictor of burnout level of pre-school teachers“ Nuray Tornuk Demet Zafer Gunes 2020. Turska</p>	<p>Glavna svrha ovog istraživanja je istražiti odnos između percepcije profesionalne socijalne podrške odgojitelja i razine izgaranja.</p>	<p>Kvantitativno istraživanje 297 odgojitelja iz Tekirdaga tijekom pedagoške godine 2017.-2018.</p>	<p>Ljestvica izgaranja, skala stručne socijalne podrške odgojitelja i obrazac za informacije o sudionicima.</p>	<p>Prema podacima, postoji statistički značajna negativna korelacija između izgaranja i svih poddimenzija ljestvice socijalne potpore. Osim toga, utvrđeno je da je percepcija profesionalne socijalne podrške odgojitelja značajan prediktor razine izgaranja.</p>
<p>„Occupational Burnout Level of Preschool Teachers Working in the East and West of Turkey“ Meral Taner Derman Ayşe Bahar Ural Sevingül Güney 2020. Turska</p>	<p>Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razine profesionalnog izgaranja u radu odgojitelja u istočnim i zapadnim dijelovima Turske.</p>	<p>Kvantitativno istraživanje 154 odgojitelja</p>	<p>„Maslach Burnout Inventory“ i socio-demografski upitnik</p>	<p>Utvrđeno je da dio Turske u kojem rade odgojitelji, istočni ili zapadni, nije uzrokovao nikakvu razliku u njihovom profesionalnom izgaranju. Međutim, odgojitelji koji su nehotice odabrali svoje zanimanje doživjeli su veću emocionalnu iscrpljenost i smanjen osjećaj osobnog postignuća u usporedbi s odgojiteljima koji su svoje zanimanje odabrali svojevolumeno. Također, odgojitelji koji su radili na zapadu u dobi od 31-40 godina i preko 40 godina imali su višu razinu emocionalne iscrpljenosti od onih koji su radili na istoku u dobi od 31-40 godina i preko 40 godina.</p>

Izvor: Autor rada. Terlević, M. (2020). *Vođenje u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja: između poželjnoga i stvarnoga (Diplomski rad), prema Nasheeda i sur. (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities, International Journal of Adolescence and Youth, 24:3, 362-379.*

3.4 Rezultati

Kvaliteta ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja ključna je za napredovanje budućeg društva, a predstavlja temelj razvoja na nacionalnoj razini (Fináncz, Nyitrai, Podráczky i Csima, 2020). Iako je u navedenom smislu kvaliteta ključna za boljitak cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava, u suštini se zanemaruju odgojno-obrazovni stručnjaci koji podnose najveći teret što posljedično nepovoljno utječe na njihovo zdravlje. Pretraživanjem glavnih online baza podataka, u nastavku će se dati pregled recentnih spoznaja o profesionalnom sagorijevanju odgojitelja. Pregledom analize istraživanja iz Tablice 3., možemo zaključiti kako je pristup prikazanim empirijskim istraživanjima kvantitativne prirode (N=4). U svim se prethodno navedenim istraživanjima kao teorijsko polazište prvenstveno ističe ključna uloga odgojitelja koja nepovoljno utječe na njegovo zdravlje. Metoda istraživanja u svim se prikazanim radovima temelji na upitnicima. Uzevši u obzir rezultate istraživanja, valja zaključiti kako odgojitelji svoj posao smatraju podosta stresnim te ukazuju na mali intenzitet profesionalnog izgaranja (Možnik, Milošević i Možnik, 2021). Međutim, ispitanici istraživanja iskazuju i blage simptome depresije koja je u bliskoj korelaciji s godinama radnog iskustva (Fináncz, Nyitrai, Podráczky i Csima, 2020). Odgojitelji koji s visokom intrinzičnom motivacijom ulaze u profesiju će doživjeti manju emocionalnu iscrpljenost od onih odgojitelja koji u profesiju ulaze nehotice (Derman, Ural i Guney, 2020). Ključno je istaknuti kako je razina socijalne podrške odgojitelja značajan prediktor razine njihova profesionalnog izgaranja (Tornuk i Gunes, 2020).

Zaključak

Odgovitelji na svojim leđima nose najveći teret ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Stoga, valja im osigurati alate za individualnu i socijalnu podršku uz kvalitetne uvjete rada koji će povoljno utjecati na profesionalni identitet odgojitelja (Čepić, 2009) i percepciju profesije u društvu, a time i na individualno mentalno i fizičko zdravlje odgojno-obrazovnih profesionalaca (Ajduković, 1996). Istraživanja su pokazala kako su odgojitelji izloženi mnogobrojnim čimbenicima koji potencijalno mogu dovesti do tzv. burnout-a uz mogućnost pojave kliničke depresije koja može, u konačnici, nepovoljno utjecati i na fizičko zdravlje odgojitelja. Vodstvo odgojno-obrazovne ustanove mora osigurati alate i sredstva za osiguravanje psihičkog i fizičkog zdravlja odgojitelja (Čepić i Terlević, 2021) – trening socijalnih vještina, savjetovanja, stručno i profesionalno usavršavanje te socijalnu podršku na razini cjelokupne ustanove.

Literatura

1. Ajduković, D. (1996). Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača.. U: Ajduković, M. & Ajduković, D. (ur.) *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb, Društvo za psihološku pomoć, str. 29-37.
2. Brajša, P., Brajša Žganec, A. i Slunjski, E. (1999). *Tajna uspješnog roditelja i odgojitelja: priručnik za rad na sebi namijenjen roditeljima, odgojiteljima, učiteljima*. Pula: C.A.S.H
3. Bruner, J. (2000). *Kultura obrazovanja*. Zagreb: Educa
4. Čepić, R. (2009). Razvoj infrastrukture kontinuiranog učenja i stvaranja znanja: višestruke perspektive. *Pedagogijska istraživanja*, 6(1-2), 163-178.
5. Čepić, R. i Požgaj, Ž. (2015). Višedimenzionalni aspekti upravljanja promjenama u vrtiću kao organizaciji koja uči. U: Hicela Ivon; Branimir Mendeš (ur.), *Kompetencije suvremenog učitelja i odgajatelja – izazov za promjene (Competencies of Modern Teachers and Educators – Challenge for Change) (Znanstvena monografija/ Scientific monograph)*, Split: Filozofski fakultet u Splitu., 127-141 ISBN 978-953-7395-73-5.
6. Čepić, R. i Terlević, M. (2021). Leadership in early and preschool education institutions: between the desirable and the real. *INTED2021 Proceedings*, pp. 7009-7016.
7. Derman, M.T., Ural, A.B. i Guney, S. (2020). Occupational Burnout Level of Preschool Teachers Working in the East and West of Turkey . *International Journal of Progressive Education*, 16(4), 66-80. doi: 10.29329/ijpe.2020.268.5
8. Fináncz, J., Nyitrai, Á., Podráczky, J., i Csima, M. (2020). Connections between Professional Well-Being and Mental Health of Early Childhood Educators. *International Journal of Instruction*, 13(4), 731-746. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13445a>
9. Frančević, D. i Sindik, J. (2014). Odnos doživljaja sagorijevanja u radu, emocionalne kompetencije i

- obilježja posla odgajateljica predškolske djece. *Acta Iadertina*, 11 (1), 0-0. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/190115>
10. Možnik, M., Milošević, M. i Možnik, M. (2021). Profesionalno izgaranje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun. *Sigurnost*, 63 (1), 377-45. <https://doi.org/10.31306/s.63.1.3>
11. Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E. i Ahmed, N. B. (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities, *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362-379. Preuzeto s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2018.1479278>.
12. Siddaway, A.P. (2014). What is a systematic literature review and how do i do one? *Political Science*.
13. Slunjski, E. (2009). Postizanje odgojno-obrazovne prakse vrtića usklađene s prirodom djeteta i odraslog. *Život i škola*, LV(22), 104-115. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47432>.
14. Terlević, M. (2020). Vođenje u ustanovama ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja: između poželjnoga i stvarnoga (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:298758>
15. Tornuk, N. i Gunes, D. Z. (2020). Perception of professional social support as a predictor of burnout level of pre-school teachers. *International Journal of Curriculum and Instruction* 12 (Special Issue) (2020) 105–114.
16. Vujičić, L., Pejić Papak, P., i Valenčić Zuljan, M. (2018). Okruženje za učenje i kultura ustanove. Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci.

SOCIO-EMOCIONALNO, FIZIČKO I DIDAKTIČKO OSNAŽIVANJE ZDRAVLJA NASTAVNIKA/UČENIKA I RODITELJA

Rezime: Aktualnost situacije u čitavom svijetu, a koju je izazvala pandemija COVID-19 nameće potrebu da se, pored medicinske struke koja stoji na prvoj liniji odbrane ljudskih života, i mi prosvjetni radnici priključimo pokretu otpora i uložimo dodatan trud u zaštitu zdravlja nastavnika/ učenika i roditelja, kako bi smo sa što manje posledica izašli iz ove pošasti. Jasno je da naša uloga u ovoj situacija samo može biti preventivna i nju je neophodno sprovesti kako u toku pandemijske faze tako i nakon njenog završetka. Od prevencije se očekuje da nastavnicima, učenicima i roditeljima sačuva i unaprijedi mentalno, fizičko i socijalno zdravlje, čime bi se ostvarili neophodni preduslovi za normalizaciju i efikasnije odvijanje redovnih didaktičkih procesa. Prevencija je utemeljena i usklađena sa definicijom zdravlja koju je dala SZO. Po ovoj definiciji „zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo nepostojanje (odsustvo) bolesti i nesposobnosti“. Socio-emocionalno, fizičko i didaktičko osnaživanje zdravlja nastavnika/učenika i roditelja podrazumijeva plansko, organizaciono i promotivno djelovanje kroz teorijsku i rekreativnu nastavu, čiji su sadržaji bazirani na edukativnom programu o zdravlju, zdravoj ishrani, čistom vazduhu, na fizičkim aktivnostima (proizvodnji i preradi zdrave hrane), rekreativnim aktivnostima (rukotvorine), socijalnim aktivnostima (igranje, pjevanje) i promotivnim aktivnostima (priedbe, izložbe). Osjećaj zadovoljstva kao posledica ostvarenih rezultata tokom navedenih aktivnosti i sve navedeno će pozitivno djelovati na fizičko, mentalno i socijalno zdravlje nastavnika, učenika i roditelja.

Ključni pojmovi: COVID-19, prevencija, zdravlje, osnaživanje, zdrava ishrana, fizičke aktivnosti, rekreativne aktivnosti, socijalne aktivnosti, promotivne aktivnosti, nastavnik, roditelj, učenik.

SOCIAL-EMOTIONAL, PHYSICAL AND DIDACTIC STRENGTHENING OF TEACHERS'/STUDENTS' AND PARENTS' HEALTH

Summary: Global situation caused by COVID-19 pandemic demands not only medical workers who stand as the first line in the battle, but also us educators, to face the challenges and give our best to protect the health of both teachers/students and parents, in order to overcome this situation in the best way. It is clear that our role related to this may only be precautional but it should be an active role not only during the period of pandemic but also after it finally ends. The purpose of prevention is to save and improve teachers', students' and parents' mental, physical and social health, which would enable normalization and efficiency of regular didactic processes. This kind of prevention is based on the definition of health given by WHO. According to the mentioned definition, „health is not just lack of illness or inability, but a condition of complete physical, mental and social well-being“. Social-emotional, physical and didactic strengthening of teachers/students and parents implies planned, organizational and promotional activities through theoretical and recreational teaching, with content based on educational programs related to health, healthy nutrition, fresh air, physical activities (production and treatment of healthy food), recreational activities (hand-made products), social activities (playing games, singing) and promotional activities (performances, exhibitions). The feeling of satisfaction which will appear as a result of the mentioned activities will have positive impact on physical, mental and social health of teachers, students and parents.

Key terms: COVID-19, prevention, health, strengthening, healthy nutrition, physical activities, recreation, social activities, promotional activities, teacher, parent, student.

Uvod

U većini škola Crne Gore dominira loša obrazovna i vaspitna klima. Ona je dodatno ugrožena aktuelnom zdravstvenom situacijom, koja se negativno odrazila na zdravstveno stanje nastavnika, roditelja, učenika i čitave društvene populacije. Svima nam je dobro poznato da je ovo opšte stanje izazvano pandemijom virusa COVID-19. Svi smo mi bili ili većina od nas je bila izolovana od svoje familije, prijatelja... Boravili smo u zatvorenom prostoru sami..., sa temperaturom, glavoboljom, strahom. Neko je bio na respiratoru, a mnoge naše kolege i roditelji nijesu izdržali. Izgubili su život. No, i pored teške zdravstvene situacije moramo organizovati životne i izvršavati radne obaveze, u skladu sa preporukama Instituta za javno zdravlje i u skladu sa ličnim i kolektivnim sposobnostima da osmislimo neke mjere i aktivnosti koje će biti dobra zamjena za ono što nam je sada zabranjeno. Pored korone koja je, u naučnim krugovima, nedovoljno skrenula pažnju na stanje zdravlja nastavnika-

ka, roditelja i učenika, cjelokupna društvena populacija dodatno i permanentno narušava svoje zdravlje i time što je podlegla modernom stilu života. Fizička neaktivnost, brza hrana, nezdrave namirnice, sjedeći položaj, boravak u zatvorenom prostoru, pretjerano konzumiranje kiča i šunda, pretjerano korišćenje fejsbuka i drugih digitalnih platformi i td., su uzroci mnogih fizičkih deformiteta i oštećenja tijela, uzroci mnogih organskih i psihičkih oboljenja, uzroci asocijalnosti i antisocijalnog ponašanja. Moderni stil života jednako protežiraju i nastavnici i roditelji i učenici. Modernost, kao sociološka pojava, je u funkciji stvaranja kapitala putem privatizacije svih vrsta usluga i putem širenja informacione tehnologije. U prevodu to znači da mi, pored novca koji izdvajamo za plaćanje hrane, roba i usluga i time doprinosimo bogaćenju društvene elite, za uzvrat „dobijamo“ kvantitet, a ne kvalitet, sintetičku a ne prirodnu materiju, zagađenost ukusa i duha, što u većoj mjeri vodi ka bolesti, a u manjoj ka zdravlju.

Ne ulazeći u dalju analizu mnogih društvenih posledica i problema modernosti, mi u obrazovnom sektoru smo pozvani da se intenzivnije bavimo prevencijom i promocijom zdravlja, koje predstavlja najveću društvenu vrijednost. Prevencija i promocija zdravlja u školama ima za cilj da nastavnicima, učenicima i roditeljima sačuva i unaprijedi mentalno, fizičko i socijalno zdravlje, čime bi se ostvarili neophodni preduslovi za normalizaciju i efikasnije odvijanje redovnih didaktičkih procesa. Opšti cilj proizilazi iz sveobuhvatnog i složenog pojma „zdravlje“. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije ovaj pojam se definiše kao stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo nepostojanje bolesti i nesposobnosti. Dakle, kategorija zdravlje u sebi jednako uključuje prirodno-biološke, psihološke i sociološke sadržaje. Ovi sadržaji uopšte, a posebno u kontekstu zdravlja kao univerzalne i najveće ljudske vrijednosti, u važećem obrazovnom kurikulumu za osnovne škole u Crnoj Gori, samo su djelimično zastupljeni, i to u predmetnim programima Biologije i Fizičkog vaspitanja. I ova zastupljenost je diskutabilna, jer ako se analizira predmetni program Biologije onda se može zaključiti da učenici tek u VIII razredu uopšteno uče, ne o zdravlju, nego o čovjeku, o tijelu čovjeka, građi i funkciji pojedinih organa. Slično se može zaključiti i za program Fizičkog vaspitanja koji se indirektno bavi fizičkim zdravljem učenika.

Svjedoci smo da je savremena škola u Crnoj Gori izgubila i zanemarila vaspitnu funkciju, da se isključivo bavi obrazovanjem učenika. U propisanom nedeljnom i godišnjem fondu časova za osnovnu školu izostavljeni su časovi odjeljenjske zajednice, a time i mogućnost da odjeljenjski starješina, pedagog ili psiholog škole realizuju aktivnosti posvećene temi zdravlja, kao najvećoj društvenoj vrijednosti. Prosto, kreatori osnovnoškolskog kurikuluma su zaboravili da je zdravlje, a ne znanje, najveća vrijednost. Takođe, svjedoci smo porasta nasilja u školama, u porodici i čitavom društvu. Nasilje je, po mom skromnom mišljenju, upravo produkt zanemarivanja vaspitne funkcije porodice i škole. Fizičko, psihičko i socijalno nasilje je produkt asocijalnog i antisocijalnog ponašanja, produkt poremećaja tolerancije na različite frustracije, produkt raznih nezadovoljstava i stresova kojima smo svakodnevno izloženi. Iz navedenog slijedi značajna povezanost pojave nasilja i zdravlja učenika, roditelja, nastavnika i cjelokupne društvene populacije. Između ove dvije pojave javlja se obrnuto proporcionalna veza, što znači, da ako je u društvu više zdravlja, onda je u tom istom društvu manje psihičkog, fizičkog i socijalnog nasilja.

Šta škola preduzima kako bi smanjila nasilje i poboljšala zdravlje nastavnika, roditelja i učenika? Ona, pored niza drugih seminara na ovu temu, implementira i obavezujuće preporuke seminara „Prevencija nasilja u školi“, tj. sprovodi postupak „Restitucije“. Restitucija se primjenjuje od 2006. godine i ona nije dala očekivane rezultate, odnosno ona nije smanjila nasilje u školama. Ako analiziramo dobre i loše strane ovog i mnogih drugih seminara koji se primjenjuje u školskoj praksi, zaključićemo da svi oni nijesu popravili ni unaprijedili vaspitno-obrazovni sistem Crne Gore, već naprotiv. Postavlja se pitanje zašto je to tako, gdje je problem? Mi nastavnici, praktičari lociramo problem u institucijama koje su kreatori obrazovne politike. U tim institucijama su većinom zaposleni ljudi koji nose titule i zvanja, a koji se nijesu bavili, ili su se nedovoljno bavili, nastavnom praksom, analizama i istraživanjima pojava i problemama sa kojima se, svakodnevno, nose škole. Sve to uslovljava ogroman raskorak i mimoilaženje obrazovne teorije i prakse. Kod nas postoji jedna stara izreka: „Praksa bez teorije nekako, a teorija bez prakse nikako“. Ako je suditi po ovoj izreci onda probleme zdravlja, nasilja, postignuća učenika na državnom i međunarodnom nivou i mnoge druge probleme treba rješavati putem izmjena i dopuna strateških planova i kadrovskih politika.

Ovo mišljenje nastavnika praktičara negiraju nadležne ustanove koje smatraju da su nastavnici ti koji nemaju profesionalne kompetencije za „21 vijek“, da ne posjeduju bazična znanja iz pedagogije i me-

todike, da nedovoljno primjenjuju i prate znanja sa seminara u nastavi proces, da je nastavna struka izgubila ugled i dostojanstvo (Vidi: Strategije obrazovanja nastavnika u Crnoj Gori 2017-2024, Ministarstvo prosvjete, Podgorica, 2016). Uzimajući u obzir oba stajališta kao i navedene pandemijske izazove, savremene stilove života i porast nasilja, koji svi zajednički djeluju na razgradnji fizičkog, psihičkog i socijalnog zdravlja nastavnika/učenika i roditelja, svima nam je jasno da što prije treba pokrenuti inicijative i fokusirati se u pravcu prevencije zdravlja. Prevencija bi doprinijela stvaranju potrebnih preduslova za prevazilaženje mnogih problema i efikasnije odvijanje nastavnog procesa. Jedna od mogućih varijanti prevencije je socio-emocionalno, fizičko i didaktičko osnaživanje zdravlja nastavnika/učenika i roditelja. Osnaživanje podrazumijeva plansko, sistemsko, organizaciono i promotivno djelovanje kroz teorijsku i rekreativnu nastavu, čiji su sadržaji bazirani na edukativnom programu o zdravlju, zdravoj ishrani, čistom vazduhu, na fizičkim aktivnostima (proizvodnji i preradi zdrave hrane), na rekreativnim aktivnostima (rukotvorine), socijalnim aktivnostima (igranje, pjevanje) i promotivnim aktivnostima (priredbe, izložbe). Osjećaj zadovoljstva kao posledica ostvarenih rezultata tokom navedenih aktivnosti i sve navedeno će pozitivno djelovati na fizičko, mentalno i socijalno zdravlje nastavnika, učenika i roditelja. Ovu tvrdnju potkrepljujemo na osnovu stečenog iskustva iz pilot projekta: „Mala škola narodnih radinosti“ koji je 2011. godine implementiran u JU OŠ „Radoje Čizmović“- Ozrinići. Projekat je završen priredbom na kojoj se promovisala komedija „Ozrinička Đekna“, a koja je izazivala smijeh i aplauze publike.

Socio-emocionalno, fizičko i didaktičko osnaživanje zdravlja nastavnika/učenika i roditelja sprovodilo bi se putem rekreativnih radionica. Ove radionice pružaju mogućnost da svi nastavnici, učenici i roditelji odaberu i učestvuju u realizaciji radionica na kojima će se obrađivati sociološki, kulturni, umjetnički, kulinarski, cvjećarski i drugi multidisciplinarni sadržaji i aktivnosti, a koji prevashodno imaju za cilj zdravlje-kao najveću društvenu vrijednost.. Rekreativne radionice bi se realizovati u školi, u okviru izbornog predmeta Domaćinstvo i narodna radinost, za koji je kreiran nacrt predmetnog programa. Obrazovno-vaspitni ishodi ovog predmetnog programa su osmišljeni tako da pružaju mogućnost za sticanje osnovnih, multidisciplinarna znanja, umijeća, tehnike i stavove o domaćinstvu, poljoprivrednoj proizvodnji, proizvodnji hrane, zdravoj ishrani, zdravom načinu života i zdravlju u opšte. Obrazovano-vaspitni ishodi podijeljeni su u pet segmenata, a svaki od njih je planiran tako da u završnom dijelu podrazumijeva promotivne aktivnosti.

Zaključci i Preporuke

Na osnovu izloženog možemo zaključiti da se zdravlju u obrazovnom sistemu Crne Gore ne poklanja pažnja u mjeri koja bi bila srazmjerna njegovoj vrijednosti, što je uzrok mnogim problemima sa kojima se svakodnevno suočavamo. Zato smatram da je neophodno plansko, sistemsko, organizaciono i promotivno djelovanje, fokusirano na iznalaženju mogućnosti i stvaranju povoljnijeg ambijenta za očuvanje zdravlja, kao najveće društvene vrijednosti. Jedna od takvih mogućnosti su edukativna predavanja, rekreativne radionice i promotivne aktivnosti koje su namijenjene nastavnicima, učenicima i roditeljima u okviru izbornog predmeta Domaćinstvo i narodna radinost.

