

**Koraki k
zdravju:
zbirka vaj
in delavnic
za boljše
obvladovanje
zdravja**



Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

**Koraki k zdravju:
zbirka vaj in delavnic
za boljše obvladovanje zdravja**



Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Naslov publikacije

Koraki k zdravju: zbirka vaj in delavnic za boljše obvladovanje zdravja

Avtorice

Dr. Tanja Rupnik Vec (Andragoški center Slovenije), dr. Tamara Štemberger Kolnik (Fakulteta za zdravstvene vede Celje), dr. Vesna Štemberger (Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta), Renata Bačvič (Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana), Nina Živković (Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana), mag. Damijana Kravanja (Posoški razvojni center Bovec), Andreja Sirk (Ljudska univerza Jesenice), Zvezdana Vražič, spec. (Zdravstveni dom Maribor)

Urednica

Dr. Tanja Rupnik Vec

Založnik, kraj založbe, leto izdaje

Ljubljana: Andragoški center Slovenije, 2024
Zanj: dr. Nataša Potočnik

Recenzenti

Dr. Jera Gregorc (Gibanje za zdravje), dr. Andreja Hrovat Bukovšek (Preventiva), Lucija Rojko (Prehrana), mag. Alenka Kompare (Osebnostni razvoj), dr. Nevenka Bogataj in Natalija Žalec, spec. (Teoretična izhodišča), dr. Neva Maher

Lektor

Primož Mušič

Oblikovalec

Grafex

Elektronska izdaja

<https://www.acs.si/digitalna-bralnica/koraki-k-zdravju/>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 215930115
ISBN 978-961-7116-82-3 (PDF)

Izdajo publikacije je financiralo Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.
Publikacija je brezplačna.

Kazalo

Uvod	6
Transformativno učenje – učenje za (trajno) spremembo v razmišljanju, doživljanju in ravnanju učečega	8
Pravila za izvajanje delavnic – splošno	20
Specifične usmeritve za izvajanje posameznih modulov programa	24
Prehrana	27
Hrana in dobro počutje: gradniki prehrane, uravnotežena prehrana, pasti in miti s področja prehrane, pomen načrtovanja obrokov in vnosa tekočine	28
Hrana v različnih obdobjih: branje deklaracij, izbira zdravih možnosti v različnih obdobjih življenja	35
Alternativno prehranjevanje DA ali NE: prednosti in pomanjkljivost alternativnih prehranjevalnih vzorcev	41
Preventiva	49
Prva pomoč v vsakdanjem življenju	50
Kako poskrbim za ohranjanje zdravja in udeležbo na preventivnih programih	58
Orientacija v zdravstvenem sistemu	66
Higiena v vsakdanjem življenju	73
Osnove različnih oblik samopomoči za ohranjanje zdravja in samopomoč	82
Ginanje za zdravje	89
Človekov gibalni sistem	90
Gibanje – pomemben dejavnik zdravja in preventiva pred boleznimi/okvarami	92
Vključevanje gibanja v vsakdan	96
Dihanje – vir zdravja	101
Somatika kot gibanje in zavedanje samega sebe	106
Sproščanje je neločljiv del gibanja	111
Osebnostni razvoj	117
Samozavedanje in samouravnavanje: odnos med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem	118
Zavedanje drugih in uravnavanje odnosov: empatija, komunikacija in reševanje konfliktov	130
Stres, posledice in obvladovanje stresa	140

Uvod

Pred vami je knjiga, ki je namenjena tako izvajalcem javnoveljavnega programa *Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja* kot udeležencem izobraževanja. Temelji na spoznanju, da je učinkovito izobraževanje odraslih tisto, v katerem je učeči se ves čas aktiven in postavljen pred številne miselne izzive, ki jih rešuje tako individualno kot v dvojicah ali v skupinah. Individualno delo je smiselno, kadar gre npr. za samorefleksivne dejavnosti, skupinsko delo pa ob miselnih izzivih, kjer je pozornost usmerjena prvenstveno v izmenjavo stališč, reševanje raznovrstnih problemov ali skupno raziskovanje. Pomembno je, da izvajalec proces usmerja, predvsem pa zavzema vlogo moderatorja procesa.

Dinamično izobraževanje obsega kratke teoretske vstavke, v katerih izvajalec izobraževanja odraslih predstavi idejo, koncept, zakonitost ali raziskovalne rezultate z nekega področja, udeleženci pa so vabljeni v analizo slišane in/ali prebranega, ovrednotenje in uporabo povedanega v lastni življenjski situaciji ali k ustvarjanju novih idej. Pravkar opisani deduktivni poti je enakovredna induktivna pot učenja. Zanja je značilno, da izvajalec najprej spodbudi refleksijo izkušnje udeleženca oz. več udeležencev o obravnavani temi, nato pa skupino v razpravi usmerja v tvorbo koncepta oz. prepoznavo principa, ki je v temelju njegove refleksije.

Knjiga sledi modulom javnoveljavnega programa *Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja* in je razdeljena v štiri vsebinske sklope z naslovi modulov tega programa: Zdravje in preventiva, Prehrana, Gibanje za zdravje in Osebnostni razvoj. V vsakem poglavju so obravnavane vsebine, ki tvorijo obvezni del programa, v nekaterih poglavjih pa so dodane tudi izbirne vsebine. Vsako poglavje obsega teoretično izhodišče z navedbo virov in literature. Moderator in udeleženec tako lahko reflektirata o življenjski izkušnji ter razširjata in poglobljata na izobraževanju pridobljeno znanje tudi skozi perspektivo navedene literature.

Bistvo priročnika so primeri dejavnosti oz. miselni in gibalni izzivi za udeležence programa. V izzivih odkrivajo, širijo in poglobljajo razumevanje obravnavanih konceptov in zakonitosti ter informacije, ki jih dobivajo iz okolja, kritično presojujejo in vrednotijo. Obenem razvijajo raznovrstne spretnosti, ki so vezane tako na obravnavane vsebine kot tudi na prečne veščine: kritično mišljenje, sodelovanje in komuniciranje, samouravnavanje itd. Najsplošnejši cilj programa namreč ni zgolj razširjanje in poglobljanje znanja o zdravju in zdravih načinih življenja, pač pa osebna transformacija oz. spreminjanje navad udeležencev na področjih, relevantnih za zdravje.

Če knjigo berete v *vlogi izvajalca izobraževanja odraslih*, obravnavajte izpostavljene principe poučevanja in dejavnosti kot primere, s katerimi lahko vsestransko aktivirate ter miselno in čustveno vpletete udeležence v proces raziskovanja področja zdravja ter lastnih življenjskih navad. Naj predstavljajo generalno usmeritev za izvajanje programa in spodbudo, da v ustvarjalnem procesu načrtovanja izvedbe kreirate nove dejavnosti, dodatno prirojene interesom skupine udeležencev.

Če pa knjigo berete v *vlogi udeleženca*, jo lahko uporabite bodisi kot učno gradivo na samem izobraževanju ali kot dopolnitev v učilnici doživetega. Dejavnosti vam bodo – ne glede na to, ali vas bo k njihovem izvajanju pozval moderator ali pa boste o njih premišljevali v realni življenjski situaciji, izven učilnice – omogočile, da se o najpomembnejših področjih zdravja dejavno učite samostojno: da ozavestite aktualna zdravstvena prepričanja in navade (tako na področju fizičnega kot duševnega zdravja), da presodite njihovo ustreznost, ugotovite lastne prednosti in pomanjkljivosti, poglobite razumevanje zdravih življenjskih navad in v skladu z novimi spoznanji načrtujete in v svoje življenje tudi dejansko vnesete spremembe, ki vam bodo omogočile bolj zdravo in bolj kakovostno življenje in sobivanje.

Avtorice priročnika želimo tako izvajalcem kot udeležencem v tem procesu obilico radovednosti, miselne iskivosti, kreativnosti, poguma, učenja drug od drugega, vztrajnosti pri iskanju novih poti, pa tudi tega, zaradi česar v izvajanju delavnic ali kot udeleženka uživam tudi sama: dobrega druženja, v katerem rastemo vsi, izvajalci in udeleženci.

Tanja Rupnik Vec

Transformativno učenje – učenje za (trajno) spremembo v razmišljanju, doživljanju in ravnanju učečega

Vsestransko aktivacijo učečega in s tem večjo verjetnost za spremembo v temeljnih prepričanjih posameznika, ki je pogoj za (trajno) spremenjeno doživljanje in ravnanje, omogoča poučevanje, ki temelji *na načelih formativnega spremljanja*. Temeljna predpostavka takšnega pristopa je, da udeleženci aktivno sodelujejo v vseh fazah cikla učenja, ki obsega:

1. *ozaveščanje predznanja/skritega znanja* o aktualni tematiki (npr. zdravstvenih prepričanj, prepričanj o gibanju, emocijah itd.) oz. *stopnje razvitosti veščine* (npr. kritičnega mišljenja, veščin sodelovanja, veščine samoregulacije itd.),
2. natančnejšo *artikulacijo ciljev učenja* (vsebinskih in spretnostnih),
3. soustvarjanje *kriterijev uspešnosti* realizacije teh ciljev,
4. *sonačrtovanje poti* do cilja,
5. izvajanje *dejavnosti* za realizacijo cilja,
6. pridobitve *povratne informacije* ter samospremljanja in samovrednotenja lastnih dosežkov v teh dejavnostih v skladu s kriteriji uspešnosti.

Po potrebi zgoraj opisanim fazam sledi redefinicija ciljev. Ta proces, ki se lahko odvije v posameznem vsebinskem sklopu ali med celotnim modulom (odvisno od preferenc izvajalca, predmeta formativnega spremljanja, npr. znanja ali spretnosti, dogovora z udeleženci o njihovih željah in potrebah itd.), omogoča maksimalno prilagajanje potrebam posameznika in skupine. Ključno dejanje v tem procesu pa predstavljata samorefleksija in sprotne povratne informacije o udeležencevih dosežkih oz. rezultatih v dejavnostih, ki je vezana na kriterije uspešnosti. Ta informacija je lahko vrstnikova ali izvajalčeva/mentorjeva.

Potek formativnega spremljanja

1. *Ozaveščanje aktualnih prepričanj (predznanja, aktualnega nivoja veščine)*

Izvajalec, ki dosledno sledi načelom formativnega spremljanja, praviloma začenja obravnavo vsebinskih sklopov z dejavnostmi, ki udeležencem omogočajo *ozaveščanje aktualnih prepričanj* o obravnavani tematiki ali ozaveščanje ravni spretnosti (kadar je razvoj spretnosti osrednji cilj). Identifikacija zmotnih ali nepopolnih prepričanj ali nižje ravni spretnosti je izhodišče za nadaljnje korake. Izvajalec je mode-

rator procesa in uporabi raznovrstne metode. Možne metode so: odprta vprašanja o tematiki, o katerih udeleženci razpravljajo v skupinah, vprašalnik o obravnavani tematiki, ki ga udeleženci rešijo individualno, sledi razprava o ugotovitvah, lahko celo o skupinskih rezultatih (če je npr. uporabljena tehnologija, ki zbir odgovorov skupine omogoča), samostojno raziskovanje odgovorov v virih in kasnejše preverjanje v razpravi z izvajalcem in kolegi idr. Ta faza omogoči podrobnejše načrtovanje ciljev in poti do njih, oboje pa je lahko v veliki meri individualizirano (poteka individualno in v manjših skupinah udeležencev z istimi interesi in izzivi).

Tehnika 1:

V obravnavo koncepta vstopi udeleženec na moderatorjevo vprašanje, ki je popolnoma odprtega tipa: »Kaj že veste o ...? V kaj verjamete v povezavi z ...?« V skupinah izdelajte miselni vzorec, ki bo odražal vaše trenutno poznavanje tematike.

Tehnika 2:

Dokončajte sledeče stavke:

- Kadar pomislim na (obravnavani koncept), _____.
- (Obravnavani koncept) mi pomeni _____.
- Brez (obravnavanega koncepta) bi bilo življenje _____.
- Vprašanje, ki se mi v zvezi z (obravnavanim konceptom) poraja, _____.
- (Obravnavani koncept) je _____.
- Itd.

Nedokončani stavki krožijo med udeleženci tako, da se list sproti zvija v »harmoniko«, odgovori predhodnikov udeležencu niso vidni.

Različica: udeleženec svojo dopolnitev stavka zapiše na samolepilni listek (vsak stavek na svojega), te pa se potem frontalno zbira na več panojih v prostoru.

Tehnika 3:

Moderator zapiše vsak nedokončani stavek v svoj kotiček prostora, udeleženci pa se razporedijo glede na to, kateri stavek jih je najbolj pritegnil. V tako nastalih skupinah vsakdo najprej predstavi svoj nedokončani stavek, v drugem krogu pa trditev dodatno pojasni oz. misel razvije. Naloga skupine je, da oblikuje sporočilo, ki temelji na idejah vseh, in ga kasneje frontalno predstavi.

Tehnika 4:

Udeleženci rešujejo probleme, ki terjajo določeno spretnost; glede na doseženo raven artikulirajo svoj osebni cilj, moderator pa v nadaljevanju izbere metode, ki omogočajo »trening« te spretnosti.

2. Načrtovanje ciljev in poti do ciljev

Ozaveščanje predznanja oz. ravni spretnosti omogoči izvajalcu vpogled v znanje, vrzeli v znanju, napačna prepričanja, raven spretnosti in usmerja podrobnejše načrtovanje ciljev učenja in poti do njih (dejavnosti), oboje pa je lahko v veliki meri individualizirano (poteka individualno in v manjših skupinah udeležencev z enakimi interesi in izzivi).

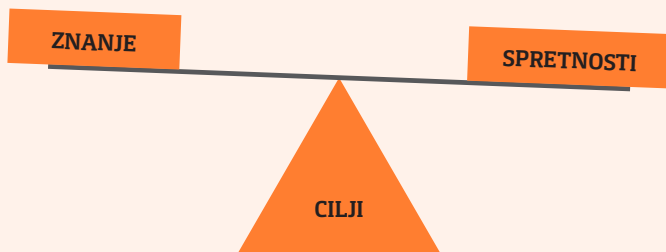
Tehnika 1:

Moderator pojasni namen dejavnosti, ki je vodila v ozaveščanje, ter usmeri udeležence v artikulacijo ciljev učenja, npr.: »Zaključili smo s prvo dejavnostjo, katere namen je bil raziskati, kako trenutno razumete in kaj počnete v povezavi z obravnavanim konceptom. Ugotovili smo, da je vaše znanje na tem področju precejšnje, ob tem pa je naš splošen cilj poglobiti razumevanje (... obravnavanega koncepta ...) in razviti spretnosti (... vezane na obravnavni koncept ...). V skupinah se pogovorite o dveh: Kaj so specifični cilji (na katera vprašanja želite odgovore) in katere spretnosti bi želeli razviti? V čem bi želeli biti po koncu te delavnice drugačni?«

Tehnika 2:

Moderator navede načrtovane cilje delavnice, nato udeležencem omogoči, da seznam presodijo z vidika osebne relevantnosti in ga dopolnijo, npr.: »Načrtoval sem sledeče cilje ... V skupinah presodite, kako relevantni so za vas in po potrebi dodajte cilje, ki bi jih vi v tej delavnici želeli doseči, a jih na seznamu ni. ... Kaj vas še zanima? Katere spretnosti bi želeli usvojiti?«

Opisani tehniki izvajalec popestri z usmerjanjem v gibanje po prostoru in z uporabo samolepilnih listov, plakatov itd. Na plakatu npr. pripravi prostor za lepljenje listkov z želenimi znanji in spretnostmi, kasneje spodbudi razpravo o tem, kam se preveša tehtnica:



Moderator usmeri skupino v sonačrtovanje strategije za doseganje ciljev z vprašanji: »Kako bi te cilje lahko dosegli? Kaj lahko naredimo v učilnici in kaj lahko naredite sami, izven nje?«

3. Artikulacija kriterijev uspešnosti

Artikulacija kriterijev uspešnosti lahko poteka na raznovrstne načine. Udeleženci lahko sami ubesedijo odgovor na vprašanje »Kako boste vedeli, da ste dosegli cilj?« ali »Kako se bo vaše razmišljanje, doživljanje in ravnanje spremenilo, ko boste dosegli ta cilj?«, lahko pa kriterije uspešnosti predstavi izvajalec in z udeleženci o njih razpravlja. Slednje je pomembno, saj v tem procesu udeleženci kriterije uspešnosti ponotranjijo.

Tehnika 1:

Navodilo moderatorja, ki usmeri razmislek v rezultat dejavnosti, npr.: »V skupinah se pogovorite, kako boste vedeli, da ste dosegli cilj, zastavljen na delavnici? Kako se bo uresničitev cilja odražala v vašem razmišljanju, doživljanju in ravnanju? V čem boste drugačni oz. kaj boste zmogli, česar prej niste? Kriterije zapišite na kartonček, nato pa jih obesite na pripravljen plakat.«

Potem ko vsaka skupina odda svoje kriterije, v frontalni razpravi izčisti seznam.

Tehnika 2:

Navodilo moderatorja, ki usmeri v razmišljanje o tem, kako se spretnost prepozna pri ljudeh, ki jo obvladajo, npr.: »Razmislite o znancih, ki spretnost že obvladajo. Kako ste to prepoznali? Kaj so kriteriji uspešnosti?«

Tehnika 3:

Moderator udeležencem pokaže primer (video, izdelek) obvladanj zelene spretnosti in primer neobvladovanja. Udeleženci na temelju primerjave izluščijo kriterije uspešnosti.

4. Dejavnosti za realizacijo ciljev in zbiranje dokazov o napredovanju

Za *realizacijo poti do ciljev* organizira izvajalec vrsto raznolikih dejavnosti oz. uporablja raznovrstne učne metode in metode moderiranja. Razlage teorije naj bodo – kot omenjeno že v uvodu – kratke, predstavljajo naj manjšino izobraževanja in naj se nenehno prepletajo z dejavnostmi udeležencev:

- izkustvenim učenjem,
- pogovori in diskusijami,
- individualnim in/ali skupinskim reševanjem najraznovrstnejših problemov z uporabo raznovrstnih metod (npr. deBonove ali druge tehnike kreativnega mišljenja, tehnike za analizo in vrednotenje besedil itd.),
- vajami v domačem okolju in na prostem (npr. gibanje),

- raziskovanjem (iskanje ali zbiranje podatkov, presojanje kredibilnosti virov, analiza in vrednotenje argumentacije v virih itd.),
- kreativnim in/ali argumentativnim pisanjem (eseji, samorefleksije),
- igro vlog in/ali simulacijo,
- vodenjem razvojnega e-listovnika¹ ali bolj ali manj strukturiranih dnevnikov o učenju
- idr.

5. Konstruktivna povratna informacija in samoevalvacija

V dejavnostih udeleženci manifestirajo raznovrstne spretnosti. Raven znanja/spretnosti v skladu s kriteriji uspešnosti samovrednotijo ali prejmejo informacijo od opazovalca, ki po dejavnosti poda konstruktivno povratno informacijo. Poleg manifestacije raznovrstnih spretnosti nastajajo v dejavnostih različni izdelki, ki odražajo znanje oz. razumevanje obravnavane teme ali spretnost avtorja in so lahko predmet samoevalvacije. Konstruktivne povratne informacije temeljijo na vnaprej znanih kriterijih uspešnosti.

Na temelju tako samorefleksije in samoevalvacije kot povratnih informacij (izvajalca ali soudeležencev) udeleženci kot posamezniki ali kot skupina pod vodstvom moderatorja redefinirajo cilje učenja in dopolnijo načrt za njihovo uresničitev.

Pravila za tvorbo konstruktivne povratne informacije

1. Povratna informacija naj bo specifična, nanaša naj se na konkretno dejavnost oz. ravnanje/vedenje posameznika »To ste tako-in-tako naredili ...« in nikoli na osebo »Vi ste taki-in-taki.«
2. Povratna informacija naj bo spodbudna, nakaže naj, kako naprej.
3. Neugodni/negativni del povratne informacije naj bo pospremljen s pozitivno informacijo in sicer po načelih sendviča: vedno začnemo s pozitivnim vidikom, ki mu sledi neugodni del, in zaključimo s splošno pozitivno informacijo.
4. Kriteriji naj bodo jasni in specifični ter predvsem znani vnaprej.

¹ Več o razvojnem e-listovniku glejte v Rupnik Vec (2015), Rupnik Vec in Stanojev (2015), Gros (2016), Rupnik Vec (2014)

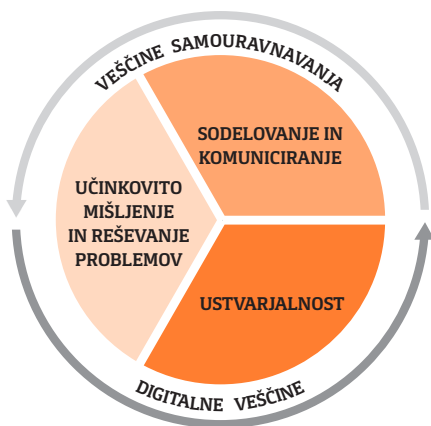
Fokus formativnega spremljanja in (samo)vrednotenja

Predmet formativnega (samo)spremljanja in/ali (samo)vrednotenja so lahko:

- a. znanje oz. izgradnja razumevanja koncepta, principa, zakonitosti, npr.
 - »Pojasni razlike med gibalno in športno aktivnostjo.« (modul Gibanje za zdravje),
 - »Razume pojem in vlogo različnih emocij v komunikaciji.« (modul Osebnostni razvoj),
 - »Razume lastna osebna zdravstvena tveganja ter preventivne presejalne programe, ki mu omogočajo pravočasno odkrivanje zdravstvenih odstopanj.« (modul Preventiva),
 - »Pozna in razume napačne predstave in mite o prehrani.« (modul Prehrana).
- b. spretnosti, neposredno vezane na vsebine programa, npr.
 - »Presodi smiselnost uporabe prehranskih dopolnil in se zanje odgovorno odloča.« (modul Prehrana),
 - »Z vidika nevarnosti za zdravje analizira svoje delovno in domače okolje.« (modul Preventiva),
 - »Smiselno uporablja zakon o pacientovih pravicah.« (modul Preventiva),
 - »Prepoznava marketinške taktike trženja hrane ter se na temelju svojih ugotovitev odloči, ali bo oziroma ne bo kupil/a določen izdelek.« (modul Prehrana)
 - »Interpretira deklaracije na živilih in kritično oceni prehransko vrednost živila.« (modul Prehrana)
 - »Napravi refleksijo o svojih gibalno/športnih navadah. Razišče vzroke za morebitno gibalno/športno neaktivnost in jih ozavešti.« (modul Gibanje za zdravje)
 - »Z vidika psihološke odpornosti (rezilientnosti) analizira lastno razmišljanje, doživljanje in ravnanje v krizni situaciji. Identificira šibkosti, razišče alternative.« (modul Osebnostni razvoj)
 - »Analizira lasten notranji dialog v konkretni življenjski situaciji in presodi njegov vpliv na doživljanje in ravnanje.« (modul Osebnostni razvoj)
- c. Transverzalne (prečne) spretnosti in veščine:
 - Kritično mišljenje,
 - sodelovanje,
 - sporazumevanje,
 - samouravnavanje,
 - digitalne spretnosti,
 - ustvarjalnost.

Razvoj transverzalnih veščin kot vzporedni cilj izobraževanja v programu Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja

Na temelju pregleda različnih modelov transverzalnih oz. interdisciplinarnih kompetenc/veščin² je bil v mednarodnem projektu Spremljanje in vrednotenje prečnih veščin (Assessment of Transversal skills 2020) oblikovan slovenski model, v katerega so vključene sledeče transverzalne veščine: 1) učinkovito in kritično mišljenje (ki v najširšem smislu vključuje višje kognitivne procese, argumentiranje, raziskovanje, reševanje problemov in odločanje, uporabo virov), 2) sodelovanje in sporazumevanje, 3) ustvarjalnost, 4) digitalne veščine ter 5) samouravnavanje (Slika 1).



Slika: Slovenski model transverzalnih veščin (projekt ATS2020)

Gre za veščine, ki so splošne in jih ljudje potrebujemo v najrazličnejših kontekstih ne glede na področje, starost ali izobrazbeno raven, zato je smiselno, da spodbujamo učeče se k doseganju vse višjih ravni omenjenih veščin ne glede na učni kontekst.

V slovenskem ATS2020 modelu so veščine kritičnega (učinkovitega) mišljenja in reševanja problemov, sodelovanja in sporazumevanja in ustvarjalnosti umeščene v osrednji del, veščine samouravnavanja in digitalne veščine pa na »krožečem« oboju. S tem avtorji ponazarjajo odnose med njimi: posameznik namreč samouravnava vse ostale veščine (lastno sodelovanje, sporazumevanje, mišljenje, ustvarjalnost in digitalne veščine), hkrati pa za razvoj vseh veščin v osrednjem delu modela ter večino samouravnavanja uporablja digitalne veščine oz. digitalno tehnologijo.

Razvoj transverzalnih veščin izvajalec/mentor spodbuja v kontekstu obravnave katerokoli vsebine tako, da učeče umesti v središče dogajanja, kjer sami (neodvisno

² Primerjalni pregled različnih modelov prečnih veščin in kompetenc glej v Rupnik Vec, T. in Sambolič-Beg-anovič, A. (2016)

od izvajalca/mentorja) in/ali v skupinah delno usmerjano raziskujejo obravnavano tematiko, ustvarjajo raznovrstne rešitve ter različne izdelke.³

Izvajalec/mentor spodbuja razvoj učinkovitega in kritičnega mišljenja, kadar učem omogoča:⁴

- da rešujejo probleme oz. raziskujejo vprašanja, ki terjajo višje miselne procese: opredeljujejo probleme in presojaajo njihovo realnost/relevantnost, oblikujejo vprašanja, sistematično opazujejo, induktivno in deduktivno sklepajo, interpretirajo, napovedujejo, vrednotijo v skladu s kriteriji itd.,
- analizirajo in vrednotijo tuje argumente ter oblikujejo lastne,
- uporabljajo vire ter presojaajo njihovo verodostojnost,
- sistematično raziskujejo,
- sprejemajo raznovrstne odločitve,
- zavestno načrtujejo, spremljajo in vrednotijo (samouravnavajo) svoj napredek v učinkovitosti mišljenja in reševanja problemov,
- za povečanje učinkovitosti mišljenja in reševanja problemov uporabljajo informacijsko-komunikacijsko tehnologijo.

Izvajalec/mentor spodbuja razvoj sporazumevanja in sodelovanja, kadar načrtuje takšne dejavnosti, v katerih učeči:

- izmenjujejo raznovrstne informacije: pozorno poslušajo in/ali berejo, se smiselno in konstruktivno odzivajo na slišano in/ali prebrano, prispevajo lastne ideje, razpravljajo, reflektirajo o procesu sporazumevanja,
- samostojno ustvarjajo raznovrstna besedila, namenjena raznovrstnim publikam,
- ustvarijo in izvedejo raznovrstne predstavitve (ustna predstavitev, izročki, povzetki, plakati, infografika, video- ali avdiogradiva ...),
- sodelujejo v skupini,
- v skupini aktivno prevzemajo različne vloge ter jih večje izvajajo,
- stremijo k skupnemu cilju ter si prizadevajo zanj (soustvarjajo),
- razrešujejo konflikte,
- reflektirajo proces sporazumevanja in/ali skupinski proces,
- zavestno načrtujejo, spremljajo in vrednotijo svoj napredek na področju sporazumevanja in sodelovanja,
- za sodelovanje in sporazumevanje uporabljajo informacijsko-komunikacijsko tehnologijo.

³ Ta del besedila sem avtorica že objavila v kontekstu predlogov učiteljem za načrtovanje kurikularnih dejavnosti v razširjenem programu. Vrste miselni izzivov in dejavnosti, s katerimi učitelj spodbuja razvoj prečnih veščin, so namreč enake ne glede na starost učečih, razlikujejo pa se glede na raven zahtevnosti oz. kompleksnosti vsebine, na katero se nanašajo, ter na kompleksnost kriterijev uspešnosti (torej nivo pričakovanih izidov učenja), ki jih učitelj oz. izvajalec vsakokrat prilagodi učem.

⁴ Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006), Kompare, A. in Rupnik Vec, T. (2016), Rupnik Vec in sod. (2018, na spletu).

Izvajalec/mentor spodbuja razvoj (miselne in/ali praktične) ustvarjalnosti, kadar načrtuje dejavnosti, v katerih učeči:

- rešujejo odprte probleme (takšne, ki imajo mnogo rešitev),
- iščejo neznane in nekonvencionalne rešitve problemov,
- si prizadevajo za raznovrstnost rešitev ter njihovo originalnost,
- uporabljajo tehnike ustvarjalnega mišljenja (npr. po DeBonu ali druge),
- uporabljajo raznovrstne materiale in izdelujejo različne izdelke,
- zavestno načrtujejo, spremljajo in vrednotijo lastno ustvarjalnost,
- za ustvarjalno reševanje problemov uporabljajo informacijsko-komunikacijsko tehnologijo.

Izvajalec/mentor spodbuja razvoj samouravnavanja, kadar omogoča učečim:

- da ozavešajo svoja močna in šibka področja (znanj, veščin, kompetenc in drugih lastnosti),
- opredeljujejo cilje razvoja na področjih šibkosti,
- načrtujejo strategije, da dosežejo cilje,
- aktivno uresničujejo izbrane strategije,
- spremljajo in vrednotijo svoj napredek,
- po potrebi revidirajo svoje cilje.

Izvajalec/mentor spodbuja razvoj digitalne kompetence, kadar učečim omogoča, da uporabljajo raznovrstna orodja in aplikacije:

- da bi se učinkoviteje sporazumevali (aplikacije za izdelavo raznovrstnih predstavitev: drsnice, avdio, video),
- bi bolj učinkovito sodelovali (aplikacije, ki omogočajo sodelovalno delo na daljavo),
- bi bolj učinkovito reševali probleme in se odločali (informacijske baze, orodja za urejanje, analizo in prikazovanje podatkov itd.),
- bi se bolj učinkovito samouravnavali (npr. razvojni e-listovnik).

Spodbude in priložnosti za razvoj transverzalnih veščin ne vodijo samoumevno k zelenemu rezultatu (k višjem nivoju kritičnega mišljenja, samouravnavanja ali izboljšanju sodelovanja). Zato je sistematičnost, načrtnost, predvsem pa eksplcitnost v poučevanju pomembna tudi pri spodbujanju transverzalnih veščin, kar pomeni, da se učeči skupaj z izvajalcem/mentorjem dogovorijo za izbrano transverzalno veščino kot pomemben, enakovreden cilj osvajanju osrednjih znanj in spretnosti, predvidenih s programom. Učenje izbrane veščine pa poteka po načelih formativnega spremljanja, kar prikazujemo v spodnjem sivem okviru na dveh primerih: formativnega spremljanja razvoja veščin argumentiranja ter formativnega spremljanja veščin sodelovanja.

Formativno spremljanje razvoja veščin argumentiranja in sodelovanja

Primeri relevantnih vprašanj v različnih fazah procesa učenja in formativnega spremljanja veščine:⁵

1) *ozaveščanje veščine*

- Argumentiranje: Kaj je kakovostno argumentiranje? Kako razlikujem med nekom, ki dobro argumentira in nekom, ki te veščine nima? Kakšna je razlika med nekom, ki dobro argumentira in nekom, ki je dober retorik? Kako vešč sem v tem trenutku v argumentiranju? Kako to dokažem?
- Sodelovanje: Kaj pomeni dobro sodelovati? Kakšna je moja izkušnja dobrega sodelovanja? Kaj je bilo značilno za sodelujoče v tej izkušnji oz. kako smo razmišljali, doživljali in ravnali?

2) *seznanitev s cilji učenja in sooblikovanje kriterijev uspešnosti*

- Argumentiranje: Kaj natančno je cilj učenja argumentiranja? Kateri so kriteriji učinkovitega argumentiranja? Kaj bo dokaz, da o nečem dobro argumentiram?
- Sodelovanje: Kaj natanko je naš cilj? Kaj so kriteriji uspešnega sodelovanja?

3) *načrtovanje in udeležba v dejavnostih, ki terjajo uporabo veščin ter zbiranje dokazov*

- Argumentiranje: Katere dejavnosti (tako na izobraževanju kot izven njega) mi bodo omogočile učenje argumentiranja? Moj načrt dejavnosti, da izboljšam veščino argumentiranja: pišem argumentativne eseje, debatiram, analiziram in vrednotim argumente drugih, analiziram debate drugih ... Kaj bo dokaz, da postajam učinkovitejši?
- Sodelovanje: V katerih situacijah želim izboljšati svoje sodelovanje? Kaj bom v zvezi s tem storil? Moj načrt aktivnosti za izboljšanje veščine sodelovanja: ... Uresničitev načrta bom spremljal tako, da ...

4) *pridobivanje konstruktivne povratne informacije v skladu s kriteriji uspešnosti*

- Argumentiranje: Izvajalec/mentor ali drugi udeleženci izobraževanja dajo učečemu povratno informacijo v skladu s kriteriji uspešnosti argumentiranja ali analize in vrednotenja argumentov.
- Sodelovanje: Izvajalec/mentor ali drugi udeleženci izobraževanja dajo učečemu povratno informacijo v skladu s kriteriji uspešnosti sodelovanja.

5) *samorefleksija in samoevalvacija in morebitna redefinicija cilja*

- Argumentiranje: Kako učinkovito sem, glede na kriterije uspešnosti, argumentiral v tej debati, eseju ...? V čem sem bil dober? Dokazi za to so ... Kaj mi ostaja v izziv? Sklep: V tej debati/analizi dialoga/analizi tega besedila mi je uspelo ... V izziv mi ostaja ... Glede na lastne ugotovitve in povratne informacije bom prihodnjič spremenil ...
- Sodelovanje: Kako je potekalo sodelovanje v skupini? Kakšna je bila moja vloga? Dober sem bil v tem, da (dokazi), nekoliko manj uspešen sem bil v (dokazi). Prihodnjič bom ...

⁵ Več o tem v Rupnik Vec, Mikeln, Gros in Drnovšek (2018, dostopno online: digitalna bralnica ZRSŠ) ali v Rupnik Vec in Stanojev (2015)

V vsakem od zgoraj opisanih korakov lahko izvajalec/moderator uporablja razno-vrstne tehnike, kot smo nakazali že v začetku poglavja. Ključna za učenje je faza artikulacije kriterijev uspešnosti. Smiselno je, da kriterije uspešnosti sprva ubese-dijo udeleženci sami (npr. v skupinah), potem pa te kriterije soočijo na ravni celotne skupine. Ta proces omogoča dvoje: razjasnjevanje koncepta (npr. učinkovito argu-mentiranje, učinkovito sodelovanje, učinkovito timsko delo, učinkovita komunikaci-ja itd.) ter jasno in natančno ubeseditiv izida učenja. V sivem polju predstavljamo kriterije uspešnosti za tri učne cilje, ki se nanašajo na transverzalne veščine: anali-zo in vrednotenje argumentov, oblikovanje argumentov, sodelovanje.

Argumentiranje

Cilji učenja:

Razširjam in poglobljam veščini:

- 1) analize in vrednotenja argumentov
- 2) oblikovanja argumentov

Kriteriji uspešnosti analize argumenta:

- 1) prepoznal sem sklep oz. trditev, ki jo avtor zagovarja,
- 2) v besedilu sem določil vse trditve, s katerimi avtor podpira svojo trditev (premise), tudi implicitne premise,
- 3) presodil sem kakovost premis (zadostnost, zanesljivost, relevantnost),
- 4) presodil sem pomanjkljivosti v besedilu (zmote v argumentiranju, manjkajoče infor-macije),
- 5) sprejel sem odločitev o tem, ali gre avtorju verjeti ali pa so potrebne dodatne infor-macije.

Kriteriji uspešnosti oblikovanja zdravega argumenta:

- 1) jasno sem zapisal svoje stališče (trditev),
- 2) navedel sem zadostno število resničnih in relevantnih razlogov za sprejetje te trdi-tve,
- 3) navedel sem protirazloge,
- 4) pokazal sem, zakaj so razlogi ZA močnejši od razlogov PROTI (ali obratno!),
- 5) opozoril sem na odprta vprašanja,
- 6) vse trditve (razlogi, protirazlogi ...) so jasne.

Sodelovanje

Cilj učenja:1) Učim se sodelovati in biti konstruktiven član tima.

Kriteriji uspešnosti:

- 1) ves čas aktivno sodelujem v skupinskih dejavnostih,
- 2) prevzamem nalogo in jo opravi v skladu z dogovorom,
- 3) prispevam ideje, izražam svoje mnenje,
- 4) poslušam druge,
- 5) spodbujam druge (tihe člane skupine), da izrazijo svoje ideje,
- 6) prizadevam si, da v primeru razhajanja v mnenjih najdemo skupno rešitev

Literatura in viri

- Bennett, R. E. (2011). Formative assessment: a critical review. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice* 18 (1), 5-25. <https://doi.org/10.1080/0969594X.2010.513678>
- Black, P. in Dylan, W. (1998). *Assessment and Classroom Learning*. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice* 5(11), 7-74. <https://doi.org/10.1080/0969595980050102>.
- Black, P. in Dylan W. (2003). In Praise of Educational Research: Formative Assessment. *British Educational Research Journal* 29(5), 623-37. <https://doi.org/10.1080/0141192032000133721>
- Dumont, H., Istanc, D. in Benavides, F. (ur). (2012). The Nature of Learning. Using Research to Inspire Practice. Centre for Educational Research and Practice. OECD
- Gros, V. (2016) E-listovnik kot orodje za formativno spremljanje. Vzgoja in izobraževanje, 67(2), 58-60.
- Holcar Brunauer, A. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Kompare, A. in Rupnik Vec, T. (2016). *Kako spodbujati razvoj mišljenja? Od temeljnih miselnih procesov do argumentiranja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Rupnik Vec, T. (2014) (e)Listovnik strokovnega delavca v funkciji podpore strokovnemu razvoju. *Šolsko svetovalno delo* 18(3/4), 33-40.
- Rupnik Vec, T. (2015). Razvojni elektronski listovnik v funkciji formativnega spremljanja kritičnega mišljenja. *Vzgoja in izobraževanje*, 46(2/3), 65-72.
- Rupnik Vec, T. in Sambolič-Beganovič, A. (2016). Sistematično spodbujanje, spremljanje in preverjanje vsepredmetnih veščin v mednarodnem projektu Spremljanje vsepredmetnih veščin. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju* 14(3), 7-21. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-055G92M8>
- Rupnik Vec, T. in Stanojev, S. (2015). Elektronski listovnik učenca v vlogi spodbujanja razvoja kritičnega mišljenja in ustvarjalnosti: predstavitev mednarodnega projekta EU-folio. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 13(1), 39-58.
- Richard, R. in Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist* 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.

Pravila za izvajanje delavnic – splošno

V nadaljevanju podajamo pravila, ki jih boste pri izvedbi delavnic upoštevali izvajalci/ učitelji/mentorji. Enotna pravila bodo udeležencem omogočila ozaveščeno avtentično izkušnjo in s tem izboljšala pomnjenje vsebine, saj usmerjajo v aktivno vključevanje udeležencev v raznovrstne dejavnosti (razprave, refleksijo izkustva, reševanje problemov ...). Dokazano je namreč, da se količina trajno osvojenega znanja in prenos le-tega v prakso znatno povečata, če udeleženci v procesu učenja tudi sami sodelujejo.

V kontekstu izvajanja javnoveljavnega programa Razumevanje zdravja – pot do zdravega načina življenja naj bo delavniška izvedba tj. pristop, kjer so udeleženci dejavno vključeni v raznovrstne dejavnosti, prevladujoča. Daljša predavanja naj bodo umeščena zgolj izjemoma, kar pa ne sme izključevati močnih teoretskih vstavkov, ki naj jih izvajalec umešča v izvedbo pred aktivnosti udeležencev ali pa naj dejavnostim udeležencev sledijo.

Priprava na delavnico

V sklopu priprave na delavnico je pomembna priprava opreme in gradiva. Morebitnih gradiv, skript, ki bi že predstavljala celotno vsebino, udeležencem ne posredujte pred srečanji, saj bi bila v tem primeru njihova osredotočenost na samo vsebino med delavnico občutno zmanjšana. Prav tako se izogibajte prezentacijam v Powerpoint programu (ali kateri drugi podobni obliki). Če pa se jim ne morete izogniti, naj bodo kratke in naj vsebujejo le elemente, ki jih je nujno treba pripraviti v takšni obliki (npr. podatki v obliki grafov, prikaz fotografij – te naj bodo čez cel zaslon, dodan pa naj bo le naslov, če je potreben, prosojnice naj bodo brez odvečnega teksta ...). Gradivo v obliki izročkov lahko, če želite, udeležencem izročite po zaključku srečanja. Namesto Powerpoint prezentacij uporabite tablo, na katero zapišete glavne poudarke, za katere želite, da si jih udeleženci zapomnijo. Lahko pa predhodno udeležencem posredujete gradivo, npr. v obliki vprašanj, vprašalnikov, idej, o katerih naj razmišljajo kot o delu njihove priprave na delavnico.

Poleg vsebine je pomembna ustrezna priprava prostora. Da se vzpostavi ustrezen odnos med vami in udeleženci, je pomembno, da med vami ni fizičnih ovir, kot so npr. miza, stoli, ki bi lahko ustvarjali psihološko razdaljo. Prostor, učilnico zato pripravite tako, da razporedite stole v obliki črke U, med vami in udeleženci pa naj ne bo fizičnih ovir. S tem boste ustvarili pogoje za pretok informacij, bolj odprto in večsmerno komunikacijo (učitelj–udeleženci; udeleženci–učitelj; udeleženci med seboj).

Začetek delavnice

Ker želimo, da udeleženci na delavnici čim bolj sodelujejo, je začetek delavnice najpomembnejši. Pomembno je, da vzpostavite okolje, v katerem se bodo počutili dovolj varni, slišani, sprejeti in videni. S tem boste omogočili, da bodo udeleženci v učnem procesu sodelovali, delili svoje izkušnje, poglede, mnenja, postavljali vprašanja itd.

Potem ko udeležence pozdravite (vsakega pokličete po imenu in z njim vzpostavite očesni stik) in se na kratko predstavite, je pomembno, da v prvih 5 minutah spregovorijo tudi oni, za kar vam v nadaljevanju podajamo nekaj idej:

- “Predstavi se s prvo črko svojega imena”, npr. (V)esna: Vesela. V dveh stavkih pojasni, zakaj se je tako predstavila.
- “Veriženje imen” – Vsakdo ponovi vsa imena – Jaz sem Vesna, se obrne k naslednjemu in reče: Kdo si pa ti? Naslednji reče: Ti si Vesna, jaz sem Samo. Se obrne k naslednjemu: Kdo si pa ti? Ta ponovi: Tam je Vesna, ti si Samo, jaz sem Jana. Kdo si pa ti? Tam je Vesna, tam je Samo, ti si Jana, jaz sem Rok. Kdo si pa ti?
- “Kakšna barva si danes in zakaj?”
- Kako bi danes opisal svoj dan s pomočjo pojavov v naravi? (Npr.: Jaz sem danes preživel mavričen dan, danes sem se počutil kot galeb na mirni morski gladini ...).

Uvodno vprašanje je lahko vezano tudi na vsebino srečanja, npr. Kako to, da ste se odločili za to izobraževanje?

Opomba: Učitelji oz. mentorji ob tem ne poglobljate predstavitve z dodatnimi vprašanji; to ni namen delavnice, je pa pomembno, da vsak odgovor sprejmete (aha, zanimivo, razumem, pokimate, hvala ...). Ostanemo pri izrečenem in ko vsi odgovorijo na zastavljeno vprašanje, nadaljujete učni proces.

S tem, ko udeleženci spregovorijo v prvih petih minutah, se razbremenijo, začetna trema pred vami in ostalimi udeleženci se zmanjša. Tako pripravljeni so bolj pripravljeni na sodelovanje.

Na začetku delavnice prav tako predstavite samo tematiko tega srečanja, napovedate odmore, k sodelovanju jih motivirate tako, da jih povabite k postavljanju vprašanj in jim na več načinov pokažete, zakaj bi bila ta delavnica zanimiva zanje. Razložite jim, kaj bodo z njo pridobili, kje bodo pridobljene veščine lahko uporabili v svojem življenju, kako si bodo lahko sami pomagali. Pri tem se navežite na njihova vprašanja. Udeležence povabite, da si čim več zabeležijo, ter poudarite vrednost sprotnega pisanja zapiskov, saj je s tem dokazano zagotovljena večja stopnja pomnjenja vsebine. Hkrati pa bodite pozorni na osebe, ki ne zmorejo ali niso vešči pisanja (tujci, dislektiki, slabovidni, starejši ...), zato imejte zanje pripravljene alternative (npr. učne liste, fotografije, spominske kartice ...)

Vodenje delavnic

Kot učitelj/moderator lahko za interaktivno vodenje delavnic in vključenost udeležencev uporabite različne metode in orodja, ki vam pomagajo, da udeleženci osvojijo predvideno vsebino. Dokazano je, da si udeleženci največ zapomnijo, ko sami pridejo do ugotovitev, zato je priporočljivo, da delavnico tako tudi zasnujete.

Udeleženci si bodo največ zapomnili, ko boste:

- vključili praktične vaje za samostojno delo, ki jih ta priročnik delno tudi že vsebuje,
- vzpostavili interakcijo s postavljanjem odprtih vprašanj,
- povabili udeležence, da podelijo svoje izkušnje, poglede,
- pustili prostor, tišino za samorefleksijo,
- delili dobre primere in osebno zgodbo, vezano na tematiko,
- zagotovili, da udeleženci na prvi delavnici izvedejo samorefleksijo, si zastavijo cilje za čas trajanja izobraževanj in na zadnjem srečanju ovrednotijo svoj napredek ter zastavijo nadaljnje korake na lastni poti.

Skozi celotno vodenje je pomembo, da udeležencev ne prekinjate in da med delavnico v razpravo/izražanje mnenj vključite vse udeležence. Vse obravnavajte enakovredno. Prav tako potrdite sprejem njihovih odgovorov, mnenj, tako da pokimate, se zahvalite, se izrazite z “zanimivo, aha, ja, ok, razumem ...”.

Poleg same interakcije udeležencev oz. uporabe različnih metod in orodij, da udeleženci usvojijo vsebino, je pomembno, da kot učitelj/moderator poskrbite, da je ves čas delavnice zagotovljeno spodbudno in pozitivno učno okolje. Spodbudno učno okolje zagotovite tako, da poskrbite za redne odmore (na vsako uro in pol) oz. ko opazite, da je pozornost udeležencev nekoliko upadla. Odmor naj traja 10–15 minut. V tem času prezračite prostor in povabite udeležence, da vstanejo, se sprehodijo ...

Popestritev delavnice

Aktivnosti, ki vam bodo pomagale dvigniti energijo na delavnici so njen ključni del. Vključite jih na začetku delavnice (prvih 5 minut, ko udeleženci spregovorijo), po vsakem odmoru oz. ko opazite, da upade raven zavzetosti.

Poleg aktivnosti, omenjenih v poglavju Začetek delavnice, lahko uporabite še Mentimeter, pripravite nabor fotografij, med katerimi udeleženci izberejo tisto, ki ponazarja njihovo počutje tistega dne, oz. uporabite svoje aktivnosti. Aktivnost ni nujno vsebinsko povezana s snovjo tekočega srečanja.

Pomembno pri izvedbi aktivnosti je, da pripravite preprosta in jasna navodila s kratkimi stavki. Navodilo po potrebi povejte večkrat in se prepričajte, ali so ga ude-

leženci razumeli, npr.: »Ali imate v zvezi z navodili še kakšno vprašanje? Ali so navodila dovolj jasna? Če se vam bo pojavilo v zvezi s tem še kakšno vprašanje, me lahko vprašate tudi osebno.« Navodilo je lahko tudi zapisano in projicirano, tako da ga udeleženci lahko vsak trenutek znova preverijo. Po aktivnosti (če je to smiselno) pa naj udeleženci svoje ugotovitve, opažanja na kratko podelijo.

Zaključek delavnice

Zaključek delavnice je pomemben del delavnice, zato si zanj vzemite dovolj časa. Upoštevajte ga že pri pripravi. Pri npr. 3-urni posamezni delavnici predvidevajte 30 minutni zaključek, zadnja delavnica v sklopu srečanj pa naj bo namenjena zaključku modula.

Namen zaključka je, da skupaj z udeleženci pregledate pot, ki ste jo skupaj prehodili, in povzamete glavne iztočnice. Udeleženci tako utrdijo svoja spoznanja in si postavijo cilje za naprej.

Koraki zaključevanja posamezne delavnice:

- **Povzetek:** Na kratko pregledajte tematike, udeleženci pa naj jih povzamejo s svojimi besedami (lahko v obliki diskusije, v paru ...).
- **Počutje:** Preverite počutje in energijo udeležencev, npr. med sličicami izberite obraz, ki opiše vaše počutje na delavnici.
- **Pogledi:** Vsak udeleženec naj izpostavi eno stvar, ki jo bo najprej uporabil v praksi.

Koraka zaključka zadnje delavnice modula sta poleg že omenjenih še:

- **Prihodnost:** Kje boste naučeno znanje uporabili?
- **Povratna informacija:** Prosite za iskreno mnenje in oceno delavnice (anonimni vprašalnik ...)

Delavnico zaključite vsaj 5 minut prej.

Specifične usmeritve za izvajanje posameznih modulov programa

Modul Zdravje in preventiva

Pri izvajanju tega modula izvajalcem priporočamo:

- Uporabite učne metode, ki bodo zajele pridobljene izkušnje in znanje udeležencev delavnice ter njihovo vlogo v učnem procesu. Spodbujajte aktivno sodelovanje, samostojno učenje ter uporabo praktičnih primerov in izkušenj udeležencev. Zato uporabite interaktivne tehnike, kot so skupinske razprave, vaje v parih, simulacije, igre vlog, študije primerov in druge metode, ki spodbujajo angažiranost in participacijo udeležencev.
- Pri predstavitvah tematik skrbno izberite učne pripomočke, ki so primerni za poučevanje odraslih. Vključite in uporabite različne učne materiale in tehnologije, kot so multimedijske predstavitve, video posnetki, plakati, vzorci, modeli za prikaze različnih postopkov, izvedite meritve, uporabite spletno gradivo in druge vire, ki lahko podprejo učenje in razumevanje. Ob tem upoštevajte razlike v tempu, načinu obravnave gradiva, uporabi učnih materialov in drugih dejavnikih, ki lahko vplivajo na učni proces.
- Različne dokumente in besedila v zvezi z obravnavano temo lahko udeleženci prispevajo tudi sami – npr. članek, ki so ga prebrali, reklamo, ki so jo zasledili. K temu jih je priporočljivo spodbuditi, saj jih tako spodbujamo k branju. Prinešena besedila oz. informacije v njih lahko ovrednotite skupaj na srečanju. Udeleženci lahko besedilo ovrednotijo skozi perspektivo že obravnavanega v izobraževanju ali pa o tem razmišljajo uvodoma. Izpostavijo strinjanje in dileme ipd. Tako spodbujamo kritično branje napisanih in drugih besedil (npr. video, audio ipd.).
- Pri udeležencih spodbujajte samostojnost, samorefleksijo in samoupravljanje. Omogočite jim, da sami prepoznajo svoje učne potrebe, cilje in strategije, ter jih spodbujajte k prevzemanju odgovornosti za svoj učni proces in osebni razvoj. Vključite jih v razprave, debato in refleksijo, ki spodbujajo razmišljanje, argumentiranje in sprejemanje informiranih odločitev v zvezi z njihovim zdravjem in življenjskim slogom.
- Ko v dinamiko učenja vključimo zdravje, so to osebni, lahko tudi intimni podatki, ki jih udeleženci niso nikjer razkrivali. Zato naj moderator/učitelj vedno zasleduje pravila dela v skupinah, kjer velja, da med člani velja molčečnost, spoštovanje, sprejemanje, razumevanje in upoštevanje meje, do katere udeleženec žali govoriti o svojih izkušnjah.

Modul Prehrana

Pri izvajanju tega modula izvajalcem priporočamo:

- Upoštevajte, da v delavnico prihajajo udeleženci s svojimi izkušnjami na področju prehranjevanja, ki so jih utrdili v življenjskih navadah. Zato uporabite učne metode, ki bodo upoštevale znanje, izkušnje in informacije, ki ji udeleženci že imajo. Izhajajte iz njihovih zgodb in dodajajte novosti, ki bodo znanstveno utemeljene. Prikažite jih na enostaven in udeležencem razumljiv način.
- Za podajanje znanja uporabite interaktivne tehnike, kot so skupinske razprave, vaje v parih, simulacije, igre vlog, študije primerov in druge metode, ki spodbujajo angažiranost in participacijo udeležencev. Če imate možnost, povabite goste (kuhar, dietik ...), ki bodo lahko prikazali pripravo obrokov, sestavo obrokov in drugo.
- Pri predstavitvah tematik skrbno izberite učne pripomočke, ki so primerni za poučevanje odraslih. Vključite in uporabite različne učne materiale in tehnologije, kot so multimedijske predstavitve, video posnetki, plakati, vzorci, modeli za prikaze različnih postopkov, izvedite meritve, uporabite spletno gradivo, platforme za vodenje prehranskih dnevnikov, pripravo zdravih obrokov in druge vire, ki lahko podprejo učenje in razumevanje. Ob tem upoštevajte razlike v tempu, načinu obravnave gradiva, uporabi učnih materialov in tudi druge dejavnike, ki lahko vplivajo na učni proces.
- Ne osredotočajte se samo na teoretično znanje o prehrani, temveč na praktične nasvete, ki jih udeleženci lahko takoj uporabijo v vsakdanjem življenju. Predstavite jim na primer načine za pripravo hitrih in zdravih obrokov, nasvete za nakupovanje zdravih živil, strategije za premagovanje prehranskih skušnjav in drugo.
- Udeležencem omogočite, da sami prepoznajo svoje učne potrebe, cilje in strategije za spreminjanje prehranskih navad. da sami prevzemajo odgovornosti za uvedbo sprememb v svoj vsakdanjik. Pomembno je, da jih vključite v razprave, debate in refleksije, ki spodbujajo razmišljanje, argumentiranje in sprejemanje informiranih odločitev glede njihovih prehranskih navad.
- Če se bodo udeleženci strinjali, ustvarite med njimi podporno skupino, ki bo delovala tudi po zaključku izobraževanja. Tako jim boste ponudili možnost podpore pri spreminjanju prehranskih navad. To bodo potrebovali ob soočanju z nevsakdanjimi dogodki, ki vplivajo na prehranske navade posameznika (poroke, rojstni dnevi, druga praznovanja, izredno stresne situacije ...).
- Ko v dinamiko učenja vključimo zdravje, so to osebni, lahko tudi intimni podatki, ki jih udeleženci niso nikjer razkrivali. Zato naj moderator/učitelj vedno zasleduje pravila dela v skupinah, kjer velja, da med člani velja molčečnost, spoštovanje, sprejemanje, razumevanje in upoštevanje meje, do katere udeleženec žali govoriti o svojih izkušnjah.

Modul Gibanje za zdravje

Pri izvajanju tega modula izvajalcem priporočamo:

- Učitelj/moderator naj upošteva in poudarja individualnost posameznika, ne le glede njegovih sposobnosti, pač pa tudi glede posameznikovih želja in zmožnosti za vključevanje gibanja v vsakdan. Nujno je upoštevati tudi zdravstveni status posameznika, vključenega v modul.
- Udeleženci naj v tem modulu vodijo razvojni (elektronski) listovnik:⁶ gre za (elektronsko ali klasično⁷) okolje, v katerem udeleženci načrtujejo, spremljajo in vrednotijo lasten napredek v znanju in veščinah ter ozaveščajo svoja ravnanja, povezana z vključevanjem gibanja v vsakdan.

Modul Osebnostni razvoj

Pri izvajanju tega modula izvajalcem priporočamo:

- Izkustveno učenje naj bo osrednja metoda v tem modulu: izhodišče razprave o kateri koli temi (konceptu, principu itn.) naj bo konkretna izkušnja udeleženca, ki naj ji – v skladu s Kolbovimi načeli izkustvenega učenja – sledi analiza izkušnje, izpeljava teorije (abstraktna konceptualizacija) in konkretna akcija (v domačem okolju, izven učilnice), ki predstavlja novo izkušnjo. Po Kolbu se cikel izkustvenega učenja lahko začne v kateri koli fazi cikla izkustvenega učenja in se nadaljuje spiralno. Če ga npr. začnemo v fazi abstraktne konceptualizacije (teoretična predstavitev koncepta), naj tej sledi uporaba koncepta v praksi – akcija, ki predstavlja novo izkušnjo, ki je predmet refleksije in formiranja novih spoznanj.
- Obravnava ključnih tem naj poteka v skladu z zgoraj opisanimi načeli formativnega spremljanja napredovanja udeležencev. Začne naj se z raziskovanjem aktualnega razumevanja problematike, nadaljuje s sokreiranjem ciljev in kriterijev uspešnosti, vrste dejavnosti za realizacijo ciljev ter povratne informacije o učinkovitosti izvajanja dejavnosti.
- Ob obravnavi vsake teme naj učitelj/moderator udeležence spodbuja, da naučne principe do naslednjega srečanja uporabijo v praksi, z razpravo o tem pa naj se začne naslednje srečanje.
- Udeleženci naj v tem modulu vodijo razvojni (elektronski) listovnik:⁶ gre za (elektronsko ali klasično⁷) okolje, v katerem udeleženci načrtujejo, spremljajo in vrednotijo lastno učenje in napredek v znanju in veščinah (vezanih na modul in transverzalnih, če so se tako dogovorili z moderatorjem).
- Učitelj/moderator naj dosledno spoštuje meje samorazkrivanja udeležencev. Pri delu namreč obravnava tematike, ki jih udeleženci pogosto doživljajo kot intimne. Zato je treba spoštovati njihovo zasebnost in jim omogočiti, da njihovi odgovori in zapisi ostajajo intimni.

⁶ Več o razvojnem e-listovniku glejte v Rupnik Vec (2014) ali Rupnik Vec in Stanojev (2013, 2015), dostopno online, glejte dLib.

⁷ Mapa, fascikel

A woman with long brown hair, smiling, is the central figure. She is holding a large rose in her right hand and a bowl of food in her left. In the foreground, there is a basket of fresh produce, including leafy greens, grapes, and lemons. The entire image has a warm, orange-toned overlay.

PREHRANA

Hrana in dobro počutje: gradniki prehrane, uravnotežena prehrana, pasti in miti s področja prehrane, pomen načrtovanja obrokov in vnosa tekočine

Teoretska izhodišča

Prehrana in prehranjevanje sta tesno povezana z zdravjem. Neustrezna prehrana in nezdrav način življenja sta velikokrat vzrok za nastanek civilizacijskih bolezni, klasičnih deficitarnih bolezni in bolezni zaradi onesnažene hrane. Če bi dosledno upoštevali pravila zdravega prehranjevanja ter zdravega načina življenja, bi lahko preprečili določen delež obolenj in prežgodnjih smrti med prebivalstvom.

Hrana predstavlja pomemben element v našem življenju, saj ni samo sredstvo za zadovoljevanje osnovnih človeških potreb, temveč tudi vezni člen. Hrana nas povezuje in združuje, saj spodbuja socialno interakcijo, krepi kulturno identiteto ter ustvarja skupne izkušnje in spomine. Iz tega izhaja, da je hrana povezana z določenimi užitki, na podlagi katerih jo pogosto subjektivno ocenjujemo glede okusa, vonjav in izgleda. Pri tem se malokrat vprašamo, ali ta hrana našemu zdravju tudi koristi in ali je treba kaj spremeniti v našem načinu prehranjevanja.

Pomen zdravega načina prehranjevanja je v tem, da nam zdravo in uravnoteženo prehranjevanje pomaga ohranjati zdravje na kratki in dolgi rok.

Zdravstvenih težav povezanih z nezdravo in neuravnoteženo prehrano je mnogo. Kronične nenalezljive bolezni, ki spadajo med najbolj pogoste, so zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, sladkorna bolezen tipa 2, mnoge srčno-žilne bolezni ter druge. Med bolezni, ki najpogosteje nastanejo kot posledica nezdravega prehranjevanja, spada tudi debelost. Debelost je lahko vzrok za nastanek zgoraj naštetih bolezni kot tudi mnogih drugih.

V današnjem času je vsak odgovoren za svoj način prehranjevanja. Informacije o prehranjevanju so hitro dostopne. Velikokrat so predmet marketinških kampanj in zavajajoče, zato je ključno, da posameznik prepozna, katere so tiste informacije, ki so zanj koristne. Dejavnike tveganja za nastanek in razvoj različnih kroničnih bolezni lahko uspešno zmanjšamo z zdravimi navadami. Posamezniki, pri katerih je dejavnik tveganja dednost (nekdo v družini ima kronično nenalezljivo bolezen, kot je npr. sladkorna bolezen tipa 2), lahko z upoštevanjem zdravih navad na področju življenjskega sloga uspešno ohranjajo zdravje v pozno starost.

Gradniki zdrave prehrane

Zdrava in uravnotežena je predvsem tista **hrana**, ki ni preveč mastna, slana, sladka in je energetsko »bolj redka«. **Hrana** pomeni za telo energijo in hkrati predstavlja telesu "gradbeni material".

Viri energije v hrani so maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati. Minerali in vitamini ne predstavljajo virov energije, pospešujejo pa procese metabolizma. Hrana mora vsebovati hranila, s pomočjo katerih bo telo lahko vzdrževalo ravnovesje energije in tekočine (vsak dan). Pomembno je, da je hrana bogata z ogljikovimi hidrati in vodo ter "revna" z maščobami.

Makrohranila, iz katerih pridobiva telo energijo so: maščobe + ogljikovi hidrati + beljakovine (proteini) = energija. Telo potrebuje vsa tri makrohranila zaradi njihovih različnih vlog. Beljakovine v prehrani pomagajo pri nastajanju telesnih beljakovin, iz katerih so zgrajene mišice, lasje, nohti itn. Maščoba služi zaradi svojega počasnega izgorovanja delno kot vir energije pri zelo dolgotrajnih naporih (energija nastaja zelo počasi) in pri nastajanju nekaterih hormonov. Ogljikovi hidrati so uskladiščeni v jetrih in mišicah, v katerih lahko takoj pomagajo pri nastajanju energije. S pomočjo ogljikovih hidratov uravnavamo nivo sladkorja v krvi, da lahko ostaja na normalni ravni.

Mikrohranila so esencialna hranila, ki jih organizem potrebuje v majhnih količinah za pravilno delovanje in ohranjanje zdravja. Sem spadajo vitamini in minerali, ki so ključni za številne biološke procese v telesu. Vitami so topni v vodi in maščobah. Tako so npr. vitamini A, D, E in K topni v maščobah. Skladiščijo se v telesnih maščobah in so pomembni za funkcije, kot so vid (vitamin A), kostno zdravje (vitamin D), zaščita celic pred oksidativnim stresom (vitamin E) in strjevanje krvi (vitamin K). V skupino vitaminov, topnih v vodi, pa sodijo npr. Vitamini B-kompleksa (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) in vitamin C. Te vitamine telo ne more shranjevati v velikih količinah, zato jih je treba redno vnašati s hrano. So ključni za presnovo, energijo, živčni sistem, tvorbo rdečih krvnih celic in imunski sistem. Za delovanje telesa so prav tako potrebni minerali kot makroelementi, ki jih potrebujemo v večjih količinah (sem spadajo kalcij, fosfor, magnezij, natrij, kalij in klorid), ter mikroelementi (oligoelementi), ki jih potrebujemo v manjših količinah (vključujejo železo, cink, baker, mangan, jod, selen, molibden, kobalt in fluor). Minerali (makroelementi) so pomembni za gradnjo kosti, delovanje mišic, ravnovesje tekočin in kislinsko-bazično ravnovesje; mikroelementi (oligoelementi) pa so bistveni za tvorbo encimov, hormonsko ravnovesje, delovanje imunskega sistema in druge biološke funkcije.

Dnevni vnos hranil mora biti razporejen tako, da telesu vnesemo vsa potrebna (ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, minerale, vitamine in zadostno količino tekočine).

Naj predstavimo le nekaj namigov za zdravo prehranjevanje, ki veljajo, če oseba nima že predhodnih zdravstvenih težav/bolezni:

- Dnevno zaužijte vsaj 250 do 400 gramov zelenjave in od 150 do 250 gramov sadja. Pojejte čim več presne zelenjave. Izbirajte raznoliko zelenjavo. Pri pripravi toplotno obdelane zelenjave in sadja uporabite tehnike dušenja ali kuhanja v čim manjši količini vode, saj se tako izgubi manjša količina vitaminov. Zelenjavo in sadje uživajte pri zajtrku, malici, kosilu, večerji ali ko začutite lakoto.
- Izogibajte se živilom, ki vsebujejo umetna barvila, arome in konzervanse, saj imajo lahko nekatera škodljiv vpliv na zdravje.
- Omejite ocvrto, praženo in na žaru pečeno hrano, ker lahko tako obdelana hrana zaradi kemičnih procesov, ki pri tem nastajajo, zvišuje tveganje za razvoj nekaterih srčno-žilnih bolezni, deluje pa tudi rakotvorno. Tako pripravljena hrana naj ne bo na vašem jedilniku več kot 1-krat na mesec.
- Maščobe ne pregrevajte, ampak jo dodajte že kuhani hrani. Izogibajte se živalskim maščobam. Pozorni bodite na živila, ki vsebujejo veliko skritih maščob, kot so paštete, hrenovke, kislina in sladka smetana, pa tudi polnomastno mleko in jogurt ter siri s 45 % m. m. ali več.
 - Omejite sol v prehrani. V mnogih živilih je soli zelo veliko, recimo ena pizza vsebuje količino soli, ki jo telo lahko dobi v celem dnevu.
 - Slaščice uživajte le 1-krat tedensko. Energijske pijače so velik vir sladkorja.
 - Popijte vsaj 2 litra vode dnevno. Za žejo je primeren tudi nesladkan čaj. Izogibajte se tudi nektarjem in sirupom, saj vsebujejo sladkor in ne vitaminov, škodujejo pa tudi zobem. Opozoriti je treba, da pri vnosu tekočin upoštevamo tudi vse prisotne zdravstvene težave in količino dnevne telesne aktivnosti.
 - Imejte 5 dnevnih obrokov brez vmesnih prigrizkov.
 - Uživate manjše količine pustega mesa. Izbirajte med piščancem, kuncem, manj mastno skuto, stročnicami in ribami. Vsak teden uživajte ribe (npr. skuše, sardele, tune), saj so bogati vir vitamina A in D, ter omega3 maščobnih kislin.
 - Izogibajte se belemu kruhu in izdelkom iz bele moke kakor tudi belemu sladkorju, belemu rižu. Ne pozabite na hranilnost in zdravilnost raznovrstnih kaš in žitaric. Jejite polnozrnat izdelke.
 - Izogibajte se alkoholu. Poleg vseh negativnih učinkov, ki jih ima alkohol na zdravje, vsebuje tudi veliko kalorij. 1 dcl vina ali 0,3 dcl žganja ali malo pivo imajo približno 100 kilokalorij (kcal).

Nadaljnje branje in viri:

- Webster-Gandy, J. (2013). *Uravnotežena prehrana: beljakovine, maščobe, vlaknine --- : ohranjanje zdravja s pravilno prehrano*. eBesede d.o.o.
- Poličnik, R., in Bavcon, M. (2018). *Uravnotežena prehrana*. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Merela, G. *Prehrana*. (2014). Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženci:

- spoznali in izgradili razumevanje temeljnih konceptov prehrane, makro- in mikrohranil ter njihovo vlogo v telesu,
- razumeli pomen uravnotežene prehrane in prednosti uživanja raznolike hrane, bogate s hranili,
- razumeli pogoste napačne predstave in mite o prehrani,
- se seznanili z načeli načrtovanja obrokov, ki vključujejo vse skupine živil,
- razumeli pomen vnosa tekočin,
- spoznali pravila smiselnega nakupovanja živil,
- spoznali pomen prehranskih dopolnil,
- načrtovali uravnotežene obroke, ki vključujejo raznolika živila iz različnih skupin živil,
- sintetizirali znanje: izračunali in upoštevali velikost porcij in vnos kalorij glede na individualne potrebe in cilje; razporejali obroke hrane čez dan,
- smiselno razpravljali o različnih metodah kuhanja, ki ohranjajo hranila,
- pri načrtovanju obrokov uporabljali pestra, raznolika živila,
- presodili smiselnost uporabe prehranskih dopolnil in se zanje odgovorno odločali,
- ocenili spremembo v počutju, navadah in prepoznali občutek lakote in sitosti,
- ob vključitvi v program, med programom ter ob zaključku programa napravili refleksijo o lastnem počutju; spremljali vpliv prehrane na lastno počutje ter zazna morebitne spremembe,
- pripravili strategijo zdravega in uravnoteženega prehranjevanja, prilagojenega kroničnemu obolenju ali drugim posebnim potrebam organizma; izbrali živila za polnovreden obrok ter ga pripravili,
- razpravljali o strategijah za izbiro bolj zdravih možnosti prehranjevanja. Upoštevali navodila glede sestavin v hrani (na primer sladkorjev, maščob, konzervansov) in prepoznavali marketinške taktike trženja hrane,
- kritično vodili dnevnik prehranjevanja in ga prilagodili potrebam in opažanju fizičnega in duševnega odzivanja telesa (na ravni samooskrbe).

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Zdrav krožnik

Na začetku srečanja naj vsak udeleženec pove, katero je njemu najljubše kosilo.

Udeleženci naj na spletnih straneh poiščejo sliko njihovega najljubšega kosila in vseh živil, ki jih dodajo krožniku z glavno jedjo (npr. juha, sladica, sladkane pijače, kozarec vina ...).



Udeleženci se razporedijo v skupine po štiri in skupaj pregledajo živila, ki jih je vsak udeleženec naštel za sestavo kosila. Potem naj jih poskusijo uvrstiti v ustrezen predalček na sliki zdravega krožnika, ob tem pa opredeliti približno količino vseh živil, ki jo dajo na krožnik ob kosilu. Na sliki je model za pripravo zdravega krožnika.

V skupini uporabite predloge za razporeditev hranil na krožnik po pravilih: polovica krožnika naj bo napolnjena s sadjem in zelenjavo, četrtina z beljakovinami in četrtina z ogljikovimi hidrati.

Ob vnosu zapisov živil v model zdravega krožnika odgovorite na naslednje:

Katerih živil ne znate umestiti?	
Katerega živila je v obroku preveč?	
Kaj lahko kosilu dodamo poleg predvidenega krožnika?	
Kam sodi surova solata?	
Kaj je v njej in ima veliko kalorij?	
Kaj so beljakovinska živila? Katere so rastlinske beljakovine, ki nadomestijo meso?	
Kolikokrat tedensko imamo na krožniku kuhano zelenjavo?	
Koliko vina (alkohola) imamo lahko pri kosilu?	
Kako bi sestavili zajtrk/večerjo (po istem vzorcu)? Napišite predlog.	
Koliko lahko zmanjšate količine, ki jih pojedete na obrok, da bo vaš obrok bolj zdrav?	
Čemu, mislite, se je treba v prehrani odpovedati?	
Čemu bi se vi lahko v prehrani odpovedali?	

Dejavnost 2: Sestava jedilnika

Izvajalec delavnice prikaže s kratko predstavitevijo (10 minut) razlike v kalorični vrednosti vnosa hranil glede na telesne obremenitve ter sistem izračuna kalorične vrednosti hranil, ki jih posameznik lahko zaužije.

Udeleženci na listek napišejo izračunan kalorični vnos za njihovo optimalno vzdrževanje telesne teže (lahko uporabite izračun na spletni strani: <https://gymbeam.si/blog/spletni-kalkulator-za-izracun-vnosa-kalorij-in-makrohranil/>). Lahko pa udeleženci sami izračunajo bazalni metabolizem z formulo $1 \text{ kkal} / 1 \text{ kg}$ telesne teže/dan (vaša telesna teža $\times 24$), čemur dodajate indeks glede na vašo telesno aktivnost:

- sedeči način življenja (malo ali nič gibanja): 1,2 K,
- rahlo aktiven življenjski slog (lahka vadba ali šport 1-2 dni/teden): 1,4,
- zmerno aktiven življenjski slog (zmerna vadba ali šport 2-3 dni na teden): 1,6,
- zelo aktiven življenjski slog (težka vadba ali šport 4-5 dni/teden): 1,75,
- izredno aktiven življenjski slog (zelo težka vadba, fizično delo ali šport 6-7 dni/teden): 2,0,
- profesionalni športnik: 2,3.

Udeleženci se razvrstijo v skupine po štiri. Vsaka skupina pripravi en primer jedilnika. Lahko se dogovorijo med seboj, da uporabijo izračunani kalorični vnos za enega udeleženca skupine in zanj pripravijo pet dnevnih obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica in večerja). Naloge za delo v skupini lahko predvidi tudi izvajalec vsebin, ki bo poskrbel za pripravo raznolikih jedilnikov (npr vegetarijanska prehrana, jedilnik za sedeče delo, jedilnik za športnike, jedilnik z mediteransko prehrano ...).

Na koncu vsaka skupina predstavi svoj jedilnik in razmišljanja v času nastajanja jedilnika. V razpravo se vključijo vsi udeleženci.

Dejavnost 3: Vodenje dnevnika

Izvajalec delavnice udeležence seznani s programom Odprta platforma za klinično prehrano (OPKP). Program predstavlja brezplačno odprto platformo za vodenje dnevnika, ki je dostopna na http://opkp.si/sl_SI/cms/predstavitev. Udeleženci se lahko prijavijo v platformo. Izvajalec jih usmerja pri vnosu podatkov in nato pri uporabi programa.

Dnevnik prehranjevanja je lahko tudi v pisni obliki. Udeleženci naj v dnevnik vpišejo vse, kar so na dan delavnice pojedli, in z vpisi nadaljujejo po delavnici.

Dnevnik naj vsebuje:

Datum	Zajtrk	Malica	Kosilo	Malica	Večerja	Prigrizki, kave in drugo med obroki	Posebne fizične ali psihične obremenitve

Dejavnost 4: Kako zmanjšamo kalorično vrednost obroka

Udeleženci na delavnico prinesejo izpolnjen dnevnik prehranjevanja. V skupinah po štiri razpravljajo o dnevniku prehranjevanja vsakega udeleženca iz skupine. Vsi naj predstavijo svoje ugotovitve, ki jih zapišejo na prazen list papirja in določijo, kdo v skupini bo predstavil skupinske ugotovitve vsem udeležencev.

V skupini izberejo kosilo, ki jim je najbolj všeč, in zapišejo celoten recept s celotnim postopkom priprave kosila. V skupini razpravljajo, kako bi lahko zmanjšali vsebnost sladkorjev in maščob v obroku, npr. z zamenjavami ali drugačnim načinom kuhanja. Zapišejo si prilagojen recept za pripravo kosila. Upoštevajo tudi tekočinski vnos ob kosilu. Določijo člana skupine, ki bo predstavil ugotovitve vsem udeležencem delavnice.

Spoznanja

- Sestava jedilnikov je lahko zabavna.
- Dnevno lahko zaužijemo več kot 1200 kcal.
- Načela zdravega krožnika se upoštevajo pri vsakem obroku.
- Sami si lahko prilagodimo prehrano in vnos tekočine, tako da zadostimo potrebam organizma. Ne vnašamo preveč kalorij in hranil.
- Z malimi spremembami v pripravi hrane lahko znižamo kalorični vnos obroka.
- Poznamo kalorično vrednost alkohola in jo vključimo v dnevnik prehrane.
- Dnevno spijte zadostno količino vode ali drugih nesladkanih tekočin.

Hrana v različnih obdobjih: branje deklaracij, izbira zdravih možnosti v različnih obdobjih življenja

Teoretska izhodišča

Prehranske potrebe ljudi v različnih starostnih obdobjih se med seboj razlikujejo, vse pa temeljijo na smernicah zdravega prehranjevanja.

Prehrana dojenčka je v prvih mesecih življenja izključno materino mleko. V primeru, da mati ne doji, je to prilagojeno mleko, ki predstavlja nadomestek materinega mleka, in sicer do dopolnjenega šestega meseca otrokove starosti. Ob dojenju je pomembno opozoriti na primernost prehranjevanja doječe matere (otročnice/nosečnice), saj ima prehrana matere pomemben vpliv na otrokov razvoj. Nikakor ni potrebno, da doječa mati je za dva, pomembno je, da uživa hranilno bogata živila in da opusti nezdrave navade (sladka živila in pijače, nezdrave prigrizke, alkohol, kajenje, droge). Začetek uvajanja goste hrane se lahko začne že prej, vendar ne pred 17. tednom otrokove starosti. Pri uvajanju goste hrane priporočamo previdnost pri tisti, ki pogosto povzroča alergije. Do 1. leta starosti ne uvajamo soli, medu, sladkorja, kravjega mleka (samosojno), morskih sadežev in nekaterih drugih živil. Otrok naj pije nesladkane pijače, najbolje vodo.

Prehrana mladostnika ima v času, ko telo hitro raste in se razvija, pomembno vlogo. Zaradi pogostega sedečega načina življenja v obdobju otroštva in mladostništva so vedno pogostejše prisotne kronične nenalezljive bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni pritisk, debelost in druge. Prehranjevanje otrok in mladostnikov je tesno povezana z gibanjem, kar narekuje potrebo po primernem kaloričnem vnosu dnevno zaužite hrane. V prehrani je treba poskrbeti za ravnotežje med vsemi hranili (beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati) ter enakomerno razporejenimi obroki preko dne. Posebno pozornost namenimo vnosu enostavnih sladkorjev in sladkanih pijač ter industrijsko pridelane prehrane z veliko vsebnostjo maščob, ki so pogosto prisotni v prehrani otrok in mladostnikov. Majhne otroke je že treba navaditi na večji vnos svežega sadja in zelenjave in zadostno pitje nesladkanih tekočin. Tako kot pri populaciji odraslih in starejših odraslih se tudi pri otrocih in mladostnikih kalorični vnos prilagaja glede na dnevno količino telesne aktivnosti

Prehranjevanje odraslih temelji na načelih zdravega prehranjevanja. Ta zajemajo dvanajst ključnih pravil: 1. v jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano – sezonsko in lokalno pridelano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora, 2. izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov, 3. večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. 4. izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje, 5. nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji, 6. nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom, 7. dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov, jejte manj slano hrano; 8. omejite uživanje sladkorja in sladkih živil, 9. zaužijte dovolj tekočine, 10. omejite uživanje alkohola, 11. hrano pripravljajte zdravo in higiensko, 12. bodite telesno dejavni toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Zdrava prehrana skozi celo življenje ima pozitiven vpliv na zdravje in dobro počutje tudi v starosti. Določeni prehranski vzorci lahko predstavljajo dejavnike tveganja za kronične nenalezljive bolezni, ki so v življenjskem obdobju po 65. letu starosti že prisotne. Zato potrebujemo omejitve in dodatne usmeritve na področju prehranjevanja. Prehranjevanje starejših odraslih se prilagaja tudi glede na gibanje, ki ga je v tem obdobju življenja manj. Med hranili se zmanjšajo potrebe po maščobah in ogljikovih hidratih, povečajo pa potrebe po beljakovinah živalskega in rastlinskega izvora, vitaminih in mineralih. Hrana naj bo v tem obdobju bogata s prehranskimi vlakninami in lahko prebavljiva. Najbolje, da živila kuhamo ali dušimo, pri tem pa upoštevamo, da imajo starejši ljudje slabši apetit, da težje žvečijo in požirajo hrano.

Nadaljnje branje in viri:

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). Spletna stran projekta ZDAJ: <https://zdaj.net/novorojencek-in-dojencek/skrb-za-zdravje/prehrana-zdravega-dojencka/>.
- Inštitut za javno zdravje RS. Načela zdravega prehranjevanja, upoštevajoč socialnoekonomske determinante. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/nacela_zdravega_prehranjevanja.pdf
- Ministrstvo za zdravje. (2014). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2TBJ9W2H/3020f9b6-e6a8-454f-9748-cffabcededac2/PDF>
- Ministrstvo za zdravje. (2016). Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, Dober tek Slovenija. https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/12/SLO_brosura_web_2016.pdf
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (2000). Prehrana za mladostnike – Zakaj pa ne? Inštitut za javno zdravje RS. <https://nijz.si/publikacije/prehrana-za-mladostnike-zakaj-pa-ne>
- Zelenik, D., Fajdiga Turk, V., Gabrijelčič Blenkuš, M., Hovnik Keršmanc, M., Jevšjak, K., Kravos, P., Kurbus A., Sotlar, I. (2020). Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://nijz.si/publikacije/priporocila-za-izvajanje-prehranske-oskrbe-v-dso/>

- Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah. (2008). Ministrstvo za zdravje. https://www.zsss.si/wp-content/uploads/2016/07/Smernice_zdravega_prehranjevanja_2008.pdf
- Gabijelčič Blenkuš, M., in Stanojevič Jerkovič, O. (2010). Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja. Ljubljana: Inštitut za javno zdravje.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- izgradili razumevanje načel varnosti hrane za preprečevanje bolezni, povezanih s prehrano,
- se naučili razbirati podatke o hranilni vrednosti živila,
- spoznali zdrave zamenjave sestavin in prilagoditve receptov, da bodo jedi bolj hranljive,
- prepoznali pomen razporeditve hranil za ohranjanje dobrega počutja,
- pripravili strategijo zdravega prehranjevanja, prilagojenega kroničnemu obolenju ali drugim posebnim potrebam organizma; izbrali živila za polnovreden obrok ter ga pripravili,
- razpravljali o strategijah za izbiro bolj zdravih možnosti prehranjevanja, upoštevali navodila glede sestavin v hrani (na primer sladkorjev, maščob, konzervansov ...) in prepoznavali marketinške taktike trženja hrane,
- interpretirali oznake na živilih in kritično ocenili prehransko vrednost živila,
- vodili dnevnik prehranjevanja in ga prilagodili potrebam in opažanju fizičnega in duševnega odzivanja telesa (na ravni samooskrbe).

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Ocena individualnih prehranskih navad

Na začetku prvega srečanja se pogovarjate in preverjate izkušnje sodelavcev s testiranjem različnih prehranskih navad.

Na listek napišite, kdaj vse ste pojedli dan pred delavnico. Pišite zase, zato navedite vse, kar ste kaloričnega zaužili, četudi ob tem niste sedeli pri mizi in imeli obroka (tudi vse prigrizke, ki jih pojedli in popili mimogrede) (10 min).

Postavite se v skupine po štiri. V skupini boste pripravljali plakat, na katerem boste v skicirano prehransko piramido umestili vsa živila, ki ste jih udeleženci skupine dan pred tem pojedli. Na velik list (lahko je A 4 ali A 3) narišite obris piramide, v njen naredite predalčke za vsa hranila, ki jih potrebuje naše telo. Spodaj so ogljikovi hidrati, na vrhu pa sladkorji in nasičene maščobe (piramido lahko pogledate na: https://www.vrtec-slobistrica.si/wp-content/uploads/prehranska_piramida.pdf). V prazne predalčke piramide napišite živila, ki ste jih zapisali na listek.

V skupini primerjajte nastalo piramido živil in piramido, ki ste jo našli na zgornji spletni povezavi.

Podelite izkušnje med skupinami.

Za zaključek ima vsak udeleženec 2 minuti časa, da na listek napiše, kaj misli, da bi lahko bil njegov cilj za spremembo v prehranskih navadah (lahko je ciljev tudi več). Ne pozabite, da morajo biti cilji za vas realni, specifični, dosegljivi, merljivi in časovno omejeni.

Listek z zapisom spravite in ga doma nalepite na vidno mesto.

Dejavnost 2: Glikemični indeks in spremljanje krvnega sladkorja

Izvajalec delavnice bo v 10 minutah s pomočjo PowerPoint predstavitve predstavil pomen glikemičnega indeksa in dejavnike v živilih, ki vplivajo na njegovo spremembo. Udeležence bo poučil o glikemičnem indeksu v zaužiti hrani in tekočinah, pri čemer se bo opiral na ključne podatke s spletne strani Inštituta za nutricionistiko (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32471238/>). Predstavitev bo vključevala tudi pomen obsega pasu in razlago Indeksa telesne mase.

Kaj potrebujemo: Izvajalec pripravi glukometre in vse potrebno za izvedbo odvzema kapilarne krvi po standardu. Če izvajalec nima kompetenc za izvedbo postopka, se dogovori z lokalnim Centrom za krepitev zdravja, da izvede ta del delavnice. Odvzem kapilarne krvi za določanje krvnega sladkorja v krvi se izvede vedno hkrati z izpolnitvijo vprašalnika za oceno tveganja za sladkorno bolezen tipa II (dostopen na https://www.accu-chek.si/sites/g/files/iut1056/f/ac_vprasanlik_guide_0.pdf).

Za izpolnitev vprašalnika so potrebne še nekatere meritve, kot npr. obseg pasu in izračun Indeksa telesne mase. Potrebujete šiviljski meter, s katerim si izmerite obseg pasu. Vrednost zapišete v vprašalnik. Nato si vsak udeleženec izračuna Indeks telesne mase (ITM) po naslednji formuli:

$$\text{ITM} = \frac{\text{TELESNA TEŽA (kg)}}{\text{VIŠINA (cm)}^2}$$

Na koncu lahko vsak udeleženec deli svoje vtise in izkušnje ter predstavi informacije, ki jih želi deliti s skupino. V okviru skupine ima vsak posameznik priložnost spregovoriti in izpostaviti, kaj ga je najbolj zanimalo na delavnici.

Dejavnost 3: Branje deklaracij na živilih in izračun kalorične vrednosti

Moderator udeležencem na kratko predstavi, kaj vsebuje deklaracija živila in zakaj je pomembno poznati zapise na deklaracijah. Branje deklaracij omogoča udeležencem spremljanje vnosa različnih hranil tudi v sestavljenih živilih.

Udeleženci se razvrstijo v skupine po štiri. Prosimo vas, da preberete spodaj navedeno deklaracijo za sladoled. Na podlagi pridobljenih informacij odgovorite na spodaj navedena vprašanja.

Vsebnost DEKLARACIJE za sladoled

PORCIJA	½ SKODELICE
PORCIJE NA EMBALAŽO	4
Količina na porcijo	
KKal 250	Maščobe v Kkal 120
	%(DV)
Skupne maščobe 13 g	20 %
Nasičene maščobe 9 g	40 %
Holesterol 28 mg	12 %
Natrij (sol) 55 mg	2 %
Skupni ogljikovi hidrati 30 g	12 %
Prehranske vlaknine 2 g	Sladkorji 23 g
Beljakovine 4 g	8%

Procent dnevne vrednosti (DV) je izračunan na 2000 kcal dnevne kalorične porabe. Vaša dnevna potreba po kalorijah je lahko višja ali nižja.

Sestavine: Smetana (mlečni izdelek iz mastne plasti, posnete pred homogenizacijo mleka), posneto mleko, tekočina, sladkor, rumenjaki, voda, rjavi sladkor, mlečna maščoba, arašidovo maslo, maslo, sol, konzervansi, ekstrakt arome vanilije.

Vprašanja:

- Če pojedete celo skodelico, koliko kalorij boste pojedli?
- Če je dovoljeno pojesti 60 g ogljikovih hidratov na obrok, koliko sladoleda lahko pojedete?
- Svetovano vam je, da zmanjšate količino nasičenih maščob v svoji prehrani. Trenutno pojedete 42 g nasičenih maščob na dan, kar vključuje tudi eno porcijo sladoleda. Če bi nehali jesti sladoled, koliko gramov nasičenih maščob bi pojedli vsak dan?
- Če običajno zaužijete 2500 kcal na dan, koliko odstotkov dnevne vrednosti kalorij predstavlja en obrok?
- Ali je prav, da pojedete ta sladoled, če ste alergični na penicilin, arašide, lateks rokavice ali čebelje pike?
- Zakaj ne? (Odgovorite samo, če ste na vprašanje 3 odgovorili z "ne")

V skupini zapisujte, kaj vam je pri odgovarjanju na vprašanja povzročalo težave. Na koncu med skupinami razpravljajte in iščite rešitve za lažje razumevanje in odgovarjanje na zastavljena vprašanja.

Spoznanja:

- Prehrana v različnih življenjskih obdobjih vedno temelji na načelih zdravega prehranjevanja.
- Krvni sladkor je pomemben parameter, ki ga je treba upoštevati pri zdravi prehrani.
- Glikemični indeks živil vpliva na nivo krvnega sladkorja in občutek sitosti.
- Enostavne spremembe v vsakdanjem prehranjevanju lahko pozitivno vplivajo na naše zdravje.
- Oznake na živilih so koristne za prepoznavanje dejavnikov, ki v sestavljenih živilih vplivajo na naše zdravje.

Alternativno prehranjevanje DA ali NE: prednosti in pomanjkljivost alternativnih prehranjevalnih vzorcev

Teoretska izhodišča

Alternativno prehranjevanje se nanaša na raznoliko paleto prehranskih pristopov, ki se razlikujejo od konvencionalnih prehranskih smernic in metodologij. Ta praksa izhaja iz filozofije holističnega zdravja, ki poudarja celostni pristop k prehrani in dojemanje telesa kot kompleksnega sistema, ki je tesno povezan z okoljem in duhom posameznika.

Alternativna prehrana se pogosto uporablja kot sredstvo za spodbujanje zdravja, za preprečevanje bolezni in doseganje notranjega ravnovesja. Mnogi so prepričani, da lahko pravilna prehrana prispeva k optimalnemu delovanju telesa, izboljša imunski sistem, poveča raven energije ter pospeši proces celjenja.

Ključna načela alternativne prehrane vključujejo individualizirano obravnavo posameznika, uporabo lokalno pridelanih in sezonskih sestavin ter upoštevanje morfološkega tipa posameznika.

V ajurvedi nper. se morfološki tipi imenujejo "doshe". Ajurvedska filozofija pravi, da so vsi ljudje sestavljeni iz treh osnovnih dosh ali konstitucij.

Alternativna prehrana pogosto temelji na tradicionalnih medicinskih sistemih, kot so kitajska tradicionalna medicina, ajurveda, makrobiotika, in drugih filozofijah, kot so paleo prehrana, veganska prehrana in ketogena prehrana. S tem povezane prehranske prakse so postale vse bolj priljubljene prav zaradi tega, ker poudarjajo holistični pristop k prehrani in zdravju.

Princip prehranjevanja po načelih tradicionalne kitajske medicine (TKM)

TKM poudarja uravnoteženo prehrano kot ključno sestavino zdravja. Temelji na konceptu jina in janga ter petih elementih (les, ogenj, zemlja, kovina, voda), ki se lahko manifestirajo v prehrani.

Priporoča uživanje hrane, ki je v skladu s posamezno sezono in je primerna za posameznikovo telesno konstitucijo (tj. tip telesa v skladu z učenji TKM).

Prav tako upošteva različna živila, ki naj bi vplivala na različne organe in sisteme v telesu, na primer živila, ki krepijo ledvice, jetra ali pljuča.

Pomembno je tudi uravnoteženje temperature hrane (toplo, hladno) glede na telesne potrebe.

Princip prehranjevanja po načelih ajurvede

Ajurveda je tradicionalni sistem medicine, ki izvira iz Indije. Poudarja pomen ravnotežja treh doš (energij): Vata, Pitta in Kapha. Vsak posameznik ima svojo edinstveno kombinacijo teh doš, ki določajo njegovo fizično in psihično stanje, prehranjevalne navade ter nagnjenost k posameznim boleznim. Priporoča uživanje hrane, ki je primerna za vsako došo, in izogibanje hrani, ki lahko povzroči neuravnoteženost. Ajurvedska prehrana temelji na uporabi začimb, zelišč in živil, ki naj bi pomagala uravnotežiti doše in spodbuditi zdravje.

Obe prehranski metodi, TKM in ajurveda, poudarjata upoštevanje sezonskih sprememb in naravnih ritmov, individualizirano obravnavo, kar pomeni, da se priporočila lahko razlikujejo glede na posameznikovo telo, konstitucijo, okolje in druge dejavnike.

Princip prehranjevanja po načelih makrobiotike

Makrobiotika je prehranski sistem, ki temelji na filozofiji, ki jo je razvil japonski filozof George Ohsawa. Poudarja uravnoteženo prehrano s poudarkom na lokalno pridelani, sezonski in celoviti hrani, kot so žita, stročnice, zelenjava, morske alge in fermentirani izdelki. Pomembno je tudi upoštevanje ravnotežja jina in janga v prehrani ter ustvarjanje harmonije med človekom in okoljem.

Princip prehranjevanja po načelih paleo prehrane

Paleo prehrana temelji na prehranjevalnih navadah, ki so jih verjetno imeli naši lovski in nabiralni predniki. Poudarja uživanje naravnih in nepredelanih živil, kot so meso, ribe, jajca, zelenjava, sadje, oreščki in semena ter izogibanje predelani hrani, žitom, mlečnim izdelkom in sladkorju.

Princip prehranjevanja po načelih vegetarijanstva

Vegetarijska prehrana temelji na uživanju rastlinskih živil, kot so sadje, zelenjava, stročnice, oreščki, semena, žita in mlečni izdelki (v nekaterih primerih tudi jajca). Ključno načelo vegetarijanstva je spoštovanje življenja živali ter zavestno izogibanje prehranjevanju z mesom zaradi etičnih, zdravstvenih, okoljskih ali verskih prepričanj.

Princip prehranjevanja po načelih veganstva

Veganska prehrana izključuje vse živalske izdelke, vključno meso, ribe, mleko, jajca in med. Poudarja uživanje rastlinskih živil, kot so sadje, zelenjava, stročnice, oreščki, semena in žita. Vegani izbirajo te prehrane utemeljujejo z etičnimi, okoljskimi in zdravstvenimi razlogi.

Princip prehranjevanja po načelih presnojedstva

Ta prehrana temelji na uživanju surove, nepredelane hrane, kot so sveža zelenjava in sadje, oreščki, semena, zelenjavni sokovi, kalčki in suho sadje. Taka hrana naj bi ohranjala več hranil in encimov.

Obstaja pa še več alternativnih prehranskih pristopov, ki jih ljudje uporabljajo za izboljšanje zdravja in počutja.

FODMAP prehrana

FODMAP je kratica za fermentabilne oligo-, di-, monosaharide in poliole. So vrsta ogljikovih hidratov, ki lahko povzročijo težave ljudem s sindromom razdražljivega črevesja (IBS) ali drugimi prebavnimi težavami. Pri tej prehrani se je treba izogibati hrani z visoko vsebnostjo FODMAP, kot so nekatero sadje, zelenjava, mlečni izdelki in žita, ter se osredotočiti na živila z nizko vsebnostjo FODMAP.

Alkalna prehrana

Alkalna prehrana temelji na prepričanju, da lahko z uravnoteženjem pH ravni telesa s hrano izboljšate zdravje in preprečite bolezni. Priporoča se uživanje hrane, ki povečuje pH v telesu, kot so zelenjava, sadje, oreščki in semena, ter izogibanje kislim živilom, kot so meso, mlečni izdelki in žita.

Ketogena prehrana:

Ketogena prehrana je bila prvotno razvita za zdravljenje epilepsije, zlasti pri otrocih. Prvič je bila izkustveno uvedena leta 1921. Otroke z epilepsijo so 25 dni hranili samo z vodo, kar je privedlo do zmanjšanja ali odsotnosti epileptičnih napadov. Ketogena prehrana vključuje zelo nizek vnos ogljikovih hidratov, zmeren do visok vnos beljakovin in visok vnos zdravih maščob. Cilj te diete je doseči stanje ketoze, kjer telo za gorivo uporablja maščobe namesto glukoze.

Ketogena prehrana je lahko koristna pri izgubi telesne teže, izboljšanju ravni energije in uravnavanju ravni krvnega sladkorja. Vendar pa je pomembno upoštevati tudi negativne plati te diete, kot so na primer pomanjkanje hranil, povečanje ravni holesterola, ledvični kamni, »keto gripa« in druge.

Te alternativne prehranske metode ponujajo različne pristope k prehrani in zdravju, zato je pomembno, da posameznik najde tisto, ki najbolj ustreza njihovim potrebam, ciljem in življenjskemu slogu. *Vendar pa je treba opozoriti, da lahko alternativne prehranske metode, tako kot katera koli druga prehranska praksa, prinesejo tudi tveganja in niso vedno primerne za vse posameznike. Zato je ključno, da se posameznik pred začetkom katere koli alternativne prehrane posvetuje z zdravnikom ali strokovnjakom za prehrano, da si zagotovi varnost in primeren pristop k prehranjevanju.*

Za zagotavljanje celovite slike o alternativnem prehranjevanju je pomembno razumeti tako prednosti kot tudi pomanjkljivosti teh prehranskih vzorcev. Poglejmo nekaj prednosti in pomanjkljivosti alternativnih prehranjevalnih metod:

Prednosti alternativnega prehranjevanja

Individualizacija: poudarjen je individualiziran pristop, pri čemer se upoštevajo posebne potrebe, okusi in telesne značilnosti posameznika.

Poudarek na celostnem zdravju: vključujejo celostni pristop k zdravju, ki obravnava telo, um in duha ter spodbuja ravnovesje med fizičnim, čustvenim in duhovnim zdravjem.

Uporaba naravnih in celovitih živil: spodbuja uživanje naravnih, nepredelanih in celovitih živil, kar lahko pripomore k boljšemu zdravju in počutju.

Poudarek na preprečevanju bolezni: osredotoča se na preprečevanje bolezni in vzdrževanje optimalnega zdravja s pomočjo prehrane, kar lahko prispeva k dolgoročnemu blagostanju.

Pomanjkljivosti alternativnega prehranjevanja:

Pomanjkanje znanstvenih dokazov: nekatere alternativne prehranske metode temeljijo na tradicionalnih prepričanjih in filozofijah, ki nimajo zadostne znanstvene podlage.

Nepoznavanje načel posamezne alternativne prehrane: če ni ustrezno načrtovana, lahko alternativna prehrana privede do prehranskih pomanjkljivosti, na primer pomanjkanja določenih hranil, ki so ključna za zdravje.

Omejitve ali težave s prilagajanjem: strogo omejevanje ali izločanje določenih živil ali skupin živil lahko povzroči težave s prilagajanjem in omeji raznolikost prehrane.

Individualna raznolikost:, kar deluje pri enem človeku, morda ne deluje pri drugem. Posameznik lahko potrebuje prilagoditve ali celo popolnoma drugačen pristop k prehrani, kot ga priporoča alternativna prehranska metoda.

Vprašanje, ali je alternativno prehranjevanje modna muha, je kompleksno, odvisno od konteksta ter zornega kota. Nekateri ljudje vidijo alternativno prehranjevanje kot trend, ki prihaja in odhaja s spremembami v družbenih preferencah in medijih. Drugi pa alternativno prehranjevanje dojemajo kot trajnejši premik v razmišljanju o hrani, zdravju in okolju.

Nekateri ljudje se odločijo za alternativne prehranske prakse zaradi prepričanja, da lahko izboljšajo svoje zdravje, zmanjšajo vpliv na okolje ali izrazijo svojo etično ozaveščenost glede hrane.

Na koncu je odgovor na vprašanje, ali je alternativno prehranjevanje modna muha, subjektiven in odvisen od posameznikove perspektive. Pomembno je, da se zavedamo, da je vsaka prehranska praksa lahko trajna ali začasna, odvisno od osebnih ciljev, prepričanj in življenjskega sloga posameznika.

Nadaljnje branje in viri:

- Baird, L., Rodwell, J. (2003). The Complete Book of Raw Food: Healthy, Delicious Vegetarian Cuisine Made With Living Foods--Includes Over 350 Recipes from the World's Top Raw Food Chefs. Hatherleigh Press.
- Beinfeld, H., Korngold, E. (1991). Between Heaven and Earth, a guide to Chinese Medicine. A Ballantine Book.
- Brajnik, E. (2015). Naturopatski priročnik za samopomoč. Saeka
- Brajnik, E. (2017). Naturopatski nasveti in recepti. Saeka.
- Briški Javor, A., Papuga, P. (2016). Zdrava prehrana v štirinajstih dneh, Učbenik lahke vegetarijanske prehrane. DAOFA d.o.o.
- Chatman, J. (2013). Paleo for Beginners: Essentials to Get Started. Rockridge Press.
- Dolinar, A., Lončar, S. (2014). Resnice in zmote o maščobah. Jasno in glasno d.o.o.
- Goldsmith, E., Klein, M. (2017). Nutritional Healing with Chinese Medicine. Robert Rose Inc.
- Jakša, Š. (2022). Zavladajte nad toksičnostjo, Priročnik za zmanjšanje vnetja s podporo imunskemu sistemu. Peti element studio d.o.o.
- Kajtezović, A. (2023). Ko duša trpi, telo nosi posledice. Mladinska knjiga Založba d.d.
- Kaptchuk, T. J. (2000). The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine. Contemporary Books.
- Kushi, M. (2007). Macrobiotic Home Remedies: Your Guide to Traditional Healing Techniques. Square One.
- Lad, V. (2005). Ajurveda, popolni vodnik po domači lekarni. Gnostica d.o.o.
- Kushi, M. (2012). The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness, and Peace. Square One.
- McIntyre, A. (2012). The Ayurveda Bible: The Definitive Guide to Ayurvedic Healing. Firefly Books.
- Mercola, J. (2017). Maščobe kot gorivo. Založba Primus d.o.o.
- Papuga, P., Globočnik Papuga, P. (2007). Naša prehrana. DAOFA d.o.o.
- Plantan, V., Plantan U. (2016). Starodavna umetnost zdravljenja, Tradicionalna evropska medicina. Slovensko društvo tradicionalne evropske medicine.
- Smith, J. J. (2015). Zeleni smutiji - V 10 dneh nad strupe in kilograme. Mladinska knjiga
- Soče, I. (2023). Protest zoper zarote molka in manipulacije prehranske znanosti. Sitis.
- Spector, T. (2015). The Diet Myth. Weidenfeld & Nicolson.
- Vogel, L. (2017). The Keto Diet: The Complete Guide to a High-Fat Diet. Victory Belt Publishing
- Wolf, R. (2010) The Paleo Solution: The Original Human Diet. Victory Belt Publishing.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- spoznali različne alternativne prehranjevalne vzorce,
- razširili in poglobili razumevanje pomena različnih prehranjevalnih vzorcev,
- napravili samorefleksijo lastnih prehranjevalnih vzorcev.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Priprava zelenega smutija

Zelenjavni smuti je napitek, ki vsebuje večinoma ali samo zelenjavne sestavine. Lahko vsebuje različno zelenjavo, kot so špinača, ohrovt, blitva, kumare, zelena, peteršilj itd. Tekočina, ki jo dodamo, je po navadi voda, lahko pa dodamo npr. tudi kokosovo vodo. Poleg tega lahko dodamo tudi začimbe, kot so kurkuma, cimet ali poper, za izboljšanje okusa in dodatne zdravstvene koristi.

Zelenjavni smuti je bogat z vlakninami, vitamini, minerali in drugimi hranili ter je odličen za spodbujanje zdravja prebavnega sistema in krepitev imunskega sistema.

Na podlagi prebranega članka o koristih uživanja zelenjavnih smutijev udeleženec pripravi tri recepte za zelenjavni smuti.



Vir: <https://pixabay.com/photos/smoothie-vegetable-smoothie-7320560>

Dejavnost 2: Na podlagi opisanih osnovnih smernih TKM , pripravite »ZDRAV KROŽNIK«.

V tradicionalni kitajski medicini (TKM) predstavlja pet elementov ključni koncept, ki se uporablja za razumevanje narave, procesov v telesu in njihovih medsebojnih odnosov. Ti elementi so Les, Ogenj, Zemlja, Kovina in Voda. Vsak element predstavlja določene lastnosti, energije in organe ter tkiva v telesu, prav tako pa vlada posameznemu letnemu času in čustvu. Naštejmo nekaj osnovnih smernic za prehrano v TKM, ki temeljijo na načelu petih elementov:

- *Element Les* Za uravnoteženje energije lesa TKM priporoča uživanje hrane, ki je grenka in kislá, ter hrane, ki spodbuja cirkulacijo energije. To vključuje zeleno listnato zelenjavo, kisló sadje (npr. jabolka), kisló zelje, kisló jagodičevje (npr. brusnice), korenje in bučke. Element Les vlada pomladi in čustvu jeze in besa. Les predstavlja energijo rasti, razvoja in prožnosti. Povezan je z jetri in žolčnikom ter s tetivami in očmi. Ko je energija lesa v telesu uravnotežena, je oseba prilagodljiva, kreativna in sposobna načrtovanja.
- *Element Ogenj* Za uravnoteženje energije ognja je priporočljivo uživati hrano, ki je grenka, pekoča in sveža ter pomaga uravnavati toploto v telesu. Sem spadajo grenki zeliščni čaji, zelena listnata zelenjava, grenka zelišča (npr. regrat, grenka melona), ohlajajoče sadje (npr. kivi, lubenica), kumare in sveža zelišča (npr. meta). Element vlada poletju in ljubezni, veselju ter radosti. Ogenj predstavlja energijo toplote, aktivnosti in ekspresije. Povezan je s srcem, tankim črevesjem, osrčnikom in trojnim grelcem. Oseba z uravnoteženo energijo ognja je karizmatična, ljubeča in ima dobre medosebne odnose.
- *Element Zemlja* Za uravnoteženje energije zemlje je priporočljivo uživanje hrane, ki je sladka, nevtralna in hranljiva ter krepi prebavni sistem. To vključuje žitarice (npr. riž, ječmen, proso), korenje, krompir, sladko sadje (npr. banane, marelice), med, buče in oreščke. Indijansko oz. pozno poletje je letni čas, ko je element Zemlja najbolj aktiven. Čustvo, ki ga najbolj opredeljuje, pa je pretirano razmišljanje. Zemlja predstavlja energijo stabilnosti, ravnotežja in hranjenja. Povezana je z želodcem, vranico, trebušno slinavko in mišicami. Ko je energija Zemlje v telesu uravnotežena, je oseba zanesljiva, osredotočena in skrbna.
- *Element Kovina* Za uravnoteženje energije kovine je priporočljivo uživati hrano, ki je ostra, pikantna in bogata z beljakovinami ter krepi pljuča in debelo črevo. Sem spadajo ostre začimbe (npr. čili, ingver, česen), beljakovinska hrana (npr. meso, ribe, jajca), stročnice, oreščki in semena. Jesen in žalost pripadata temu elementu. Kovina predstavlja energijo čistosti, jasnosti in notranje moči. Povezana je s pljuči, debelim črevesjem, kožo in dihalnimi potmi. Oseba z uravnoteženo energijo kovine je organizirana, analitična in ima jasne cilje.

- *Element Voda* Za uravnoteženje energije vode je priporočljivo uživati hrano, ki je soljena, hladna in vlažna ter krepi ledvice in mehur. To vključuje morske alge, soljene ribe, sojine izdelke, zeleno listnato zelenjavo (npr. špinata, alfa alfa), sadje z visoko vsebnostjo vode (npr. lubenica, kumare) in juhe. Element Voda pripada zimi, njegovo čustvo pa je strah. Voda predstavlja energijo fluidnosti, prilagodljivosti, notranje moči in intuicije. Povezana je z ledvicami, mehurjem, kostmi in ušesi. Ko je energija vode v telesu uravnotežena, je oseba premišljena, čustveno stabilna in intenzivno intuitivna.

Na podlagi predstavljene teorije o principih tradicionalne kitajske medicine kandidati po skupinah pripravijo izbor živil, primernih za posamezni letni čas, in izdelajo jedilnike za krepitev posameznega elementa. Jedilniki naj bodo izdelani po modelu »zdrav krožnik«, ki so ga/ste ga udeleženci že predhodno usvojili.



A man with a beard and long hair tied back is sitting in a meditative lotus position. He is wearing a long-sleeved shirt. The entire image is covered with a semi-transparent orange filter. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The word "PREVENTIVA" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

PREVENTIVA

Prva pomoč v vsakdanjem življenju

Teoretska izhodišča

Prva pomoč je ukrep, s katerim hitro prepoznamo poškodbe in bolezenska stanja. V vsakdanjem življenju je izjemno pomembna veščina, ki lahko ohranja zdravje, preprečuje poškodbe in pripomore k reševanju življenja in/ali preprečevanju nadaljnjih/kasnejših poškodb ali drugih zdravstvenih težav. S pridobljenimi veščinami na področju nujenja prve pomoči se zagotavlja osnovna, hitra in učinkovita pomoč poškodovanim ali nenadno obolelim osebam; takoj po nastanku poškodbe ali situacije ter pred prihodom strokovne medicinske pomoči.

Osnovni nameni pridobivanja veščin prve pomoči, ki jih bomo obravnavali v tem poglavju, so:

1. Ohranitev življenja z izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja.

Vsako pravočasno reagiranje in izvajanje temeljnih postopkov oživljanja lahko pripomore k ohranjanju življenja. Temeljne postopke oživljanja lahko izvaja vsak posameznik/oseba v okviru svojega znanja in sposobnosti. Protokol izvajanja temeljnih postopkov oživljanja je predpisan na podlagi znanstvenih ugotovitev, zato se v delavnici držimo priporočila izvedbe. Protokol vključuje zagotavljanje varnosti poškodovancu in osebi, ki bo nudila pomoč; prepoznavanje vitalnih znakov (zavest, dihanje in srčni utrip), ukrepanje ob nezavesti, odsotnosti dihanja in srčnega utripa ter uporabo avtomatskega defibrilatorja (AED). Protokol temeljnih postopkov oživljanja za odraslo populacijo se razlikuje in od protokola za otroke. Udeleženci delavnice morajo poznati ključne razlike v temeljnih postopkih oživljanja pri otrocih in odraslih.

2. Prepoznavanje poškodb in krvavitev ter primerno ukrepanje.

Poškodbe so definirane kot fizična škoda na telesu, ki nastane kot posledica namerne ali nenamerne sile, ki jo povzroči udarec, padec, toplota in drugo. Lahko so prizadeti različni deli telesa, vključno koža, mišice, kosti, organi ali živčni sistem. Poškodovani zaznava bolečino, oteklino, izgubo funkcije organa/organskega sistema, krvavitev ali druge neželene posledice. Prepoznavanje poškodbe je ključno za izbiro ukrepa za hitro in učinkovito izvajanje prve pomoči. Prepoznavanje zlomov ali izpahov je ključno za upoštevanje smernic za premikanje poškodovanca in imobilizacijo poškodovanega dela telesa. Posebno obravnavo ima pri prvi pomoči oskrba opekline/ozeblin. V takem primeru je namreč potrebno prepoznavanje/klasifikacija opekline in na podlagi tega primerna oskrba (hlajenje) mesta opekline/ozeblin, zaščita poškodovanega dela telesa in usmerjenje na strokovno pomoč. Ob poškodbah je treba omeniti tudi krvavitve, ki so pogosto posledice poškodb, lahko pa so posledica bolezenskih stanj. Krvavitve se

delijo na notranje in zunanje. Znaki notranje krvavitve so za laično populacijo težje prepoznavni. Glede na izvor krvavitve razdelimo na kapilarne, venske in arterijske. Izvor in obseg zunanje krvavitve je osnova za ustrezno ukrepanje in izvajanje prve pomoči poškodovanca.

3. Prepoznavanje bolezenskih simptomov in znakov, ki potrebujejo ukrepe prve pomoči.

Tudi nekatera bolezenska stanja, ki se kažejo z različnimi simptomi in znaki potrebujejo hitro ukrepanje in uporabo različnih postopkov in ukrepov prve pomoči. Med te najpogostejše sodijo:

- *Spremembe v dihanju:* Hitro, plitvo ali oteženo dihanje lahko kaže na težave s pljuči, srcem ali drugimi vitalnimi organi. Pomembno je, da se obolelega namesti v pravi len polsedeč položaj, da se mu omogoči lažje dihanje.
- *Bolečina:* Močna, tiščoča in pekoča bolečina v prsnem košu, ki se širi v roko, vrat, čeljust ali hrbet, je lahko znak akutnega miokardnega infarkta. Obolelega je treba namestiti v udoben položaj, spremljati njegovo dihanje in srčni utrip ter poklicati nujno medicinsko pomoč.
- *Možganska kap:* Simptomi možganske kapi vključujejo težave z govorom, ohromelost ali šibkost v obrazu, rok ali nog ter hud glavobol. Pomemben je protokol GROM (govor, roka, obraz, minuta).
- *Huda alergična reakcija:* Osebe s hudo alergijsko reakcijo pogosto kažejo znake, kot so otekanje obraza, težave z dihanjem ali hripavost. Tisti, ki že imajo diagnosticirano alergijo, običajno nosijo pri sebi ustrezna zdravila za obvladovanje teh reakcij. V takem primeru je treba obolelemu zagotoviti hitro zdravstveno oskrbo.
- *Visoka temperatura:* Ko telo preseže normalno telesno temperaturo zaradi okužbe, vročinskega udara, dehidracije ali drugih zdravstvenih težav, so potrebni ukrepi, s katerimi pomagamo pri obvladovanju telesne temperature, na primer pitje večjih količin tekočine, hladni obkladki na okončine in drugi. Ko temperatura naraste nad 39 stopinj Celzija, so ukrepi drugačni, predvsem pri otrocih. Pogosto namreč zahtevajo oskrbo zdravstvenih delavcev. Zato je pomembno, da udeleženci delavnice prepoznavajo znake in simptome, ki zahtevajo ukrepe prve pomoči in nujne medicinske pomoči.

Poleg teoretičnega znanja je ključno pravilno izvajanje temeljnih postopkov oživljanja, nudenje pomoči pri različnih poškodbah in krvavitvah. Zato bomo večino časa namenili praktičnemu delu izpopolnjevanja, kjer se bodo vsi udeleženci delavnic naučili učinkovito ukrepati, izvajati postopke prve pomoči ter prepoznavati ovire in napake pri nudenju prve pomoči.

Znanje prve pomoči je ključno v vsakdanjem življenju, saj je uporabno tako za ohranjanje varnosti na delovnem mestu, v domačem okolju, na javnih prostorih, v prometu in drugih okoliščinah.

Za suvereno izvajanje ukrepov prve pomoči v vsakdanjem življenju je smiselno redno izpopolnjevati praktično znanje o izvajanju temeljnih postopkov oživljanja. Na delavnici so zato dobrodošli tisti, ki želijo znanje pridobiti, in tisti, ki ga želijo obnoviti po več letih.

Uporabljeni in priporočeni viri za pripravo vsebin za delavnico:

- Košak, M., Hrastnik, V., (2015). Prva pomoč in nujna medicinska pomoč. Maribor: Založba Pivec.
- Matič, Ž., Kramar, J., Velikonja, P., Kvržič, Z., Đorđević, S. (2021). Osnove prve pomoči: priročnik za usposabljanje kandidatov za voznike motornih vozil. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Prestor, J. (ur.). (2016). Temeljni postopki oživljanja z uporabo AED. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Sekcija reševalcev v zdravstvu. Dosegljivo na: <https://www.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2021/11/Prirocnik-TEMELJNI-POSTOPKI-OZIVLJANJA-Z-UPORABO-AED.pdf>

Cilji

V dejavnostih, ki so navedene, boste udeleženske in udeleženci:

- izgradili razumevanje in znali uporabiti veščine temeljnih postopkov oživljanja in nujenja prve pomoči pri zadušitvah, poškodbah ter zaustavljanju in nadziranju krvavitev,
- izgradili razumevanje in razlikovali uporabo veščin prve pomoči pri odraslih in pri otrocih,
- spoznali znake zdravstvenih stanj, ki zahtevajo takojšnjo pomoč zdravstvenega osebja (močna krvavitev, bolečine, vročinska stanja, možganska kap in druge) in se zavedali nujnosti takojšnjega ukrepanja
- spoznali poti in načine za ustrezno aktivacijo zdravstvene pomoči,
- spoznali nevarnosti v okolju, ki lahko vplivajo na zdravje,
- aktivno sodelovali in izvedli temeljne postopke oživljanja,
- uporabili pravilen način nujenja prve pomoči, ko je to potrebno,
- pri izvedbi postopkov prve pomoči upoštevali značilnosti osebe, ki ji nudite pomoč (otrok, odrasli),
- nemudoma poiskali ustrezno pomoč, ko boste ocenili, da zdravstveno stanje ogroža življenje.
- Zanalizirali lastno (delovno in domače) okolje z vidika nevarnosti za zdravje,
- predvideli ter izvajali preventivne ukrepe.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Temeljni postopki oživljanja

Na začetku prvega srečanja se pogovarjate in preverjate izkušnje sodelujočencev z nudenjem prve pomoči v različnih življenjskih situacijah.

Na listek napišite, kdaj ste se nazadnje znašli v situaciji, kjer je bilo treba nuditi prvo pomoč? Napisano delite z vsemi udeleženci, vsak pride na vrsto in pove, kaj je zapisal.

Svojo samoučinkovitost za izvajanje prve pomoči preverite tako, da vstanete in se postavite na navidezno črto na tleh, kjer je lestvica od 0 do 10; le-ta odraža, kako suvereno se počutite pri nujenju prve pomoči. Na lestvici 0 pomeni, da se sploh ne počutite suvereno, 10 pa pomeni, da se počutite popolnoma suvereno. Ko stojite na navidezni črti, vsak predstavi svojo oceno s prispodobno vremena (na primer: v taki situaciji se počutim kot nevihta, v taki situaciji se počutim kot megla ...).

Oblikujte skupine po štiri. Skupaj boste ugotavljali, kateri dejavniki so potrebni za učinkovito nudenje prve pomoči.

Prvi korak: vsak zase izpolni spodnjo tabelo (imate 5 minut časa, da v vsak stolpec vnesete vsaj 5 dejstev). Nato v skupini dejstva uskladite, tako da dopolnite drug drugega, in zapišete le tista, ki se ne ponavljajo. Ko so vsi dejavniki za vsak stolpec zbrani, vsak udeleženec označi pet dejavnikov, ki so po njegovem mnenju najpomembnejši. Nato v skupini seštejete in določite lestvico pomembnosti dejavnikov, ki jih je treba upoštevati pred izvedbo postopkov prve pomoči.

Tabela: Kaj vse moram upoštevati, preden se suvereno odločim nuditi prvo pomoč.

Kaj vpliva na izvajalca prve pomoči	Kaj vpliva na poškodovanca	Kaj vpliva na vse ostalo v okolju

Izvajalec predstavi ključne korake protokola temeljnih postopkov oživljanja in poda usmeritve, ki jih v nadaljevanju udeleženci praktično izvedejo.

Razdelite se v skupine po štiri. Vsaka skupina ima dve nalogi.

Izvedite temeljne postopke oživljanja pri osebi, ki je:

- poškodovana, nezavestna, diha in ima prisoten srčni utrip ter
- nezavestna, ne diha in nima tipnega srčnega utripa.

Za izvedbo prve naloge se dogovorite, kdo bo igral vlogo:

- modela nezvestnega poškodovanca,
- osebe, ki bo pristopila k poškodovani osebi,
- osebe, ki priskoči na pomoč pri izvajanju postopka prve pomoči,
- osebe, ki je opazovalec in zapisuje opažanja.

Ob zaključku simulacije prediskutirajte zapiske opazovalca z izvajalcem delavnice.

Za izvedbo druge naloge uporabite simulator temeljnih postopkov oživljanja. Lutko namestite na trdo površino (najbolje na tla).

Za izvedbo naloge se v skupini dogovorite, kdo bo:

- oseba, ki pristopi k poškodovanemu ali nenadno obolelemu,
- oseba, ki bo poklicala na pomoč,
- oseba, ki bo v pomoč pri izvajanju temeljnih postopkov oživljanja (masaža srca in umetno dihanje),
- oseba, ki bo opazovalec in bo zapisovala opažanja.

Vloge si med seboj zamenjajte, tako da se vsi preizkusite v vseh vlogah. V skupinah pregledajte zapise opazovalcev in jih kritično prediskutirajte z izvajalcem delavnice.

Dejavnost 2: Izvedba imobilizacije, ustavljanje krvavitev in oskrba opeklin/ozeblin

Izvajalec v uvodu drugega srečanja na kratko predstavi ključne poudarke prvega srečanja in povzame glavne ugotovitve. Uvod v novo temo izvede s kratko prezentacijo ključnih vsebin, ki jih predstavi s teoretično predstavitevijo, dolgo do 15 minut.

Razdelite se v skupine po 4 ali 5 oseb. Vsaka skupina ima pripravljen scenarij, ki zajame različne oblike prve pomoči pri krvavitvah, zlomih, opeklinah, ozeblinah ... Vsaka skupina izvede vse scenarije, zato rotirajo na 10 minut.

V skupini določite osebo, ki:

- bo igrala poškodovanca,
- bo prepoznala značilnosti poškodbe in izvedla ukrepe prve pomoči,
- bo opazovalec in bo zapisala opažanja ter
- skrbela za časovno omejitve izvedbe delavnice.

Predlogi scenarijev, ki jih izvedejo udeleženci:

Scenarij 1: Padec s kolesom in poškodba roke:

Pretvarjate se, da ste padli s kolesom in si poškodovali roko. Kaže znake zloma. Ostali morate pravilno imobilizirati poškodovano roko, da preprečite nadaljnjo poškodbo, ter nuditi ustrezno podporo in oskrbo do prihoda reševalcev.

Scenarij 2: Rez na dlani in močno krvavenje:

Pretvarjajte se, da imate na dlani globoko ureznino, ki je nastala pri rezanju salame, in močno krvavi.

Ostali morate pravilno ustaviti krvavitev s pritiskom na rano in uporabo obvez, nato pa nadaljevati s prvo pomočjo za oskrbo rane.

Scenarij 3: Opekline zaradi vrele tekočine:

Pretvarjajte se, da imate opekline na roki, ker ste se pri kuhanju polili z vrelo tekočino.

Ostali morate pravilno oskrbeti opekline, in sicer z umirjanjem bolečin, hlajenjem prizadetega območja pod tekočo vodo ter zaščito opečene kože.

Scenarij 4: Podhladitev zaradi izpostavljenosti mrazu:

Pretvarjajte se, da ste podhlajeni zaradi dolge izpostavljenosti mrazu in kažete znake hipotermije.

Ostali morate pravilno oskrbeti podhlajeno osebo, tako da ji odstranite mokra oblačila, ogrejete telo in nudite tople napitke.

Scenarij 5: Poškodba očesa s tujkom:

Pretvarjajte se, da imate poškodbo očesa zaradi tujka, na primer majhnega trnka. Ostali morate prepoznati poškodbo, pravilno pokriti oko in usmeriti poškodovano osebo v zdravstveno ustanovo na nadaljnjo obravnavo.

Dejavnost 3: Prepoznavanje bolezenskih simptomov in znakov, ki potrebujejo ukrepe prve pomoči

Tudi tretjo delavnico izvedemo čim bolj interaktivno, z aktivnim delom udeležencev. V začetku delavnice izvajalec na kratko predstavi ključne simptome in znake bolezenskih stanj, ki zahtevajo izvedbo postopkov prve pomoči.

Razdelite se v skupine po tri. Vsak naj ima pripravljen scenarij, ki zajame različne oblike nenadnih bolezenskih stanj, kot so bolečine, možganska kap, visoka vročina in druge. Vsi udeleženci/vsaka skupina izvede vse scenarije, zato skupine rotirajo na 10 minut.

V skupini določite osebo, ki:

- bo igrala nenadno obolelega,
- bo prepoznala značilnosti nenadnega obolenja ter izvedla ukrepe prve pomoči,
- bo opazovalec in bo zapisala opažanja ter skrbela za časovno omejitev izvedbe delavnice.

Predlogi scenarijev, ki jih izvedejo udeleženci

Scenarij 1: Možganska kap

Pretvarjajte se, da doživljate možgansko kap in kažete znake, kot so bolečine v glavi, nenadna šibkost ali ohromelost na eni strani telesa, težave pri govorjenju in razumevanju.

Ostali morate prepoznati znake možganske kapi ter takoj poklicati reševalce, zagotoviti udoben položaj pacienta in mu nuditi tolažbo ter podporo do prihoda pomoči.

Scenarij 2: Vročinsko stanje (vročina in dehidracija)

Pretvarjate se, da ste dehidrirani in imate visoko vročino, ki jo spremljajo simptomi, kot so tresavica, slabost, omotica in suha koža.

Ostali morate pacientu pomagati, da se ohladi, mu nuditi hladne obkladke ali ga zaviti v hladne odeje ter mu dati piti, da preprečite dehidracijo.

Scenarij 3: Težko dihanje (astma, alergijska reakcija)

Pretvarjajte se, da imate težave z dihanjem in kažete znake, kot so hiter in plitek vdih, sopenje ter tesnoba.

Ostali morate pomagati pacientu, da se umiri, mu pomagati pri jemanju zdravil, ki jih običajno jemlje (če jih ima pri sebi), ga namestiti v polsedeči položaj ter po potrebi poklicati reševalce.

Scenarij 4: Bolečine v trebuhu (akutni trebušni sindrom)

Pretvarjajte se, da imate hude bolečine v trebuhu, ki jih spremljajo slabost, bruhanje in napenjanje.

Ostali morate oceniti stopnjo bolečin (na lestvici od 1–10), pomagati pacientu pri namestitvi v polsedeči položaj s skrčenimi nogami ter mu nuditi tolažbo in podporo, medtem ko čakate na prihod pomoči.

Scenarij 5: Bolečine v prsnem košu (srčni napad, angina pectoris)

Pretvarjajte se, da doživljate bolečine v prsnem košu, ki jih spremljajo simptomi, kot so stiskajoča bolečina, zadihanost in slabost.

Ostali morate prepoznati znake in simptome, takoj poklicati reševalce, pomagati pacientu pri namestitvi v udoben položaj, opazovati dihanje in srčni utrip ter mu nuditi tolažbo in podporo do prihoda pomoči.

Udeleženci zamenjajte vloge, tako da se vsi preizkusite v vseh vlogah. V skupinah (ali skupno) preglejte zapise opazovalcev in jih kritično prediskutirajte z izvajalcem delavnice.

Obrazec za usmeritve pri prepoznavanju simptomov in znakov poškodovanca/nenadno obolelega (uporaben za vse delavnice s scenariji)

Znaki in simptomi, ki jih opazujemo pri poškodovanem ali nenadno obolelem	Ukrepi, ki jih lahko izvedemo pri poškodovanem ali nenadno obolelem	Ocena mojega znanja

Obrazec za opazovalca za spremljanje dogajanja v vsaki skupini

Usmeritve za opazovanje igre vlog	Poškodovanec/nenadno oboleli	Izvajalec ukrepov prve pomoči
Ali so bili jasno nakazani/prepoznani simptomi ali znaki? Kaj je bilo izpuščeno, spregledano?		
Kaj ste opazili v vedenju opazovanih?		
Kako so bili izvedeni ukrepi za nudenje prve pomoči?		

Ključna spoznanja v tem poglavju:

- Temeljne postopke oživljanja lahko izvede vsakdo, ki se jih nauči.
- Temeljni postopki oživljanja so usklajeno zaporedje aktivnosti za ohranjanje poškodovanca/ nenadno obolelega pri življenju do prihoda reševalcev (usposobljenih strokovnjakov).
- Postopki prve pomoči so ključni za zagotavljanje hitre in učinkovite pomoči ter ohranjanje zdravja in življenja poškodovanca ali nenadno obolelega.
- Prepoznavanje simptomov in znakov nujnih stanj s hitrim ukrepanjem in pravočasnim klicem na 112 je ključno za ohranjanje življenja.

Kako poskrbim za ohranjanje zdravja in udeležbo na preventivnih programih

Teoretska izhodišča

V tem poglavju bodo udeleženci spoznali pomen preventivnega ohranjanja in krepitev zdravja ter vrste preventivnih programov v Sloveniji. Skupaj bomo odkrivali pomen znanstveno podprtih informacij, saj so ključne za podporo pri uvajanju navad za krepitev zdravja. Vsebine tega poglavja usmerjajo slušatelja v pozitiven pogled na nacionalne presejalne programe in preventivne aktivnosti, ki so na razpolago v Sloveniji npr. za raka dojk, raka danke in črevesja, raka materničnega vratu, za obvladovanje duševnih obolenj ter bolezni srca in žilja.

Na kratko predstavimo preventivne/presejalne programe:

Presejalni program DORA je slovenski nacionalni program zgodnjega odkrivanja raka dojk, ki je namenjen ženskam po petdesetem letu starosti. Program je namenjen odkrivanju morebitnih rakavih sprememb v dojkah v zgodnji fazi. Zgodnje odkrivanje omogoča bolj uspešno zdravljenje in povečuje možnosti za preživetje. Ženske so v program povabljene vsake dve leti do dopolnjenega 69. leta starosti. Glavni presejalni test v programu DORA je mamografsko slikanje dojk. Mamografija je rentgenski pregled dojk, ki omogoča zgodnje odkrivanje morebitnih rakavih sprememb ali drugih sumljivih sprememb v tkivu dojk. Program DORA ima odlično spletno stran, na kateri lahko dobimo vse informacije, ki jih posameznik potrebuje za učinkovito udeležbo v programu (https://dora.onko-i.si/presejanje_za_raka_dojk).

Presejalni program SVIT je nacionalni program zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa in danke. Program je namenjen odkrivanju morebitnih predrakavih sprememb in raka debelega črevesa ter danke v zgodnji fazi. Ciljna populacija so odrasli moški in ženske v starosti med 50. in 69. letom starosti. Udeleženci programa SVIT prejemajo na dve leti po pošti vabilo za sodelovanje v programu, ki vključuje izvedbo testa za odkrivanje okultne krvi v blatu. Rednost presejalnih pregledov je ključnega pomena za učinkovitost programa in zagotavljanje odkrivanja morebitnih predrakavih sprememb ali raka. Če test na okultno kri v blatu pokaže pozitiven rezultat, kar pomeni prisotnost krvi v blatu, se udeleženca programa napoti na nadaljnje preiskave (kot je kolonoskopija) za potrditev diagnoze in nadaljnje zdravljenje. Program SVIT ima odlično spletno stran, na kateri lahko dobimo vse informacije, ki jih posameznik potrebuje za učinkovito udeležbo v programu (<https://www.program-svit.si/>).

Presejalni program ZORA je nacionalni program za pravočasno odkrivanje in preprečevanje raka na materničnem vratu. Glavni presejalni test za odkrivanje predrakavih sprememb in raka materničnega vratu je bris materničnega vratu, znan tudi kot Papanicolau test ali Pap test. Ta test omogoča zgodnje odkrivanje spremenjenih celic na materničnem vratu, kar omogoča hitrejšo in učinkovitejšo zdravljenje. Običajno se začne s presejanjem po navodilih zdravnika ali ginekologa po 20. letu starosti in se nadaljuje vsako leto. Ko sta dva PAP brisa zapored negativna, se preventivni pregled izvaja na tri leta do vključno 64. leta starosti. Če bris materničnega vratu pokaže prisotnost nenormalnih celic ali drugih nepravilnosti, se udeleženko programa napoti na nadaljnje preiskave, kot je kolposkopija ali biopsija, za potrditev diagnoze in za nadaljnje zdravljenje. Ob tem presejalnem programu je smiselno omeniti tudi cepljenje proti okužbam s humanimi papiloma virusu. Predstavlja ključno preventivno strategijo za zmanjšanje tveganja za razvoj raka materničnega vratu. Cepivo je namenjeno dekletom in fantom pred začetkom spolne aktivnosti. Program ZORA ima odlično spletno stran, na kateri lahko dobimo vse informacije, ki jih potrebuje posameznik za učinkovito udeležbo v programu (<https://zora.onko-i.si/program-zora>).

Nacionalni program duševnega zdravja MIRA je program, ki se osredotoča na izboljšanje duševnega zdravja prebivalcev Slovenije ter preprečevanje in zmanjševanje duševnih stisk, motenj in bolezni. Program MIRA je zasnovan tako, da nudi celovit in dostopen sistem podpore tistim, ki se soočajo z duševnimi izzivi, ter promovira duševno zdravje in ozavešča javnost o pomenu skrbi za svoje duševno zdravje. Osredotoča se na krepitev mreže storitev za duševno zdravje, ki vključujejo tako preventivne kot kurativne dejavnosti. Vključuje razvoj in izboljšanje storitev primarne zdravstvene oskrbe, socialnih storitev ter podpornih in rehabilitacijskih programov zdravstvenega varstva na področju duševnega zdravja. Spodbuja ustvarjanje inkluzivnih in podpornih skupnosti ter promocijo socialne integracije in vključenosti ljudi z duševnimi težavami. Na regijskem nivoju v okviru programa MIRA delujejo Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter Centri za duševno zdravje odraslih. Program MIRA ima odlično spletno stran, na kateri lahko dobimo vse informacije, ki jih posameznik potrebuje za učinkovito udeležbo v programu (<https://www.zadusevnozdravje.si/>).

Nacionalni program Skupaj za zdravje je pobuda, ki se osredotoča na promocijo zdravja in preprečevanje kroničnih bolezni v Sloveniji. Namenjen je spodbujanju zdravega načina življenja in ozaveščanju prebivalcev o pomenu preventive ter skrbi za lastno zdravje. Ta program je zasnovan na načelu celostnega pristopa k zdravju. Poudarja povezovanje različnih sektorjev in deležnikov v družbi, da bi skupaj izboljšali zdravje prebivalstva. Na spletni strani <https://www.skupajzazdravje.si/o-programu/> lahko udeleženci delavnic dobijo verodostojne, na raziskavah temelječe informacije o načelih zdrave prehrane, pomenu redne telesne aktivnosti, obvladovanju duševnih težav in soočanju s težavami tveganih vedenj, kot so kajenje, prekomerno uživanje alkohola, pomanjkanje spanja, redna izpostavljenost stresu, neurejeni osebni odnosi in drugo. V Zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji delujejo Centri za krepitev zdravja/Zdravstveno vzgojni centri, ki ponujajo programe za ozaveščanje o zdravih navadah, povezanih z zdravjem, in programe za podporo pri spreminjanju navad povezanih z zdravjem (pred-

stavljeni so na spletni strani: <https://niz.si/podatki/podatkovne-zbirke-in-raziskave/zdravstvenovzgojni-centri-centri-za-krepitev-zdravja-zvct/>). Udeleženci bodo seznanjeni z delovanjem Referenčnih ambulant, ki nudijo preventivne/presejalne preglede in omogočajo spremljanje oseb z urejeno kronično boleznijo.

Nadaljnje branje in viri:

- Novak-Mlakar, D., Kofol-Bric, T., in Debeljak, I. (2021). Strokovne smernice in rezultati Programa Svit. In U. Ivanuš (ed.), 11. *Izobraževalni dan programa zora z mednarodno udeležbo*. (pp. 73-78). Onkološki inštitut. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-W7J32KBP/568144af-e748-4c36-b7f2-867b08209921/PDF>
- Zakotnik, B., in Tomšič, S., (2021). Državni program obvladovanja raka – dosežki in izzivi. *Onkologija*. XXV(1), 60-66.
- Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S., in Vrdelja, M. (2018). Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-KH7LQURP/36bd0682-a384-4314-b7cd-c4f12e3c1bc5/PDF>
- Ministrstvo za zdravje RS. (2017). Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028. Ministrstvo za zdravje. https://www.uradni-list.si/_pdf/2018/Ur/u2018024.pdf
- Novaković, S., Zakotnik, B., Žgajnar, J., in Duratović Konjević, A. (2020). 33. onkološki vikend. Državni presejalni programi v onkologiji danes, jutri. Kancelarija združenja SZD in Onkološki inštitut Ljubljana. https://www.onko-i.si/fileadmin/onko/datoteke/Strokovna_knjiznica/onkoloski_vikend/33_onkoloski_vikend_2020.pdf#page=18_

Cilji

V dejavnostih, ki so navedene, boste udeleženske in udeleženci:

- spoznali pomen ohranjanja in krepitve zdravja ter vlogo preventivnih ukrepov za splošno dobro počutje,
- izgradili razumevanje lastnih osebnih zdravstvenih tveganj ter preventivnih presejalnih programih, ki vam omogočajo pravočasno odkrivanje zdravstvenih odstopanj
- razlikovali znanstveno podprte informacije od laičnih ali marketinško usmerjenih,
- učinkovito ocenili in sprejeli odgovornost za lastno zdravje,
- uporabili znanje o načelih zdrave prehrane, telesne vadbe, opuščanja kajenja, zmernega uživanja alkohola in učinkovitega prepoznavanja ter obvladovanja stresa,
- na podlagi lastnih potreb, družinske anamneze in dejavnikov življenjskega sloga sprejeli utemeljene odločitve o vključitvi v ustrezen preventivni in presejalni program,
- iskali in primerjali informacije s področja preventivnih programov in presodili njihovo verodostojnost,

- prevzemali aktivno vlogo pri vzdrževanju lastnega zdravja z določanjem zdravstvenih ciljev, samonadzorom, spremljanjem napredka ter iskanjem virov in podpore za doseganje in ohranjanje dobrega zdravja.

Miselni izzivi

Splošne usmeritve izvajalcem:

Za izvedbo samostojnega dela bodo udeleženci potrebovali pametne telefone, tablice ali računalnike.

Dejavnost 1: Ocena lastnega zdravstvenega stanja

Udeleženci na prvem srečanju izpolnite delovni list v delu "ocena stanja", kjer ocena 1 pomeni "svoje zdravstveno stanje ocenjujem kot zelo zaskrbljujoče" in 5 "svoje zdravstveno stanje ocenjujem kot odlično". Navedite tudi, s čim utemeljujete svojo oceno (razlogi), ter kaj že veste, da bi bilo dobro, da spremenite/naredite, da bo vaše zdravstveno stanje boljše. Ob zaključku tega srečanja vpišite eno aktivnost/korak, ki jo boste spremenili v svojem življenju in s tem prevzeli odgovornost za lastno zdravje.*

Ocena stanja:	1 (zelo zaskrbljujoče)	2 (pretežno zaskrbljujoče)	3 (dobro)	4 (prav dobro)	5 (odlično)
Svojo oceno utemeljujem:					
Svoje oceno zdravja bi lahko izboljšal:					
Zavezujem se, da bom izvedel naslednje aktivnosti in o učinkih na svoje zdravje poročal na zadnjem srečanju:					
Pri doseganju cilja si bom pomagal:					

Po izpolnitvi delovnega lista predstavite svojo lastno oceno, jo utemeljite, delite z ostalimi udeleženci in poudarite, kaj bi lahko še izboljšali.

*Opomba za izvajalca: med srečanji, glede na pridobljene nove informacije, spodbudi udeležence, da dodajo še kakšno aktivnost/korak.

Dejavnost 2: Ohranjanje lastnega zdravja

Udeleženci se razdelite v dve skupini, vsaka dobi A4-papir in pisalo. V skupini se med seboj pogovorite o tem, kaj že veste, da je dobro upoštevati za ohranjanje in izboljšanje lastnega zdravja (npr. poglejte z vidika načel zdrave prehrane, telesne vadbe, opuščanja kajenja, uživanja alkohola, obvladovanja stresa, spanja ...) (10 min). Vsaka skupina izbere osebo, ki bo po vaji predstavila ugotovitve.

Skupini predstavita svoje ugotovitve druga za drugo. Izvajalec dopolni seznam s svojim znanjem in ga utemelji.

Dejavnost 3: Prepoznavanje verodostojnih informacij s področja zdravja

Udeleženci poveste, kje običajno črpate informacije oz. ideje za izboljšanje/ohranjanje svojega zdravja (npr. tisto, kar se je v preteklosti za vas že izkazalo kot koristno, internet, novice, knjige, znanstveni članki, zdravniki ...). Kako veste, kaj je verodostojna informacija, kaj laična ter kaj je marketinško usmerjena informacija?

Izvajalec predstavi primer laičnega, marketinško usmerjenega članka, poda informacije in predstavi, kje iskati znanstveno podprte informacije (katere revije so to, na kaj naj bodo udeleženci pozorni pri izbiri knjig ...)

Udeleženci s pomočjo svojih pametnih telefonov, tablic ali računalnikov obiščete spletno stran PubMed in poiščete znanstveni članek na temo, ki vas najbolj zanima (zdrava prehrana, telesna vadba, kajenje, uživanje alkohola, obvladovanje stresa, spanje ...). Izvajalec po potrebi pomaga udeležencem, jim pojasni, kako se članki berejo in predstavi značilnosti spletnega mesta.

Dejavnost 4: Prepoznavanje nacionalnih preventivnih programov

V nadaljevanju predstavljamo eno možnost, izvajalec pa lahko izbere tudi druge.

Udeleženci naštejete, katere nacionalne preventivne programe poznate in kakšne so vaše izkušnje z njimi. Če jih sami še nimate, lahko poveste primer/zgodbo nekoga, ki ga poznate. Svojo zgodbo oz. izkušnjo lahko podeli tudi izvajalec.

Dejavnost 5: Predstavitev preventivnih/presejalnih programov

Udeleženci se razdelite v manjše skupine. Vsaka skupina dobi nalogo, da predstavi enega od presejalnih programov. Udeleženci uporabite pametne telefone, izvajalec vam bo razdelil bele liste formata A3, barvice, slike z logotipi presejalnih programov in druge pripomočke, ki vam bodo koristili za pripravo plakata z vsebinami in ključnimi značilnostmi presejalnih programov.

Mize v prostoru postavite tako, da bo vsaka skupina delala za omizjem, kjer boste imeli možnost izdelovanja plakata.

Udeleženci lahko uporabljate uradne spletne strani nacionalnih programov, ki so navedene v uvodu tega poglavja. Usmerite se lahko tudi na pregled spletnih strani na forumih, kjer sami pogosto iščete podatke z zdravstveno tematiko. Spoznali boste spletne strani, ki ponujajo relevantne zdravstvene podatke, in jih primerjali s spletnimi stranmi, kjer sami iščete podatke z zdravstveno tematiko. Na ta način boste postajali bolj kritični do teh podatkov in izboljšali svojo digitalno zdravstveno pismenost.

Izdelava plakata naj traja 20-30 minut.

Vsaka skupina pripravi plakat z vsebinami, ki vključujejo:

- ključno poslanstvo nacionalnega presejalnega programa,
- populacijo, ki je upravičena do presejalnega programa,
- rednosti, slabosti in zanimivosti, ki jih prepoznate pri posameznem programu,
- primerjavo informacij na forumih in na relevantnih spletnih straneh.

Ob zaključku vsaka skupina predstavi svoje ugotovitve vsem udeležencem.

Dejavnost 6: Kaj lahko sam naredim za ohranjanje zdravja

Namen tega srečanja je okrepiti skrb za svoje zdravje z opazovanjem telesnih, čustvenih in duševnih sprememb, ki jih lahko sami zaznate pri sebi. Pripravite delovna področja (kotičke), na katerih se boste menjali na 15 minut. Izvajalec naredi 5-minutni uvod, v katerem poda navodila za vsako posamezno postajo.

Pripravite štiri postaje:

1. Postaja: Udeleženci spoznavajo svoje telo

Zapišite na listek pet delov svojega telesa ali telesnih tekočin (na primer lasje, koža, urin, blato, dojke, oči), ki jih opazujete vsak dan (3 min). Vsi udeleženci na delovni list vpišite vse, kar ste si napisali na listek, in razpravljajte med seboj, kako opazovanje posameznega dela telesa lahko vpliva na ohranjanje vašega zdravja in zgodnje odkrivanje morebitnih bolezni (12 minut).

Napišite vse dele telesa, ki jih tedensko ali dnevno opazujete na svojem telesu	Napišite, kako to lahko vpliva na ohranjanje zdravja	Napišite, kako s tem lahko hitreje zaznate spremembe in pravočasno odkrijete morebitna obolenja	Napišite, ali bi to priporočali svojim družinskim članom, prijateljem in drugim vam dragim osebam

2. Postaja: *Spremljanje vitalnih znakov*

Zapišite na listek, katere vitalne znake si redno (vsak dan, vsak mesec, vsak teden ...) spremljate (krvni pritisk, sladkor v krvi, maščobe v krvi, kostno maso ...) (3 min). Na delovni list vpišite vse, kar ste napisali na listke, in razpravljajte med seboj, kako spremljanje vitalnih znakov lahko vpliva na ohranjanje vašega zdravja in zgodnje odkrivanje morebitnih odstopanj v zdravju (12 minut).

Napišite vse vitalne znake, ki jih v rednih časovnih razmikih spremljate	Napišite, kako to lahko vpliva na ohranjanje zdravja	Napišite, kako s tem lahko hitreje zaznate spremembe in pravočasno odkrijete morebitna odstopanja v zdravju	Napišite, ali bi to priporočali svojim družinskim članom, prijateljem in drugim vam dragim osebam

3. Postaja: *Samopregledovanje dojk in mod*

Poglejte si video film z navodili za samopregledovanje dojk (<https://www.youtube.com/watch?v=mUPiS6OpecA>) in kratka navodila za samopregledovanje mod (<https://samopregled.onkoman.si/>). Na modelu dojk in mod preizkusite gibe, ki ste jih videli v video posnetku (15 min).

4. Postaja: *Kaj pomeni moja družinska anamneza*

Na listek napišite, katere bolezni so prisotne v vaši družini (recimo: sladkorna bolezen, visok krvni tlak, možganska kap ...) (3 min). Na delovni list vpišite vse, kar ste si napisali na listek. Če se vsi v skupini strinjate, lahko podelite zapisano in razmisljate o tem, kateri telesni znaki in simptomi kažejo na obolenja, ki ste jih zapisali, in kaj lahko sami storite, da spremembe v zdravju pravočasno opazite (10–15 min).

Napišite vsa obolenja, ki so prisotna v vaši družini (pri starših, bratih, sestrah, starih starših ...)	Napišite, kateri so telesni znaki in simptomi napisanega obolenja	Napišite, kako lahko sami poskrbite, da bi pravočasno odkrili morebitni pojav bolezni.

Ob koncu dela na postaji izrazite svoje mnenje o izkušnjah in razmišljanju med sodelovanjem. Sodelujete vsi udeleženci delavnic.

Ključna spoznanja z delavnice:

- Sami lahko veliko prispevamo k preventivi različnim oblikam bolezni.
- Pri odločanju, katerim informacijam bomo zaupali, je ključno prepoznavanje znanstveno podprtih informacij.
- Obstaja več oblik preventivnih programov in presejalnih testov, s katerimi redno spremljamo svoje zdravstveno stanje.
- K stopnji tveganja, da zbolimo za katero od bolezni, pomembno vpliva družinska anamneza.
- Prepoznavanje simptomov in znakov različnih oblik bolezni ter takojšnje ukrepanje je ključno za ohranjanje dolgoročnega zdravja.

Orientacija v zdravstvenem sistemu

Teoretska izhodišča

Poglavje je namenjeno prepoznavanju pomena zdravstvene pismenosti (navigacijske zdravstvene pismenosti), ki zajema znanje in veščine, potrebne za učinkovito interakcijo z izvajalci zdravstvenih storitev, razumevanje informacij v zvezi z zdravjem in zagovarjanje lastnih zdravstvenih potreb. Orientacija po zdravstvenem sistemu je ključnega pomena za posameznike, da sprejemajo informirane odločitve o svojem zdravju in učinkovito sodelujejo pri zdravstvenih storitvah. Vključuje razumevanje, kako najti zanesljive zdravstvene informacije, razložiti medicinski žargon, kako krmariti po sistemih zdravstvenega zavarovanja in učinkovito komunicirati z zdravstvenimi delavci (Griese idr., 2020).

Poznavanje ključnih elementov za komunikacijo z zdravstvenim sistemom posameznikom daje moč, da prevzamejo aktivno vlogo pri upravljanju svojega zdravja in poiščejo ustrezno zdravstveno oskrbo, kadar je to potrebno.

Slovenski zdravstveni sistem spodbuja, da pacienti sodelujejo pri svojem zdravljenju in oskrbi ter aktivnem vključevanju pri odločitvah o lastnem zdravju. Zato je nujno opolnomočiti populacijo o možnostih, ki jih imajo za pridobivanje informacij, povezanih z njihovim zdravjem in zdravstvenim sistemom.

Udeleženci delavnice spoznajo:

- **Obliko zdravstvenega zavarovanja v Sloveniji**, ki je obvezno za vse državljane in vse s stalnim prebivališčem v državi. Vsak zdravstveno zavarovan državljan ima pravico do zdravstvenih storitev, ki jih zagotavljajo javni zdravstveni zavodi. V Sloveniji imamo v mreži javnih zdravstvenih storitev tudi koncesionarje, ki delujejo za pacienta na enak način kot javni zdravstveni zavodi. Poudariti je treba razliko navedenih javnih zdravstvenih storitev in samoplačniških storitev, ki se izvajajo v javnem sistemu in zasebnem zdravstvu.
- **Ravni zdravstvenega varstva** s poudarkom na primarni ravni zdravstvenega varstva, ki za populacijo predstavlja vstop v zdravstveni sistem. Pomembno vlogo poleg kurativnih storitev (specialistične ambulate) predstavlja obsežna preventivna dejavnost primarne ravni zdravstvenega varstva (patronažna dejavnost, ambulate družinske medicine, referenčne ambulate, centri za krepitev zdravja, centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter odraslih). Tudi ustno zdravje je pomemben del telesnega zdravja. Organizacija zobozdravstvene službe v Sloveniji je vedno bolj kompleksna. Segi od primarne zdravstvene ravni do specialističnega zdravljenja in tudi na terciarno raven zdravstvenega varstva.

- **Čakalne vrste in eNaročanje na preglede:** Pomembno je razumeti, da se v zdravstvu lahko pojavijo čakalne vrste za različne zdravstvene storitve, vključno z obiski pri zdravniku, specialističnimi pregledi, diagnostičnimi testi, operativnimi posegi itd. Udeleženci morajo vedeti, kako so razvrščene čakalne vrste glede na stopnjo nujnosti zdravstvenih problemov in potreb. Nujni primeri imajo prednost pred nenujnimi. eNaročanje omogoča pacientom, da se naročijo na termine pri zdravnikih in specialistih preko spleta, kar lahko prispeva k zmanjšanju čakalnih vrst in povečanju učinkovitosti zdravstvenega sistema. Vsi uporabniki zdravstvenega sistema bi morali vedeti, kako uporabljati sisteme eNaročanja, kje je na voljo in kako dostopati do njega.
- **Poznavanje portala zVEM:** Portal zVEM (Zdravstveni varstveni informacijski sistem) je ključno orodje v slovenskem zdravstvenem sistemu, ki omogoča pacientom dostop do njihovih zdravstvenih podatkov in elektronsko izmenjavo zdravstvenih informacij med različnimi zdravstvenimi ustanovami. Posameznik lahko v portalu spremlja izdajo receptov, napotnic, izvidov, opravljenih zdravstvenih in zobozdravstvenih pregledov ter drugih podatkov, povezanih z njegovim zdravjem in uporabo zdravstvenega sistema.
- **Poznavanje Zakona o pacientovih pravicah:** Zakon o pacientovih pravicah je ključen instrument, ki varuje pravice in interese pacientov v zdravstvenem sistemu. Zakon določa pravico vsakega pacienta do enakopravnega dostopa do kakovostnih zdravstvenih storitev brez diskriminacije. Opredeljuje pravico do samostojnega odločanja o svojem zdravljenju in zagotavlja spoštovanje posameznikovih želja in vrednot. Spodbuja transparentnost v delovanju zdravstvenega sistema ter odgovornost zdravstvenih delavcev in ustanov za zagotavljanje ustrezne oskrbe in spoštovanje pacientovih pravic. Poznavanje Zakona o pacientovih pravicah je temelj za odgovorno skrb za lastno zdravje ter poznavanje ključnih elementov sodelovanja z zdravstvenim sistemom in zdravstvenimi delavci.

Nadaljnje branje in viri:

- Griese, L., Berens, E. M., Nowak, P., Pelikan, J., Schaeffer, D., (2020). Challenges in Navigating the Health Care System: Development of an Instrument Measuring Navigation Health Literacy. *Int J Environ Res Public Health*. 17(16): 5731.
- Ljubič, A., Ivanuš, U., Jarm, K., Krajc, M., Kastelic, Z., ... Štemberger Kolnik, T. (2023). Nacionalna pot osebe z rakom dojke. Ministrstvo za zdravje RS. <https://zdravstvena-pismenost.si/wp-content/uploads/2024/01/Nacionalna-pot-osebe-z-rakom-dojk-cip.pdf>
- Ministrstvo za zdravje. (2015). Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« (ReNPZV16–25). https://www.uradni-list.si/_pdf/2016/Ur/u2016025.pdf
- Ministrstvo za zdravje. (2023). Dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji. <https://zdravstvena-pismenost.si/zdravstvena-pismenost/>

- OECD. (2021). State of Health in the EU. Slovenija. Zdravstveni profil države 2021. https://health.ec.europa.eu/document/download/93b6a026-40e5-4bf7-b0d0-87dbf753e8ef_en
- Petrič, D., in Žerdin, M., (2013). Javna mreža primarne zdravstvene dejavnosti v Republiki Sloveniji. Področji ambulate splošne oziroma družinske medicine (SADM) in pediatrije na primarni ravni (PED). <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Organizacija-zdravstvenega-varstva/Javna-mreza-primarne-zdravstvene-dejavnosti-v-Republiki-Sloveniji.pdf>
- Štemberger-Kolnik, T., Hrovat Bukovšek, A., Čuk V. in Erjavec, K. (2024). Navigacijska zdravstvena pismenost in izbor petih kroničnih bolezni in stanj. Fakulteta za zdravstvene vede Celje. <https://www.fzvce.si/wp-content/uploads/2024/03/Monografija.pdf>
- Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP), (2022). Uradni list RS, št. 15/08, Uradni list RS 55/17, Uradni list RS 177/20 in Uradni list RS 100/22 - ZNUZSZS. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO4281>

Cilji

V dejavnostih, ki so navedene, boste udeleženske in udeleženci:

- spoznali kompleksnost in strukturo sistema zdravstvenega varstva, njegove različne komponente, storitve in deležnike,
- spoznali možnosti različnih virov, elektronskih dostopov, spletnih strani, orodij, s katerimi si olajšate krmarjenje po zdravstvenem sistemu,
- spoznali pravice in dolžnosti pacientov, npr. dostop do zdravstvene kartoteke, zaupnost odnosa med pacientom in zdravnikom, varovanje informacij o pacientovem zdravju, pomen aktivnega sodelovanja pri odločanju o svojem zdravljenju itd.,
- spoznali in razlikovali med tremi ravni zdravstvene oskrbe ter poznali svoje pravice na vsaki od treh ravni,
- se seznanili z možnostjo dostopa do zdravstvenih storitev na primarni ravni zdravstvene oskrbe, do storitev nujne medicinske pomoči in drugih možnosti
- spoznali in uporabljali različna digitalna orodja (aplikacije/portale) za komunikacijo z zdravstvenim sistemom,
- učinkovito uporabljali zdravstveni sistem v skrbi za krepitev zdravja in ob spremembah zdravstvenega stanja,
- z vidika dostopnosti, pravic ter uresničevanja svojih dolžnosti napravili refleksijo o lastni izkušnji v zdravstvenem sistemu,
- uporabljali orodja e-zdravja in na spletnih straneh učinkovito poiskali relevantne informacije, povezane z zdravjem,
- smiselno uporabljali Zakon o pacientovih pravicah (Uradni list RS, 2008),

- presojali zmožnost samooskrbe in potrebo po uporabi zdravstvenega sistema,
- uporabili vse možnosti za krepitev zdravja v vseh oblikah, ki jih ponuja Slovenski zdravstveni sistem,
- uporabljali okolje za digitalno komunikacijo v zdravstvenem sistemu in samostojno vstopali vanj oz. do njega.

Miselni izzivi

Splošne usmeritve izvajalcem za izvedbo delavnic

Med srečanji je priporočljivo, da udeleženci uporabljajo elektronske medije (pametni telefon, računalnik, tablica).

Dejavnost 1: Uporaba portalov eNaročanje

Uvodni del delavnice zahteva kratko pojasnilo, zakaj je uporaba spletnega naročanja na zdravstvene storitve koristna in kako lahko olajša njihovo izkušnjo z zdravstvenim sistemom.

Izvajalec demonstrira postopek uporabe portala eNaročanje (<https://podpora.ezdrav.si/e-narocanje/> in <https://narocanje.ezdrav.si/>). Postopoma pojasni korake, ki jih je treba upoštevati pri uporabi portalov, in podatke, ki jih potrebujemo za realizacijo postopka eNaročanja na zdravstveno storitev.

Naloga za udeležence:

Imate devet minut časa (za vsako področje tri minute), da na listek napišete, kaj vidite kot pozitivno pri eNaročanju. Nato napišite še, kaj je negativno, in na koncu, kaj se vam zdi zanimivo.

Kaj je pri eNaročanju na zdravstveni pregled za vas:		
Pozitivno	Negativno	Zanimivo

Razdelite se v skupine po pet. V vsaki skupini razpravljajte o zapisanih trditvah in jih združite, da dobite seznam tistih, ki se ne ponavljajo.

V nadaljevanju individualno razmišljajte, kaj vse je treba upoštevati, ko se morate naročiti na zdravstveni pregled ali preiskavo. Na listek napišite vsaj pet osebnih dejavnikov (tri minute). V skupini nato o njih razpravljajte, postavite prioritete in naredite načrt, kako izpeljati postopek eNaročanja na zdravstvene storitve.

V naslednjem koraku delate v parih. Od izvajalca boste prejeli navodila, na katero zdravstveno storitev (na primer: specialistični pregled pri urologu, magnetna resonanca glave, specialistični pregled pri dermatologu, specialistični pregled pri urologu in druge) se boste naročili. Na spletni strani boste poiskali, kje so najkrajše čakalne dobe za napotnice s stopnjo nujnosti (zelo hitro, hitro, redno). Napotnico s stopnjo nujnosti »nujno« je treba uporabiti v 24 urah, zato za to vrsto napotnice ni čakalne dobe. Pri delu uporabljate portal <https://cakalnedobe.ezdrav.si/>.

Med iskanjem udeleženci izpolnijo tabelo:

	Specialistični pregled pri ... recimo ortopedu (tu vnesite pregled, ki ga določite udeležencem)	Regija v Sloveniji, ki ima najdaljšo čakalno dobo	Regija v Sloveniji, ki ima najkrajšo čakalno dobo
Zelo hitro			
Hitro			
Redno			

Ob zaključku srečanja/delavnice povzemite ugotovitve dela v skupinah in preverite, kaj ste se naučili.

Dejavnost 2: Uporaba aplikacije/portala e zVem

Izvajalec uporabi PowerPoint za kratko predstavitev portala zVEM, v kateri predstavi vse njegove možnosti. Predstavitve naj ne traja več kot 15 minut. Potrebna je zato, da ne uporabljate svoje aplikacije/portala in razkrivate osebnih podatkov. Uporabo aplikacije/portala lahko predstavite s predstavitvijo, kjer boste po korakih pokazali, kako vstopate in uporabljate svojo aplikacijo/portal (uporabite tipko za zaslonske posnetke screenshot za slikanje korakov in na sliki odstranite vaše osebne podatke). Za udeležence je pomembno, da vidijo celoten postopek. Če imajo udeleženci nameščeno aplikacijo/portal na pametnih telefonih, jo uporabite med poslušanjem predstavitve.

Razdelite se v skupine po štiri in razpravljate o prednostih, slabostih in zanimivostih uporabe aplikacije/portala zVEM. Vsak ima za vsak stolpec po 3 minute časa, da se individualno pripravi na razpravo v skupini.

Kaj menite o aplikaciji/portalu zVEM:		
Pozitivno	Negativno	Zanimivo

Na podlagi dejstev, ki ste jih v skupini predstavili, pripravite še usmeritve za marketinško kampanjo za povečanje uporabe aplikacije/portala zVEM. V skupini določite, kdo bo pisal, kdo bo meril čas ter kdo bo predstavljal izdelek ob koncu srečanja.

V skupini naj udeleženci ugotavljajo:

Katera populacija bi bila najbolj zainteresirana za uporabo aplikacije/portala	S katerimi elementi bi lahko najbolj prepričali izbrano populacijo	Kateri komunikacijski kanali so najbolj primerni za izbrano populacijo (zloženke, reklama na internetu, igrice ...)	Kaj bi bila ključna prednost, ki bi jo promovirali

Ob zaključku vsaka skupina predstavi svoje ugotovitve in izsledke drugim udeležencem.

Dejavnost 3: Krmarjenje po zdravstvenem sistemu

Delavnico začnite s kratkim pozdravom. Vsak udeleženec naj pove, kako bi danes opisal svoj dan s pomočjo čustev, ki predstavljajo prispodobo (recimo: moj dan je danes jeza, moj dan je danes sočutje, moj dan je danes sreča ...). Naj opozorimo, da izvajalec ne pogloblja predstavitve z dodatnimi vprašanji, ker to ni namen delavnice. Ostanete pri izrečenem in nadaljujete z zastavljenim delom.

Razvrstite se v skupine po štiri. Določite, kdo bo v skupini pisal, kdo bo meril čas ter kdo bo predstavljal izdelek ob koncu srečanja. Vsaka skupina dobi odsek (ali več odsekov) iz Zakona o pacientovih pravicah na plastificiranih karticah. V skupini morate razpravljati o zapisanem.

V odsekih Zakona o pacientovih pravicah so različni koristni zapisi. Kaj se vam zdi:		
Pozitivno	Negativno	Zanimivo

Zapišite trditve z vidika uporabnika (pacienta) zdravstvenega sistema.

Imate 15 minut časa, da pripravite zapise. Nato sledi predstavitev dela vsake posamezne skupine.

Za nadaljevanje izvajalec pripravi plastificirane poti pacienta po zdravstvenem sistemu, ki so bile pripravljene na Ministrstvu za zdravje (https://zdravstvena-pismenost.si/wp-content/uploads/2024/01/ZaPiS_Pacientove-poti_Rak-dojk.pdf, https://zdravstvena-pismenost.si/wp-content/uploads/2024/01/ZaPiS_Pacientove-poti_Srcno-popuscanje.pdf, https://zdravstvena-pismenost.si/wp-content/uploads/2024/01/ZaPiS_Pacientove-poti_Srcno-popuscanje.pdf, 2023).

Vsaka skupina dobi eno kartico s potjo pacienta po zdravstvenem sistemu.

Določite katere, naloge bo opravljal posamezni udeleženec v skupini: kdo bo pisal, kdo bo meril čas ter kdo bo predstavljal izdelek ob koncu srečanja. Naloga v skupini je, da pogledate kartico in ugotovljate, kako bi prehajali skozi zdravstveni sistem, če bi imeli eno od bolezni na kartici. Ocenite:

- ali je kartica razumljiva,
- navedite, kaj bi dodali ali spremenili, če bi imeli moč to narediti.

V nadaljevanju udeleženci v skupini razpravljajte o svoji izkušnji prehoda po zdravstvenem sistemu in podajte kratke predloge, kako bi lahko pot olajšali.

Ob zaključku dela v skupinah sledi predstavitev ugotovitev vsake posamezne skupine.

Ključna spoznanja z delavnice:

- Uporaba portala za eNaročanje je dosegljiva vsem.
- Uporaba aplikacije/portala zVEM je koristna za vse uporabnike, saj omogoča spremljanje in aktivno sodelovanje posameznika v procesu zdravljenja in ohranjanja zdravja.
- Zakon o pacientovih pravicah podaja določene usmeritve, ki bi jih morali poznati vsi uporabniki zdravstvenega sistema.
- Pot pacienta po zdravstvenem sistemu omogoča samozavestno krmarjenje po poti od postavljanja diagnoze do popolne rehabilitacije.

Higiena v vsakdanjem življenju

Teoretska izhodišča

K higieni v vsakdanjem življenju sodi veliko več kot le vsakodnevno tuširanje in umivanje rok po nekem opravilu. Higiena ali osebna urejenost je način, kako skrbimo za svoje telo. Pomaga pri izboljšanju duševnega zdravja in pripomore k boljšemu občutku glede svojega fizičnega zdravja. Dnevno življenje predstavlja vir izpostavljenosti različnim mikroorganizmom (virusi, bakterije, glivice ...), kar lahko privede do različnih obolenj.

Osebna higiena ne zajema le skrbi za svoje telo, temveč tudi za svoje bivalno okolje (dom, delovno mesto ...). Zajema tudi pravilno ravnanje s hrano in vzdrževanje čistoče v bivalnih prostorih, kar lahko znatno zmanjša tveganje za prenos bolezni. Ne smemo pozabiti, da se dobra higiena pogosto šteje za družbeno normo, njeno izvajanje pa pomaga posameznikom, da se lažje vključijo v družbena okolja. Vzdrževanje standardov čistoče in nege telesa lahko pozitivno vpliva na vključitev v družbo in komunikacijo z drugimi.

Namen tega poglavja je ozaveščanje pomena o skrbi za osebno higieno ter za higieno okolja. V tem poglavju boste lahko prepoznavali svoje higienske navade, jih primerjali z zdravstvenimi usmeritvami za higieno telesa in okolja ter poiskali možnosti za spremembo svojega zunanje videza za boljšo samopodobo in dvig vaše samozavesti.

Higiena rok je eden od najpomembnejših načinov za preprečevanje širjenja bolezni (odstranjevanje virusov, bakterij ...), če jo izvajamo redno in temeljito. Umivanje rok je učinkovito, če traja vsaj 20 sekund pod toplo vodo in je izvedeno po predpisanem navodilu (https://niz.si/wp-content/uploads/2020/05/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf). Roke umivamo ob vsakem stiku z umazanijo, predvsem pa po uporabi stranišča, pred jedjo in po higienem kašljanju ali kihanju.

Redno tuširanje, umivanje lasišča, skrb za čistočo nohtov in drugih predelov telesa med drugim ohranja zdravo kožo in lasišče, saj pripomore k odstranjevanju umazanije, znoja in nepotrebnih mikroorganizmov. Navade umivanja so lahko individualizirane, saj vsak ve, kakšen tip kože in las ima. Tuširanje (nega telesa) je priporočljivo vsak dan, lahko pa tudi večkrat na dan ob povečani telesni aktivnosti. Mila je treba uporabljati zmerno, imeti morajo primeren pH. Kožo je treba po umivanju dobro osušiti predvsem v manjših gubah (recimo med prsti na nogah), da preprečimo nastajanje ran. Pozornost pri negi kože je še bolj pomembna pri ljudeh s sladkorno boleznijo. Nega nohtov na rokah, še bolj na nogah, ima pomembno vlogo. Če ne zmoremo sami urediti nohtov in stopal, obiščimo podologa, ki je specializiran za nego stopal. Nekateri želijo imeti nalahke nohte, kar je seveda lepo, če so negovani. Opozoriti velja, da se tudi pod lakom nabirajo umazanija, bakterije, virusi in drugo. To zahteva bolj pogosto umivanje rok in čiščenje nohtov. Ob negi telesa opozorimo še na pomen pravilnega čiščenja ušes in skrb za intimne dele telesa tako pri ženskah kot pri moških.

Poseben poudarek posvetimo negi kože v poletnih mesecih, predvsem če se izpostavljamo sončnim žarkom. Pazimo, da se na koži ne pojavljajo opekline zaradi predolgega ali prepogostega izpostavljanja soncu. Kožo pregledujemo, da pravočasno opazimo morebitne spremembe na koži, ki bi lahko bile znak **kožnega raka/melanoma**.

Vedno bolj je poudarjena skrb za zdravje zob, saj so zobne bolezni in bolezni obzobnih tkiv (parodontalna bolezen) ene od desetih najpogostejših zdravstvenih težav v odrasli populaciji. **Ustna higiena** je najpomembnejši dejavnik za preprečevanje nastanka parodontalne bolezni in drugih bolezni zobovja in obzobnega tkiva. Učinkovita higiena zobovja vključuje redno ščetkanje zob vsaj 2-krat dnevno s tehniko za preprečevanje obzobnih bolezni, hkrati ščetkanje vseh zob na površini vseh zobnih ploskev, z redno uporabo zobne nitke in medzobnih ščetk ter ustnih vod.

V času epidemije smo se naučili, da je pomembna skrb za higieno v času virusnih okužb, zaščita z zaščitnimi sredstvi (maske) in uporaba načel **higiene kašlja** (<https://www.dolenjske-toplice.si/files/other/news/163/237457Pravilna%20higiena%20kaslja.pdf>), da preprečimo širjenje kapljic v prostor in s tem možnost širjenja bakterijskih ali virusnih okužb.

Pomemben del **higiene** so tudi **oblačila**, ki čez dan nabirajo umazanijo, znoj, olja in mikroorganizme, zlasti na mestih, kjer pridejo v stik s kožo. Preoblačenje v čista oblačila pomaga odstraniti te onesnaževalce in preprečuje njihovo kopičenje, kar zmanjša tveganje za draženje kože, neprijetne vonjave in okužbe (akne, izpuščaji in glivične okužbe). Oblačila, ki jih radi nosimo, primerna/prilagojena za različne priložnosti, pozitivno vplivajo na razpoloženje in psihično počutje, prav tako različne vremenske razmere in okoljski dejavniki zahtevajo prilagoditev oblačil, da zagotovimo udobje in zaščito. Pravilno pranje, vzdrževanje ter redno menjavanje oblačilom podaljšuje življenjsko dobo ter jim zagotavlja dobro stanje. Z rednim pranjem oblačil se odstranjujejo madeži, vonjave in bakterije.

Higiena okolja zajema ustrezne higienske ukrepe, kot sta na primer ločevanje odpadkov in skrb za racionalno porabo pitne vode. S tem prispevamo k varstvu okolja in izvajanju skrbi za higieno v širšem okolju.

Nadaljnje branje in viri:

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2014). *Osnovna higienska stališča za higieno in varnost živil za zaposlene v živilski dejavnosti*. https://nizj.si/wp-content/uploads/2015/07/osnovna_higienska_stalisca_nov_2014.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Nasveti za umivanje rok*. https://nizj.si/wp-content/uploads/2020/05/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Urejeno spanje za vse*. <https://nizj.si/wp-content/uploads/2024/04/Spainje-klikabilen-dokument-v4.pdf>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Nitkanje zobnih aparatov*. <https://nizj.si/wp-content/uploads/2024/03/plakat-nitkanje-zobnih-aparatov-1.pdf>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Pamet v roke za usta in zobe*. https://nizj.si/wp-content/uploads/2024/03/SDUZ_2024.pdf

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Higienska priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 pri izvajanju dejavnosti jezikovnih in računalniških izobraževanj*. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/preprecevanje_okuzb_jezikovni_tecaji.pdf
- National Health Service in England. (2022). Look After your body Personal Hygiene Resource Pack. <https://www.suffolklocaloffer.org.uk/asset-library/personal-care-hygiene.pdf>

Cilji

V dejavnostih boste udeleženke in udeleženci:

- spoznali pomen osebne higiene pri krepitevi splošnega zdravja in preprečevanju širjenja bolezni,
- osvojili celovito znanje o pravih higijenskih praksah, na primer higiena rok in ust, higiena telesa, kašlja in okolja,
- spoznali posebne higienske ukrepe in njihov pomen za starejše odrasle, invalide ali druge ranljive skupine, poznali pomoč, prilagodljiva orodja in strategije za spodbujanje njihove higiene in dobrega počutja,
- spoznali škodljive učinke v okolju in ukrepe za ohranjanje zdravega okolja,
- pridobljeno znanje o higijenskih ukrepih redno uporabljali v praksi,
- reflektirali lastne navade z vidika higijenskih kriterijev v različnih situacijah ter identificirali potencialne šibkosti,
- učinkovito odločali o spremembi higijenskih navad, ki jih uvajate v svoj vsakdan,
- razpravljali o škodljivih ukrepih v okolju in prepoznali možnosti vpliva posameznika na varovanje okolja.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Umivanje rok

Izvajalec delavnice na kratko predstavi korake učinkovitega umivanja rok. Na spletni strani https://nijz.si/wp-content/uploads/2020/05/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf je plakat, ki nazorno pokaže, kako poteka postopek umivanja rok.

Poiščite si par in se usedite drug proti drugemu. V paru si razdelita naloge: eden naj izvaja gibe, ki so prikazani na plakatu. Drugi ga opazuje in usmerja.

Postopek ponovita z realnim umivanjem rok v prostoru, kjer je umivalnik z vodo.

Po izvedenem postopku umivanja rok preverite čistočo rok v Didaktični UV-škatli (prikaz na sliki), ki pokaže morebitne neumite predele dlani.



Po izvedenem praktičnem umivanju rok in preverjanju čistosti rok predstavite svojo izkušnjo in primerjajte umivanje rok, ki ga izvajate v svojem vsakdanjiku.

Vsak ima tri minute časa, da na listek napiše vsaj pet trenutkov za higieno rok, ko je v vsakdanjiku treba umiti roke. Preglejte napisano in ustvarite seznam trenutkov za higieno rok, ko moramo roke umivati, da zadostimo higienskim standardom. Na seznamu naj se trenutki za higieno rok ne ponavljajo. Uporabite le tiste, ki so bili navedeni samo enkrat.

Dejavnost 2: Čiščenje zob

Udeleženci prinesite na delavnico različne materiale za čiščenje zob (zobne ščetke, zobno nitko, medzobne ščetke).

Sedite v krogu in na sredino postavite mizo, kjer boste vsi lahko videli modele, ki ste jih prinesli s seboj. Vsak naj pove, zakaj je prinesel določen pripomoček (model), ali ga sam tudi uporablja, zakaj uporablja takšen pripomoček in kdo mu je svetoval, da ga uporablja. Skupaj ugotavljajte katere ščetke so najprimernejše in kako izbrati prave zobne nitke ali medzobne ščetke.

Sledi prikaz postopka umivanja zob.

Najenostavneje je, če izvajalec na modelu predstavi postopek priporočenega umivanja zob, ki traja vsaj tri minute. Če modela nimate, lahko pravilno umivanje zob pokažete na video posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=9WfHXpjCHEI>, ki prikazuje umivanje zob z navadno zobno ščetko, in na posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=qOk2AVWB4Lw>, ki prikazuje umivanje zob z električno zobno ščetko.

Izpolnite delovni list, na katerem razmišljate o svojih navadah glede umivanja zob in o novostih, ki ste jih danes slišali. Naredite načrt, kaj lahko spremenite/dodate za boljšo skrb in higieno vaših zob.

Kolikokrat na dan si umijete zobe	Poleg ščetke uporabljam še	Kolikokrat na leto obiščem zobozdravnika	Naštej, kaj si danes novega spoznal	Zapiši, kaj bi lahko na novo uvedel v higieno zob

Dejavnost 3: Čiščenje jezika

Udeleženci na delavnico prinesete čajno žličko. V skupini se pogovorite o tem, kdo si že čisti jezik in zakaj oz. čemu bi redno čiščenje jezika koristilo, ter kaj ste že slišali, prebrali, sami ugotovili o čiščenju jezika.

Učitelj/moderator predstavi pomen čiščenja, pripomočke za čiščenje in v katerem delu dneva je jezik najbolj priporočljivo čistiti. Prikaže postopek na modelu, sliki oz. na drug način.

Udeleženci greste nato do umivalnikov v straniščih ter si s pomočjo čajne žličke očistite jezik. Po zaključku ustno votlino ter žličko sperete s toplo vodo ter se vrnete v učilnico.

Vsak med vami naj pove svojo izkušnjo in kako čutite jezik po čiščenju.

Dejavnost 4: Higiena telesa

Izpolnite kratek vprašalnik, ki je predstavljen v tabeli. Za izpolnjevanje imate deset minut časa. Izpolnite ga individualno.

Vprašanje	Odgovor
Kako lahko preprečimo nastanek neprijetnega vonja pod pazduho?	
Kateri del telesa pogosto pozabimo očistiti med tuširanjem?	
Kako lahko preprečimo nastanek prhljaja?	
Kaj je najboljši način za nego suhe kože?	
Kako lahko preprečimo nastanek glivične okužbe na nohtih?	
Kateri izdelek je najbolj primeren za nego suhega lasišča: šampon, balzam ali maska?	
Kako lahko preprečimo nastanek mozoljev na obrazu?	
Kateri del telesa je pogosto izpostavljen soncu in kako ga zaščitimo?	
Kateri izdelek je primeren za nego občutljive kože?	
Kako lahko preprečimo nastanek razpokanih pet?	
Katera je pravilna tehnika britja za preprečevanje draženja kože?	

Kako lahko preprečimo nastanek oteklin in vrečk pod očmi?	
Kateri izdelek je primeren za nego suhih ustnic?	
Kako lahko preprečimo nastanek razcepljenih lasnih konic?	
Kateri je najprimernejši način za nego občutljivega lasišča?	
Kako lahko preprečimo nastanek žuljev in kurjih oces na stopalih?	
Kateri izdelek je primeren za nego suhe kože na petah?	
Kako lahko preprečimo nastanek neprijetnega vonja in glivičnih okužb na stopalih?	
Kako pogosto je priporočljivo obiskovati pedikerja za nego stopal?	
Katera je pravilna tehnika za lakiranje nohtov?	
Kako najboljše skrbimo za nego nohtov?	

V skupini razpravljajte o zapisanih odgovorih na posamezno vprašanje in si izmenjajte izkušnje, ki jih je vsak zapisal v odgovorih na vprašanja. Določite enega udeleženca, ki bo na tablo ali plakat zapisal najboljše priporočila za higieno telesa.

Dejavnost 5: Higiena oblačil

Potrebujete liste in svinčnike. Vsak naj pogleda eno etiketo na oblačilu, ki ga ima oblečenega. Zapišite si kaj je napisano na etiketi, prepisite besedilo in prerišite piktograme, ki so na etiketi. Na razpolago imate 5 minut.

V nadaljevanju se razdelite v skupine po štiri. Določite, kdo v skupini bo predstavljal vaše ugotovitve, kdo bo zapisoval ugotovitve, kdo bo skrbel, da vsi pridete na vrsto ter določil vrstni red, in kdo bo meril čas za delo v skupini (15 min). V skupini preverite, kaj so skupna navodila na vseh etiketah in kje se navodila razlikujejo. Uporabite svoje pametne telefonin preverite pomen vseh piktogramov, ki ste jih našli na etiketah oblačil. V skupini napišite navodila za higieno oblačil, ki ste jih preverili.

Vse ugotovitve skupinskega dela razpravljajte z vsemi udeleženci delavnice.

Sestavite skupine po štiri. Izvajalec delavnic določi za vsako skupino priložnost, ki zahteva uporabo določenih oblačil in obutve (piknik v naravi, večerja ob obletnici zaključka šole, poslovno kosilo, poroka, sprehod ob obali...). Vsak v skupini 3 minute razmišlja in zapiše, kaj vse moramo za vsako priložnost upoštevati, da se bomo oblekli in obuli primerno (napišite vsaj pet dejavnikov, ki vplivajo na izbiro oblačila, čevljev). Nato razmišljajte še tri minute o oblačilu, ki bi ga izbrali za dano priložnost (upoštevajte vse modne dodatke, ki bi jih uporabili ob izbranem oblačilu). Nato v skupinah po štiri pregledajte, kaj je vsak napisal. Sestavite nabor dejavnikov, ki vplivajo na izbiro oblačil in obutve, ter sestavite najboljše oblačilo z modnimi dodatki in izberite čevlje, ki bi jih vsi v skupini potrdili za dano priložnost.

Seznam dejavnikov, ki vplivajo na izbiro oblačila in obutve za izbrano priložnost (piknik v naravi, poroka, delo v pisarni ...)	Izbrano oblačilo z modnimi dodatki in čevlji, ki ste jih v skupini izbrali za določeno priložnost

Za zaključek predstavite vsa skupinska dela in razpravljajte o vaši izkušnji na srečanju.

Dejavnost 6: Moje higienske navade

Razmislite, kakšne so vaše higienske navade pri posameznem opravilu, in zapišite, kaj storite po aktivnosti, da poskrbite za higieno (v prazne prostore lahko dodate še svoje primere):

Seznam aktivnosti	Navada oz. ukrep
Delo na vrtu	
Uporaba stranišča	
Čiščenje umazane posode	
Čiščenje kopalnice	
Prijemanje kljuk na javnih prostorih	
Uporaba nakupovalnega vozička	
Rokovanje z več ljudmi	
Uporaba pripomočkov, ki jih uporablja več oseb	
Uporaba skupnih (javnih) zabojnikov	
Ugotavljam, da sem že pozoren na:	
Svojo higieno lahko izboljšam, tako da:	
Zavežujem se, da bom svojo vsakodnevno higieno do zaključka delavnic izboljšal, tako da bom:	
*Ocenjujem, da sem v primerjavi s prvim srečanjem na tej delavnici bolj uspešen v higieni v vsakdanjem življenju, ker:	
(*opišite svojo spremembo od začetka do zaključka delavnic. Ta del izpolnite ob zaključku)	

Dejavnost 7: Higienne navade starejših odraslih in drugih ranljivih skupin

Pomislite na svoje sorodnike, starejše odrasle, invalide, s katerimi ste imeli izkušnjo in ste zaznali, da je njihova higiena v vsakdanjem življenju (osebna, domače okolje, oblačila ...) pomanjkljiva.

V parih se pogovorite:

- kaj ste opazili glede higiene in kakšna je bila ta higiena,
- v katerem delu je bila higiena pomanjkljiva,
- kakšno pomoč pri higieni so te osebe potrebovale oz. potrebujejo,
- kako jim lahko pri tem pomagata oz. jih spodbudite k ustreznejši higieni.

Svoje ugotovitve predstavite učitelju/moderatorju.

Moderator/učitelj predstavi oblike higienske pomoči starejšim odraslim ter ostalim ranljivim skupinam, spletne strani oz. službe, na katere se udeleženci lahko obrnejo po pomoč, če sami ne zmorejo oziroma nimajo časa nuditi podpore, pomoči.

Dejavnost 8: Higiena doma

Spomnite se trenutka v preteklosti, ko ste stopili v prostor, ki je bil neurejen, nepospravljen, ko je bil zrak zadušljiv, morda z vonjem po cigaretnem dimu, praženi čebuli ali preprosto neprezračeno. Nato se spomnite trenutka, ko ste bili v svetlem, zračnem, urejenem in lično opremljenem prostoru.

Občutke in opažanja prvega in drugega primera zapišite na list papirja. Primerjajte prvi in drugi občutek ter razmislite, kako je to vplivalo na vaše počutje. Svoji izkušnji in občutke podelite v parih (4 minute).

Na list papirja opišite higieno vašega doma, uporabite podoben način kot pri prejšnjem (opisanem) primeru.

Napišite seznam vsega, kar vam je v vašem domu všeč in vam daje občutek, da je dom čist, zračen, pretočen in se v njem dobro počutite, ter kaj vas morda glede počutja v vašem domu že dlje časa moti, vam ni všeč, vam vzbuja neprijetne občutke (pomislite na čistočo, kakovost zraka, običaje prezračevanja, pogostost pranja raznih blazin, posteljnine, zaves, pregrinjal, odej, pogostost čiščenja opreme, tal, čistoča kopalnice, urejenost kleti, garaž, predmeti, ki jih že leto ali več ne uporabljate ...).

Sledi pregled vašega seznama stvari, ki vam vzbuja neprijetne občutke. Obkljukajte stvari, ki bi jih lahko odstranili iz vašega doma, ter stvari, ki bi jih lahko spremenili, naredili drugače. Zraven napišite, kaj bi lahko naredili, da bi se higiena doma in s tem vaše počutje izboljšalo. Pri dveh stvareh na tem seznamu napišite, kaj boste do naslednjega srečanja spremenili. Svojo izbiro podelite s sosedom in se na naslednjem srečanju o tem pogovorite.

Ključna sporočila delavnice:

- Higiena v vsakdanjem življenju je pomembna za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni.
- Higieni ukrepi za starejše odrasle in ranljive skupine oseb zahtevajo večjo pozornost.
- Z zavestnim opazovanjem svojih vsakodnevnih navad na področju higiene in drugačnim pristopom lahko veliko naredimo za svoje splošno psihofizično počutje.
- Obstaja več vrst področij, kjer lahko poskrbimo za svojo higieno.

Osnove različnih oblik samopomoči za ohranjanje zdravja in samopomoč

Teoretska izhodišča

Poleg tradicionalnih in uradnih načinov zdravljenja za preventivo in ohranjanje zdravja obstaja tudi veliko oblik samopomoči, ki lahko vključujejo različne tehnike in pristope.

Samopomoč v različnih oblikah in holistično zdravljenje sta pristopa k zdravju in dobrem počutju, ki poudarjata celostno obravnavo posameznika, vključno z njegovimi fizičnimi, čustvenimi, duševnimi, socialnimi in duhovnimi potrebami.

Lahko nam nudita dragocene pristope k izboljšanju splošnega zdravja, dobrega počutja in boljši kakovosti življenja, pri tem pa je pomembno poudariti, da posameznik najde ravnotežje med tradicionalnimi/alopatskimi medicinskimi pristopi, holističnimi terapijami ter samopomočjo.

Različne oblike samopomoči, ki dokazano blagodejno vplivajo na psihofizično počutje in tako na zdravje posameznika, so predvsem v zadnjih letih postale pomembne v našem okolju in življenju. Zanimanje zanje pa vzporedno z ozaveščanjem o skrbi za lastno dobro počutje skokovito narašča; praktično pri vseh generacijah.

Holistične oblike zdravljenja ter samopomoči zajemajo širok spekter različnih pristopov, ki se razlikujejo od konvencionalne zahodne medicine. Te metode pogosto temeljijo na tradicionalnih praksah, filozofijah ali naravnih sestavinah. Nekatere holistične oblike zdravljenja so lahko učinkovite pri lajšanju simptomov ali izboljšanju splošnega počutja. Pomembno je, da se oseba vedno posvetuje s strokovnjakom za zdravstveno oskrbo, preden začne uporabljati kakršno koli novo obliko zdravljenja, zlasti če ima oseba resne zdravstvene težave.

Glavni namen holističnega zdravljenja in samopomoči je v spodbujanju naravnih procesov, samozdravljenja telesa ter odpravi vzrokov bolezni, saj so terapije prilagojene posamezniku.

Oblike samopomoči, ki jih bomo obravnavali, so le nekatere od možnosti, ki prispevajo k zmanjšanju stresa in povečanju občutka notranjega miru in zadovoljstva. Prednost širokega izbora načinov in tehnik je, da posameznik najde, poizkusi in izbere tiste tehnike in pristope, ki blagodejno vplivajo nanj, in jih vključi v svojo vsakodnevno prakso oz. življenjski slog.

Med najpogostejše oblike holističnega zdravljenja in samopomoči sodijo:

- **akupresura:** izhaja iz tradicionalne kitajske medicine, pri kateri se pritiska na določene točke na telesu. Ta pritisk naj bi pomagal uravnovesiti pretok energije skozi telo, kar privede do lajšanja bolečin, zmanjšanja stresa in izboljšanja splošnega počutja. Nekatere tehnike akupresure so zelo preproste in jih je mogoče izvajati doma kot samopomoč pri lajšanju določenih zdravstvenih težav.
- **refleksologija:** je terapevtska tehnika, ki temelji na ideji, da so določene točke na stopalih, rokah ali ušesih povezane z različnimi organi, sistemi in funkcijami telesa. S pritiskom, masažo ali stimulacijo teh točk se lahko spodbudi naravno zdravljenje telesa in izboljša splošno počutje.
- **ayurveda:** je tradicionalna indijska medicina, ki se osredotoča na uravnoteženje telesa, uma in duha, v ta namen pa uporablja različna zelišča, prehrano, jogo, masažo in druge tehnike za izboljšanje zdravja in preprečevanje bolezni.
- **homeopatija:** temelji na prepričanju, da lahko majhni odmerki naravnih snovi, ki povzročajo simptome bolezni pri zdravem človeku, pomagajo pri zdravljenju podobnih simptomov pri pacientu. Ta pristop pogosto uporablja individualizirane pripravke za vsakega pacienta.
- **zeliščna medicina:** uporaba zelišč, rastlin in naravnih sestavin za zdravljenje različnih težav je v številnih kulturah po vsem svetu prisotna že zelo dolgo. Zelišča lahko uporabljamo v obliki čajev, tinktur, kapsul ali mazil za različne namene, kot so lajšanje bolečin, za podporo prebavnemu sistemu ali za krepitev imunskega sistema.
- **različne oblike masaž:** obstaja veliko različnih masaž, vsaka s svojimi značilnostmi in koristmi. Najbolj pogoste so: klasična švedska masaža, tui-na masaža, shiatsu masaža, deep tissue masaža, refleksna masaža, lomi-lomi masaža, športna masaža, trigger point masaža itd. Masaža nam poleg sprostitve in zmanjšanja napetosti, izboljša tudi prekrvavitev, zmanjša bolečino in spodbudi sproščanje endorfinov, ki so naravni analgetiki telesa.
- **Bachove cvetne esence:** temeljijo na predpostavki, da so negativna čustva in čustvena neravnovesja osnovni vzrok za fizične bolezni. S pomočjo cvetnih esenc posameznik prepozna in sprejema svoja čustva, kar pripomore k notranjemu ravnavanju in harmoniji.
- **aromaterapija:** je terapevtska praksa, ki vključuje uporabo eteričnih olj iz rastlin za izboljšanje fizičnega, čustvenega in duševnega zdravja. Ti naravni ekstrakti vsebujejo različne spojine, ki lahko vplivajo na telo in um na različne načine, kot je npr. sproščanje, dvigovanje razpoloženja, zmanjševanje stresa in izboljšanje spanja.

Nadaljnje branje in viri:

- Brajnik, E. (2015). Naturopatski priročnik za samopomoč. Saeka.
- Brajnik, E. (2017). Naturopatski nasveti in recepti. Saeka.
- Chia, M. (2012). Fuzija petih elementov. Cangura.com.
- Chia, M. (2018). Či samomasaža, Taoistična pot do pomladitve. Zavod Gaia Planet.

Cilji

V dejavnostih, ki so navedene, boste udeleženske in udeleženci:

- izgradili razumevanje povezave med umom in telesom, tehnik obvladovanja stresa in praks čuječnosti (kot so joga, tai chi, meditacija, progresivna mišična sprostitvev, vodeni posnetki in biofeedback),
- izgradili razumevanje načel tradicionalne kitajske medicine, lokacij točk pritiska in tehnik (na primer samostojna akupresura za lajšanje bolečin, sprostitvev in uravnoveženje energije, refleksna masaža stopal in dlani in druge tehnike),
- spoznali uporabna eterična olja, njihove lastnosti in varno uporabo
- izgradili razumevanje načel homeopatije,
- izgradili razumevanje energijskih principov čakler in tehnik za usmerjanje energije,
- izgradili razumevanje in zaznali delovanje biopolja in energetskih centrov telesa,
- spoznali zdravilna zelišča, zeliščne pripravke in varno odmerjanje,
- izgradili razumevanje različna načel celostnega zdravja, naravnih terapij in pogovov v življenjski slog,
- razpravljali o komplementarnih in alternativnih pristopih zdravljenja in jih znali smiselno povzeti s tradicionalnimi pristopi,
- razpravljali o uporabi zdravilnih zelišč,
- smiselno presodili o uporabi naklonjenih alternativnih in komplementarnih načinov obvladovanja zdravja in bolezni,
- pri ohranjanju in krepitvi zdravja analizirali na dokazih temelječe vsebine za samopomoč.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Zakaj ta delavnica?

Na začetku prvega srečanja naj sledi pogovor. Ključno je, da vsi udeleženci spregovorijo v uvodu. V nadaljevanju predstavljamo dve možnosti, izvajalec pa lahko izbere tudi drugačne načine in zagotovi cilj:

1. Vsak udeleženec pove svoje ime in razlog, zakaj se je prijavil na to delavnico (s tem utrdi svoj zakaj, sliši sebe in premaga začetno tremo pred izvajalcem in ostalimi udeleženci. Če se počuti »slišan«, je odprt za sodelovanje skozi cel proces. Izvajalec potrdi slišano (pokima, "ja", "zanimivo", "razumem") in po potrebi postavi dodatno vprašanje, npr. Ali udeleženec že ima izkušnje v okviru te tematike in kakšne? V primeru, da udeleženci odgovorijo z »ja«, naj podelijo svojo zgodbo. Ko vsi udeleženci spregovorijo, naj tudi izvajalec pove svojo zgodbo (npr. zakaj poučuje ravno o tej temi, podeli svojo izkušnjo in občutke, ko je npr. nudil prvo pomoč, strahove ob tem).

2. Izvajalec povabi udeležence, da vstanejo in se na navidezni črti na tleh postavijo na lestvici od 0–10 na številko, ki odraža, kako suvereno se počutijo pri delovanju v okviru te teme. Na lestvici 0 pomeni sploh se ne počuti suvereno; 10 pa, da se počuti popolnoma suvereno. Izvajalec, medtem ko udeleženci stojijo na navidezni črti, vsakega povabi, da pove svoje ime, oceno in razlog, zakaj se je tako ovrednotil. Izvajalec potem vsakega vpraša, kaj je tisto, kar pričakuje od te delavnice.

Udeleženci morajo ves čas procesa in srečanj čutiti, da izvajalca zanima, kar želijo povedati (zagotavljati mora okolje, kjer se bodo počutili videne, slišane, razumljene. Naloga izvajalca je, da vsak udeleženec dobi na delavnici tisto, po kar je prišel. V uvodu vsakega srečanja poudari, da so vprašanja dobrodošla in jih na vseh srečanjih spodbuja k sodelovanju z vprašanji, vajami, povabilom, da delijo svoje izkušnje, pomisleke, dvome, skrbi ...

Dejavnost 2: Predstavitev agende

Izvajalec po uvodu prvega srečanja na kratko predstavi ključne poudarke vsakega srečanja (kaj se bodo udeleženci naučili, pridobili ...), tako da bodo udeleženci seznanjeni s približno strukturo celotne vsebine delavnice.

Izvajalec prav tako poudari, da je del izobraževanja tudi delovna mapa (za vse module: kako bi jo enotno poimenovali?), v katero bodo udeleženci vstavljali svoje izdelke, opažanja, zapise ..., in da je izdelana mapa osnova za pridobitev potrdila.

Izvajalec vpraša udeležence, zakaj je pomembna njihova aktivnost med srečanji ter tudi izven njih.

Udeleženci izrazijo mnenja, izvajalec pa potrdi njihove ugotovitve. Soglasno se strinjajo, da bodo na ta način pridobili več trajnega znanja, ki ga bodo utrjevali ves čas trajanja modula. Ker so na delavnici, je poudarek na praktičnem delu.

Dejavnost 3: Masaža akupresurnih točk za lajšanje glavobola

Akupresurne točke so točke na telesu, ki se uporabljajo v tradicionalni kitajski medicini za lajšanje različnih telesnih težav, najpogosteje za lajšanje bolečin. S pritiskom na te točke lahko spodbudimo pretok energije (qi) v telesu in sprostimo napetost ter tako zmanjšamo bolečino. Spoznali bomo nekaj akupresurnih točk, ki se uporabljajo za lajšanje glavobola:

- LI4: Nahaja se na hrbtni strani roke, med palcem in kazalcem na mestu, kjer se kosti srečajo. Stiskanje te točke lahko pomaga pri sprostitvi napetosti v rokah in zmanjšanju stresa.
- LV3: Ta točka se nahaja na stopalu med prvim in drugim metatarzalnim kostjo, na sredini med palcem in kazalcem. Stiskanje te točke lahko pomaga pri sproščanju napetosti v stopalih ter pomirja um.
- ST8: Nahaja se na čelu približno dva centimetra nad lasiščem, na sredini med središčem lasišča in obrvjo.

- GB 20: Točka se nahaja pod zatiljem v udrtnini med obema vratnima mišicama dva do tri palce narazen, odvisno od velikosti glave.
- Tretje oko: Nahaja se neposredno med obrvmi v vdolbini, kjer most nosu sreča sredino čela.

Pri uporabi akupresurnih točk je pomembno, da uporabljate pravi pritisk in se osredotočite na svoje dihanje ter se sprostite. To lahko storite sami ali pa poiščete pomoč strokovnjaka za akupresuro ali tradicionalno kitajsko medicino. Pred uporabo akupresure se vedno posvetujte s strokovnjakom, še posebej, če imate kakršne koli zdravstvene težave.

Dejavnost 4: Vizualizacijska meditacija za spoznavanje čakrer

Čakre so energijska središča v našem telesu, ki uravnavajo pretok življenjske energije (imenovane tudi prana, chi ali ki) skozi naše telo. Beseda "čakra" izvira iz sanskrtskega jezika in pomeni "kolo" ali "kroženje". Obstaja sedem glavnih čakrer, ki se nahajajo vzdolž hrbtenice od spodaj navzgor. Vsaka čakra je povezana z določenimi telesnimi, čustvenimi in duhovnimi vidiki našega življenja. Ko je pretok energije skozi čakre blokiran ali neuravnotežen, lahko to privede do telesnih in čustvenih težav. Kratek opis posamezne čakre:

1. Čakra korena (Muladhara) je povezana z občutkom varnosti, stabilnosti in preživetja. Nahaja se na dnu hrbtenice.
2. Sakralna čakra (Svadhithana) je povezana s čustvi, spolnostjo, kreativnostjo in užitkom. Nahaja se nekoliko nad čakro korena.
3. Solarna čakra (Manipura) je povezana s samospoštovanjem, močjo, voljo in osebnostjo. Nahaja se nad sakralno čakro.
4. Srčna čakra (Anahata) je povezana z ljubeznijo, sočutjem, odpuščanjem in sprejemanjem. Nahaja se v predelu srca.
5. Grlena čakra (Vishuddha) je povezana z izražanjem, komunikacijo in resnico. Nahaja se v predelu grla.
6. Tretje oko (Ajna) je povezana z intuicijo, jasnim videnjem in duhovno modrostjo. Nahaja se na čelu med obrvmi.
7. Kronska čakra (Sahasrara) je povezana z zavedanjem, povezavo z univerzalno zavestjo in duhovnim razsvetljenjem. Nahaja se na vrhu glave.

Z uravnoteženjem energije v čakrah lahko dosežemo boljše telesno, čustveno in duhovno zdravje. Postopek uravnoteženja energije v čakrah:

1. Priprava: udobno sedite na stol ali blazino in poravnajte hrbet. Zaprite oči in za nekaj trenutkov globoko vdihnite in izdihnite, da se sprostite.
2. Usmerite pozornost na dihanje in bodite nanj pozorni. Opazujte, kako zrak vstopa in izstopa iz vašega telesa.

3. Vizualizacija čakr:

- Začnite s korensko čakro; vizualizirajte rdečo energijo, ki sveti in se vrti v smeri urinega kazalca. Ali čutite kakršne koli občutke ali vibracije v tem predelu telesa?
- Nadaljujte s sakralno čakro – Svadhisthana, ki se nahaja malo nad korenem. Vizualizirajte oranžno energijo, ki se vrti v smeri urinega kazalca. Ponovno bodite pozorni na občutke.
- Nadaljujte s tretjo čakro, solarnim plexusom - Manipura. Vizualizirajte rumeno energijo, ki se vrti v smeri urinega kazalca.
- Nadaljujte z vsako naslednjo čakro, ki se nahaja nad solarnim plexusom: srčno – Anahata, grleno -Vishuddha, tretje oko – Ajna in kronsko čakro – Sahasrara. Za vsako čakro vizualizirajte ustrezno barvo (zelena, modra, vijolična) in opazujte občutke v teh predelih telesa.

4. Zaključite s počasnim osredotočanjem na svoje dihanje; ko vam ustreza, nežno odprite oči in se zavedajte svojega okolja.

Ta vaja vam bo omogočila, da se boste zavedali svojega telesa in energije, ki teče skozi njega.

A woman with long hair in a ponytail, wearing a light-colored tank top and shorts, is smiling. She is holding a clear plastic water bottle in her right hand and a rolled-up yoga mat in her left arm. The entire image is covered with a semi-transparent orange filter. The background is a soft-focus bokeh of light spots.

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Človekov gibalni sistem

Teoretska izhodišča

Človekove gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo njegovih gibov ali vzdrževanje položajev. V večji ali manjši meri so prirojene, delno pa lahko (predvsem v otroštvu) nanje vplivamo še s športno vadbo. Z njo lahko pomembno vplivamo predvsem na razvoj moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti, kar je izjemnega pomena tudi v odrasli dobi. Poznamo več delitev gibalnih sposobnosti, a bomo za namen našega dela uporabili poenostavljeno delitev, in sicer:

- Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. V osnovi delimo moč na eksplozivno, repetitivno in statično moč. Za eksplozivno moč je značilna hitra mobilizacija velike količine mišične sile, pojavlja pa se predvsem pri acikličnih gibanjih (skoki, meti, udarci ...). Repetitivna moč se manifestira predvsem pri izvajanju cikličnih gibanj (hoja, tek, veslanje, kolesarjenje ...), kjer se določen gibalni cikel ponavlja in se v daljšem časovnem obdobju premaguje submaksimalna sila. Za statično moč pa je značilna odsotnost gibanja. Mišica se upira neki zunanji sili ali pa se ob mišičnem napenjanju giba zavestno ne izvede.
- Hitrost je sposobnost za izvedbo gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Pojavlja se predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ...) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo izvedbo posameznega giba v najkrajšem možnem času.
- Gibljivost je sposobnost izvedbe giba z maksimalnim možnim obsegom. Dobra gibljivost je pomembna za splošno dobro počutje, mišično sprostitve, manjšo psihično napetost.
- Ravnotežje je sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja stabilnosti telesa med gibanjem ali mirovanjem. Dobro ravnotežje je pomembno tudi pri preprečevanju padcev in poškodb.
- Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih (tj. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog. Koordinirano gibanje se kaže kot pravilnost (natančnost oz. ustreznost izvedbe gibov), pravočasnost (časovna usklajenost gibov – ustrezno zaporedje gibov), racionalnost (ekonomična izvedba gibov), izvirnost (samoiniciativnost v prilagajanju gibanja različnim zahtevam) in stabilnost (zanesljivost; identičnost izvedbe v ponavljanjih – stalnost).
- Vzdržljivost uvrščamo med funkcionalne sposobnosti, opredelimo pa jo lahko kot odpornost proti utrujenosti in sposobnost posameznika, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost.

Nadaljnje branje in viri:

- Kovač, M., Jurak, G. (b.d.). Ravnotežje je izjemno pomembno v vseh življenjskih obdobjih. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/382/Ravnote%C5%BEje-je-izjemno-pomembno-v-vseh-%C5%BEivljenjskih-obdobjih>
- Nasveti za izboljšanje mišične jakosti (2023). *Slofit nasvet. Spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*, 7(2), 13-25. https://www.slofit.org/Portals/0/Slofit%20nasvet%20Letnik%207%2C%20st_%202.pdf
- Pistotnik, B. (2019). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. Fakulteta za šport.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- spoznali in ovrednotili (lastne) gibalne sposobnosti,
- načrtovali ustrezne vaje za razvoj/ohranjanje gibalnih sposobnosti.

Miselno-gibalni izzivi

Dejavnost 1: Spremljanje telesne zmogljivosti

Na spletni strani <https://www.slofit.org/SLOfit-odrasli> ustvarite svoj profil. Poiščite najbližjega izvajalca meritev in se vključite v brezplačne meritve SLOfit odrasli. Analizirajte dobljene rezultate in ugotovitve napišite v svoj listovnik.

Dejavnost 2: Vaje za razvoj gibalnih sposobnosti

Za vsako (izmerjeno) gibalno sposobnost (razen za moč) poiščite vsaj 5 vaj za njen razvoj. Pri tem upoštevajte svoje zdravstveno stanje (morebitne omejitve), športno znanje, interes, možnost izvajanja (materialni pogoji).

Dejavnost 3: Vaje za razvoj moči

V parih ali manjši skupini pripravite vsaj 5 vaj/nalog za razvoj moči rok, ramen-skega obroča, stabilizatorjev hrbtenice, trebušnih mišic, hrbtnih mišic in mišic nog. Izvajate jih lahko v domačem okolju. Pri tem upoštevajte svojo trenutno telesno pripravljenost, športno znanje in morebitne zdravstvene omejitve.

Gibanje – pomemben dejavnik zdravja in preventiva pred boleznimi/okvarami

Teoretska izhodišča

Pomanjkanje gibanja ima za posameznika številne negativne posledice, ki se kažejo kot tveganja za razvoj različnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so npr. srčno-žilne bolezni (srčni infarkt, možganska kap, visok krvni tlak), sladkorna bolezen tipa II, prekomerna telesna masa in debelost, nekatere vrste raka, mišično-skeletna obolenja, okvare gibalnega aparata (okvare hrbtenice), slaba splošna vzdržljivostjo posameznika in težave z mentalnim zdravjem. Telesna dejavnost spodbuja nastajanje endorfinov, nevrottransmitterjev, ki spodbujajo občutek sreče in sproščenosti. Poleg tega lahko redna telesna vadba izboljša kognitivne funkcije in zmanjša tveganje za s starostjo povezano upadanje kognitivnih funkcij. Pomembno je tudi poudariti, da procesi staranja pri redno telesno aktivni populaciji potekajo počasneje kot pri telesno neaktivnih, redna telesna vadba pa je povezana tudi z manjšim tveganjem za razvoj nekaterih nevrodegenerativnih bolezni, kot je npr. Alzheimerjeva bolezen (Planinšek, S., 2014). S staranjem upadata tudi mišična in kostna masa. Slednje še posebej prizadene ženske, saj se osteoporoza pogosteje pojavlja prav pri njih, posebej pa je to izrazito v obdobju po menopavzi. Z redno in ustrezno telesno vadbo lahko pomembno zmanjšamo možnosti za njen nastanek (Besal, S., Jurak, G., b. d.).

Pomanjkanje gibanja v populaciji, ki svoje delo opravlja pretežno sede, je povezano tudi s povišano stopnjo utrujenosti, saj visoke kognitivne zahteve, obremenitve in pomanjkanje odmorov med intelektualnim delom močno obremenijo organizem posameznika (De Jonge idr., 2012; Brustio idr., 2018). Vključevanje gibalne/športne aktivnosti v posameznikov vsakdan je povezano tudi z njegovo oceno lastnega dobrega počutja in z dejanskim zdravstvenim statusom. Posamezniki, ki gibalno/športno aktivnost redno vključujejo v svoj vsakdan, so praviloma bolje razpoloženi, svoje splošno počutje opisujejo bolje kot posamezniki, ki niso gibalno/športno aktivni, boljše pa je tudi njihovo dejansko zdravstveno stanje (Rasciute in Downward, 2010).

»Kot gibalno/športno aktivnost lahko opredelimo dejavnosti, ki imajo več lastnosti športa kot takega, kot so npr.: hoja, kolesarjenje, ples, hoja v hribe, pa tudi dejavnosti, ki jih opravljamo doma ali v službi, kot so npr.: pospravljanje, delo na vrtu, gibalni odmor med delom. Ne glede na obliko gibalne/športne aktivnosti pa lahko ta pozitivno pripomore k ohranjanju zdravja, če se izvaja redno, v ustreznem obsegu in z ustrezno intenzivnostjo. Za posameznike med 18. in 64. letom starosti so priporočene vrednosti, ki naj jih posamezniki dosegajo med prostočasnimi rekreativnimi dejavnostmi, v služ-

benem času (kot delo oziroma odmori med delom), med aktivnim transportom (hoja, kolesarjenje na delovno mesto, v šolo), v morebitnem rednem trenažnem procesu in med dnevnimi gospodinjskimi opravili, naslednje (World Health Organization, b. d.):

- Najmanj 150 minut zmerno intenzivne aerobne gibalne/športne aktivnosti tedensko ali
- vsaj 75 minut visoko intenzivne aerobne gibalne/športne aktivnosti tedensko ali
- enakovredno kombinacijo zmerne in visoke aerobne gibalne/športne aktivnosti.

Aerobne aktivnosti naj trajajo vsaj 10 minut neprekinjeno. Za dodaten prispevek k zdravju je smiselno povečati zmerno intenzivno gibalno/športno aktivnost na 300 minut tedensko ali visoko intenzivno gibalno/športno aktivnost na 150 minut tedensko ali enakovredno kombinacijo zmerne in visoke aerobne gibalne/športne aktivnosti. Vadbo za moč (krepitev mišic) je treba izvajati dva ali več dni v tednu.« (Štemberger, Leitinger, 2021, str. 150).

Nadaljnje branje in viri:

- Besal, S., Jurak, G. (2024). Z redno telesno vadbo v boj proti osteoporozi. *Slofit nasvet. Spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*, 8(2). 29-34. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/618/Z-redno-telesno-vadbo-v-boj-proti-osteoporozi>
- Brustio, P. R., Moise, P., Marasso, D., Miglio, F., Rainoldi, A. in Boccia, G. (2018). Feasibility of implementing an outdoor walking break in Italian middle schools. *PLoS ONE*, 13(8), e0202091. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202091>
- De Jonge, J., Spoor, E., Sonnentag, S., Dormann, C. in van den Tooren, M. (2012). »Take a break?!« Off-job recovery, job demands, and job resources as predictors of health, active learning, and creativity. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(3), 321-348. <https://doi.org/10.1080/135943X.2011.576009>
- Jurak, G., Besal, S. (2024). Sarkopenija: vpliv vadbe za moč na ohranjanje mišične mase. *Slofit nasvet. Spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*, 8(2). 35-39. <https://www.slofit.org/Portals/O/Slofit%20nasvet%20Letnik%208%2C%20st.%202.pdf>
- Ihan, A. (2024). Mišična masa in imunska odpornost. *Slofit nasvet. Spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*, 8(1). 15-24 <https://www.slofit.org/Portals/O/Slofit%20nasvet%20Letnik%208%2C%20st.%201.pdf>
- Planinšek, S. (2014). *Povezanost gibalnih navad z nekaterimi kazalci telesnega in duševnega zdravja odraslih Slovencev* [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rasciute, S., Downward, P. (2010). Health or Happiness? What Is the Impact of Physical Activity on the Individual? *Kyklos*, 63(2), 256-270.
- Štemberger, V., Leitinger, L. (2021). Izboljševanje kakovosti učenja in poučevanja z vključevanjem gibanja in s prilagajanjem delovnega okolja. V T. Devjak (ur.), *Inovativno učenje in poučevanje za kakovostne kariere diplomantov in odlično visoko šolstvo. Specialne didaktike v visokošolskem prostoru* (str. 147 - 168). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. https://ffupscale.s3.eu-central-1.amazonaws.com/pdf/INO-VUP_UL-PEF_Specialne-didaktike.pdf

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeležinke in udeleženci:

- analizirali lasten življenjski slog,
- ozavestili lastna ravnanja, povezana z vključevanjem gibanja v vsakdan,
- spoznali možnosti za vključevanje gibanja v vsakdan.

Miselno-gibalni izzivi

Dejavnost 1: Posledice pomanjkanja gibanja

Na podlagi teoretičnih izhodišč naredite samoanalizo morebitnih posledic pomanjkanja gibanja. Katera (zdravstvena) stanja so tista, za katera menite, da so posledica neaktivnega življenjskega sloga? Stanja si zapišite v svoj listovnik.

Dejavnost 2: Moje navade

Pogosto se nam zdi, da v naš povprečen dan ne moremo vključiti časa za gibalno ali športno dejavnost. Za kakršne koli spremembe na področju vključevanja gibalne ali športne dejavnosti v svoj vsakdan moramo najprej ozavestiti naše navade. V ta namen boste teden dni vodili dnevnik (primer spodaj), v katerega boste za vsak dan vpisali vse, kar ste počeli. Dnevnik je namenjen samo vam, zato bodite pri pisanju iskreni in zapišite vse, kar ste oziroma niste počeli.

V dnevnik vpišite tudi vse svoje morebitne gibalne in športne dejavnosti (gibalna dejavnost je npr. sesanje ali sprehod psa, športna dejavnost je rekreativno kolesarjenje, obisk vodene vadbe, fitnesa ...). Te dejavnosti tudi ovrednotite po Borgovi CR-10 skali, in sicer:

- 10 maksimalno naporna aktivnost: Zdi se nemogoče nadaljevati. Popolno pomanjkanje sape, nezmožnost govora. Ni mogoče zdržati več kot zelo kratek čas.
- 9 zelo težka aktivnost: Zelo težko vzdrževati nivo intenzivnosti. Težave pri dihanju in zmožnost povedati le nekaj besed.
- 7-8 težka aktivnost: Mejno neudobno. Izguba diha, možnost izgovoriti stavek.
- 4-6 zmerna aktivnost: Težko dihanje, lahko se pogovarja kratek čas. Še vedno dokaj udobno, ampak postaja vedno bolj zahtevno.
- 2-3 lahka aktivnost: Občutek, kot da je mogoče zdržati nekaj ur. Dihanje je preprosto in mogoče se je pogovarjati.
- 1 zelo lahka aktivnost: Komaj kaj napora, vendar naporneje kot spanje, gledanje televizije in podobno.

Primer dnevnika:

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
6.00 – 7.00	Vstajanje, jutranja higiena, zajtrk						
7.00	Odhod v službo z avtomobilom						
7.15	Prihod na delovno mesto						
11.00	Odmor, kava						
18.00 – 18.15	Sprehod s psom OCENA NAPORA: 2						

Dejavnost 3: Razlogi za telesno nedejavnost

Ves teden ste vodili dnevnik, sedaj pa na podlagi zapisov **poiščite razloge za morebitno telesno nedejavnost** (npr. predolg delovni dan, skrb za družino) ter razmislite, kaj bi lahko spremenili, da bi v vsaj 5 dni v tednu lahko vključili gibalno ali športno dejavnost (namesto z avtomobilom bi na npr. delovno mesto lahko šel s kolesom, namesto gledanja TV tri ure bi lahko eno uro namenil športni vadbi). Spremembe napišite v svoj listovnik, pri čemer bodite realni in zapisujte le tiste spremembe, ki so res izvedljive (če se npr. v službo vozite iz 50 km oddaljenega kraja, verjetno ne boste začeli v službo hoditi s kolesom). Spremembe zapisujte tako, da jih vpišete v dnevnik tedna, v katerem ste zapisovali svoje dejavnosti.

Dejavnost 4: Moja telesna dejavnost

Iz dnevnika, ki ste ga vodili prvi teden, izpišite vse telesne dejavnosti in jih razdelite v dve skupini: prvo skupino naj sestavljajo športne dejavnosti, drugo gibalne. Tedensko obremenitev primerjajte s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije.

Vključevanje gibanja v vsakdan

Teoretska izhodišča

Vključevanje gibalnih in športnih dejavnosti v našo dnevno rutino je zelo pomembno, vendar pa raziskave kažejo, da telesna dejavnost, ki ima lahko pomemben vpliv na dejavnike tveganja in na kronične bolezni, upada. Na svetovni ravni kot tudi v Sloveniji ne dosega mednarodnih priporočil po dnevni količini in intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti (vsaj 30 minut zmerne ali intenzivne gibalne/športne aktivnosti pet ali več dni v tednu) in priporočenega indeksa telesne mase (med 18,5 in 25,0 kg/m²) (Zore in Grm, 2002; World Health Organization, 2018). Z vključevanjem gibanja v delovni proces lahko pomembno vplivamo na zdravje in počutje, saj raziskave kažejo, da vključevanje gibanja lahko pripomore k dvigu količine in kakovosti dnevne gibalne/športne aktivnosti tudi do 40 % (Ridgers idr., 2006).

Velik del raziskav (Barr-Anderson idr., 2011; Barwais, Cuddihy in Tomson, 2013; Eanes, 2018) je opravljen tudi na delovno aktivni sedeči populaciji (pisarniški delavci), pri kateri prav tako ugotavljajo pozitivne učinke vključevanja minute za zdravje v delovni proces, ki se kažejo kot povečanje učinkovitosti dela, zmanjšanje bolniških odsotnosti, zmanjšanje tveganja za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni in povečana celokupna dnevna gibalna/športna aktivnost.

Sklepamo lahko, da prekinitve sedečega dela z vključevanjem kratkih gibalnih odmorov – minute za zdravje pomembno optimizirajo kognitivne operacije, povezane z akademsko uspešnostjo. Podobno navajajo tudi Haverkamp idr. (2020), ki na podlagi pregleda več raziskav ugotavljajo, da imajo pri mlajših odraslih pozitivne učinke na kognitivne sposobnosti krajši gibalni odmori, medtem ko daljši ne prispevajo veliko oziroma celo nič. Zato je morda smiselno v delo in v pedagoški proces vključevati več krajših odmorov v obliki minute za zdravje, kot enega daljšega.

Zahteve večine delovnih mest so se skozi leta zadnjega stoletja precej spremenile, ljudje pa večino svojega dela opravimo sede ali z zelo nizko porabo energije. Zato je pomembno, da tudi v delovnem okolju poskrbimo za različne strategije, ki omogočajo dvig količine in intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti za zdravje in večjo delovno učinkovitost posameznika. Ena od njih je t. i. minuta za zdravje ali gibalno aktiven odmor. To je kratek odmor, ki ga naredimo med (sedečim) delom in traja do 5 minut. V tem času naj bi naredili nekaj gibalnih vaj (lahko so raztezne, krepilne), s tem pospešili krvi obtok in prekinili sedenje, ki enostransko obremenjuje organizem.

Za povečanje količine dnevne gibalne aktivnosti lahko okolje, ki nas obdaja, oblikujemo tako, da spodbuja gibanje. Sedenje na stolu lahko včasih zamenjamo s sedenjem na veliki žogi ali pa del nalog opravimo stoje. Koš za smeti, fotokopirni stroj, telefon ipd.

naj bodo nameščeni čim dlje od naše delovne postaje (npr. miza v pisarni). Prav tako lahko nekaj minut gibanja v svoj vsakdan dodamo s parkiranjem avtomobila na bolj oddaljenih parkiriščih, pogostejši uporabi aktivnega transporta (hoja, kolesarjenje, vožnja z navadnim skirojem). Namesto dvigala lahko uporabljamo stopnice ipd.

Redna telesna dejavnost je torej nekaj, s čimer želimo ohraniti ali izboljšati svoje zdravstveno stanja in splošno počutja. Če do sedaj telesna dejavnost za nas ni bila pomembna, bi pa želeli spremeniti svoje navade, moramo seveda spremeniti svoj življenjski slog. Da ne bi prehitro obupali, si je treba cilje zastaviti smiselno, sicer bomo (pre)hitro obupali.

- Končni cilji, ki jih želimo doseči, bodo najverjetneje časovno bolj oddaljeni. Da v procesu doseganja ciljev ne bi obupali, si je smiselno postaviti tudi kratkoročne cilje.
- Ko dosežemo posamezen cilj, skušajmo ozvestiti, kaj smo dosegli. Na ta način bomo lažje nadaljevali.
- Cilji naj bodo konkretni, zapisani samo za nas.
- Zavedati se moramo, da proces preoblikovanja življenjskega sloga traja najmanj tri mesece, zato ne obupujmo, če rezultati niso vidni čez noč.
- Vključevanje telesne dejavnosti v vsakdanje življenje naj poteka tako, da vam bo ob tem prijetno. Slaba vest, negativni občutki ipd., če boste kdaj dan preživali na kavču, so nekaj, kar je popolnoma nepotrebno. Kar počnemo, nam mora biti v veselje, in če kakšen dan preležimo, se za to ne bomo kaznovali. Naslednji dan bomo nadaljevali, kot da se prejšnji dan gibalni mrk ni zgodil.

Nadaljnje branje in viri:

- Barr-Anderson, D. J., Au Young, M., Whitt-Glover, M. C., Glenn, B. A., Yancey, A. K. (2011). Integration of short bouts of physical activity into organizational routine: A systematic review of the literature. *Am J Prev Med*, 40(1), 76–93.
- Barwais, F. A., Cuddihy, T. F., in Tomson, L. M. (2013). Physical activity, sedentary behavior and total wellness changes among sedentary adults: A 4-week randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-183>
- Eanes, L. (2018). Too much sitting a newly recognized health risk. *AJN The American journal of nursing*, 118(9), 26–34. https://journals.lww.com/ajnonline/Full-text/2018/09000/CE__Too_Much_Sitting_A_Newly_Recognized_Health.27.aspx
- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(23), 2637–2660. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>
- Ridgers, N., Stratton, G. in Fairclough, S. J. (2006). Physical Activity Levels of Children during School Playtime. *Sports Med*, 36, 359–371. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636040-00005>

- Štemberger, V., Leitinger, L. (2021). Izboljševanje kakovosti učenja in poučevanja z vključevanjem gibanja in s prilagajanjem delovnega okolja. V T. Devjak (ur.), *Inovativno učenje in poučevanje za kakovostne kariere diplomantov in odlično visoko šolstvo. Specialne didaktike v visokošolskem prostoru* (str. 147–168). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. <https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/download/174/405/399-1?inline=1>
- Zore, T. in Grm, M. (2002). Pomen gibanja za zdravje. V *IV. Fajdigovi dnevi kronična bolečina, sladkorna bolezen, depresija in preventivni program* (str. 101–111). Kranjska Gora, Združenje zdravnikov družinske medicine SZD Ljubljana.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- raziskali možnosti različnih športnih vadb, ki jih ponuja vaše okolje,
- poiskali možnosti, ki jih vaše ožje in širše bivalno okolje ponuja za gibalno in športno dejavnost na prostem,
- načrtovali gibalno in/ali športno dejavnosti in jo vnesti v svoj vsakdan.

Miselno-gibalni izzivi

Dejavnost 1: Možnosti organizirane športne vadbe

V svojem kraju bivanja poiščite različne možnosti *organiziranih* športnih vadb za odrasle (vodene vadbe, fitnes, vodeno plavanje ...) ter jih analizirajte z vidika primernosti za vas. Pri tem lahko uporabite spodnji obrazec. Z izdelavo analize boste dobili boljši vpogled v dejavnosti, ki bi bile za vas potencialno primerne.

Dejavnost	Cena	Urnika	Znanje	Interes	Drugo
	Primerno zame. Morda. Nepprimerno zame (predrago).	Primerno zame. Morda, z nekaj prilagoditvami. Nepprimerno zame.	Imam potrebno znanje za sodelovanje. Nimam ustreznega znanja, a ga ne potrebujem oziroma se lahko vsebin naučim na izbrani dejavnosti. Nimam ustreznega znanja, ki bi mi omogočalo sodelovanje.	Dejavnost me zanima. Dejavnost me pogojno zanima. Dejavnost me sploh ne zanima.	

Dejavnost 2: Možnosti neorganizirane športne vadbe

V svojem kraju bivanja raziščite možnosti, ki jih okolje ponuja za izvedbo *neorganizirane* vadbe (npr. trim steza, fitnes na prostem, poti, po kateri bi lahko tekli, hodili, kolesarili). Možnosti zapišite v svoj listovnik (lahko si pripravite podoben obrazec, kot je predlagan za prejšnji primer) in označite tiste, ki bi bile za vas potencialno primerne/zanimive.

Dejavnost 3: Moj načrt športne vadbe

Pripravite načrt lastne vadbe, ki vključuje tako aerobno vadbo (npr. hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, plavanje) kot vadbo za moč. Načrt lahko vključuje udeležbo na organiziranih oblikah vadbe, kombinacijo organizirane in neorganizirane vadbe, ali pa vadbo, ki jo boste v celoti izvajali sami. Za pripravo načrta lahko (ni pa nujno) uporabite spodnji obrazec. Upoštevajte narejeno pri prvi in drugi dejavnosti.

Datum in dan	Cilj vadbe (npr. vadba za razvoj vzdržljivosti, moči ...)	Opis vadbe	Predvideno trajanje	Morebitne posebnosti (pripomočki ...)

Dejavnost 4: Oblikovanje delovnega okolja

Če imate *pretežno sedeče delo* (delovno okolje), lahko gibanje v vsakdan vključite tudi tako, da si *oblikujete svoje delovno okolje tako*, da vas bo spodbujalo h gibanju, npr. koš za smeti si lahko postavite v najbolj oddaljen kot; med telefoniranjem vstanete in hodite; če imate mizo, ki ji lahko nastavite višino, ali podobno površino, na kateri lahko delate, pri tem pa stojite, jo med delovnim časom večkrat uporabite; namesto dvigala uporabljajte stopnice; če imate možnost uporabe žog za sedenje, lahko manjši del svojega delovnega časa sedite na taki žogi ...). V svoj listovnik napišite, kakšne možnosti imate za oblikovanje delovnega okolja, ki bo spodbujalo gibanje, ter jih skušajte udejanjati. Če je vaše delo pretežno stoječe, so za vas primerne vaje sproščanja.

Dejavnost 5: Aktivni odmor

V svoj delovni dan lahko vnesemo nekajminutne odmore, ki pomenijo kompenzacijo negativnih učinkov enostranskih obremenitev, povezanih s poklicem, ki ga opravljamo. Če je naše delo pretežno sedeče, bomo v svoj delovnik vnesli gibalno aktivne odmore. Če pa opravljamo fizično delo, bodo odmori namenjeni sprostitev, razbremenitvi obremenjenih telesnih delov. Ti odmori ne odvzamejo časa, potrebnega za opravljanje naših delovnih nalog, pomembno pa izboljšajo naš delovno učinkovitost. Trajajo do 10 minut, vaje pa izvajamo v oblačilih in obutvi, v kateri smo sicer na delovnem mestu (izjema naj bodo čevlji z visoko peto, ki jih med izved-

bo vaj sezujemo). Te odmore lahko v svoj delovni dan vključimo večkrat, še posebej pa takrat, ko začutimo, da dela ne moremo več zbrano opravljati, da predolgo sedimo ... Primeri odmorov so npr.:

- Joga v pisarni: https://www.youtube.com/watch?v=gr5ywSc7_Ww&list=PL-COOp43fN_53VxfbYd6QvGNpC9-0kuFrO_
- Vadba na delovnem mestu: <https://www.youtube.com/watch?v=xt9UeouOC1E>

Poiščite nekaj različnih primerov ustreznih vaj za izvedbo t. i. minute za zdravje in si jih zapišite v svoj listovnik. Če boste vključevali vaje, ki so posnete, lahko v listovnik zapišete le povezave do njih. Vaje vključite v svoj delovnik tako, da jih izvedete vsaj 2-krat dnevno (eno v prvi polovici delovnika, drugo v drugi polovici delovnika). Če želite in/ali čutite potrebo po gibanju, lahko vaje izvedete tudi večkrat dnevno. Vaje vključujte v delovnik 2 tedna. Po dveh tednih analizirajte svoje počutje na delovnem mestu, pri čemer bodite pozorni na svoje telesno počutje, duševno/psihično počutje, morebitne omejitve, s katerimi ste se srečevali pri izvajanju minute za zdravje, ter analizo zapišite v svoj listovnik.

Dihanje – vir zdravja

Teoretska izhodišča

»Dihanje je življenje. Če dobro dihaš, boš dolgo živel.« (Sanskrtski pregovor)

Dihanje je edina avtonomna funkcija v telesu, na katero imamo zavesten vpliv, zato lahko uravnavamo njegovo dinamiko, hitrost in globino. Dih ima lahko na naše telo zdravilen vpliv, lahko pa je vir stresa in tesnobe. Večkrat slišimo, da lahko zaradi strahu komu zastane dihanje ali pa se v paniki in tesnobi začne dušiti. Te prisposodbe so dejanski kazalniki učinkov, ki jih imajo stresne situacije ter občutki in čustva ob tem na naše dihanje in posledično psihofizično počutje. Ajurvedska medicina ali znanost o življenju, kot jo imenujejo, vedno zdravi bolezen tudi s pomočjo diha, saj izhaja iz zavedanja, da je vsaka bolezen posledica slabih dihalnih navad.

Pri globokem dihanju se na primer pljuča razstrupljajo šestkrat hitreje, saj globina diha vpliva na povečano količino kisika v pljučih, pospeši njegovo absorpcijo in poveča delež rdečih krvničk v kri, ki prenašajo kisik v celice. Pogosto se pri razstrupljanju telesa omenjajo različni dietni režimi prehranjevanja, pozabljamo pa, da kar sedemdeset odstotkov razstrupljanja telesa poteka skozi pljuča. Dih v veliki meri poskrbi za pretočnost telesa s kisikom, alkalnost in s tem za razstrupljanje in dobro psihofizično stanje. Pri tem je smiselno omeniti, da kakovost dihanja ni odvisna direktno od pljuč, ampak predvsem od aktivnosti mišic, ki omogočajo dihanje skozi pljuča. Zato je drža telesa za kakovost dihanja ključnega pomena. Zravnana in sproščena drža omogoča osrednji mišici trebušne prepone, da se lahko ta ob vdihu odpre od reber navzdol, poveže zgornji in spodnji del telesa in ustvari prostor v trebušni votlini, ob izdihu pa sprosti in potisne dihanje navzgor, da lahko ta v čim večji meri izstopi iz telesa. Prav tako se ob ustrezni drži lahko aktivirajo mišice med rebri, ki omogočajo prsnemu košu, da se ob dihanju razširi in sprosti. Optimalen dihanje naj bi teklen skozi nos, prehajal skozi tri plasti telesa (od grla, prsnega koša do trebušne votline) in bil tridimenzionalen (se širi naprej, nazaj, vstran). Od kakovosti našega vdiha in izdiha je v veliki meri odvisen tudi pH naše krvi, saj se preko dihanja uravnava razmerje med kisikom in ogljikovim dioksidom v telesu. Z dihanjem lahko vplivamo tudi na živčni sistem. Z vdihom stimuliramo simpatični živčni sistem in njegovo preživetveno funkcijo, z izdihom pa lahko v veliki meri vplivamo na parasimpatični živčni sistem in njegovo sprostitveno funkcijo.

Kitajski pregovor pravi: »Kdor ne pozna svojega diha, je že danes to, kar bo, ko bo brez njega.« Mnogo ljudi ve zgolj to, da diha, ne pa tudi, kako diha. Ravno v tem je ključ do našega zdravja in predstavlja močno orodje za uravnavanje našega psihofizičnega stanja. Dihanje je most med našim fizičnim in psihološkim svetom, vpliva na našo držo in počutje. Dih je lasten vsakomur in nihče zanj ne potrebuje šole, le zavedanje njegove prisotnosti in moči. Predvsem pa je dobro poznati različne dihalne prakse oziroma

vzorci dihanja, s katerimi lahko vzdržujemo ali porušimo dobro psihofizično počutje in zdravje. Sandeman (2023) v svoji knjigi *Vdihni, izdihni* ponazori različne arhetipe dihanja, ki jih človek zaradi različnih življenjskih situacij in izkušenj prevzame kot lasten dihalni vzorec, vendar se kažejo kot odklon od pravilnega dihalnega vzorca oziroma so disfunkcionalni za človekovo psihofizično počutje. Tovrstne dihalne prakse ponazarjajo tudi neločljivo povezanost telesne drže in psiholoških vzvodov, ki človeka privedejo in ohranjajo v določenem vzorcu dihanja. To so: dihanje s prsnim košem, obratno dihanje, sključeno dihanje, ohromljeno dihanje, hlastajoče dihanje, nadzorovano dihanje. Znaki slabih dihalnih navad se lahko poleg omenjenih dihalnih praks kažejo tudi v pogostem smrkanju, vzdihovanju, obraznih premikih in glasnem dihanju v mirovanju.

Ko se človek zaveda svojega diha in ga čuti, je v stiku s sedanjim trenutkom, v stiku s seboj, v nasprotnem primeru je z mislimi vedno nekje drugje, v preteklosti, v prihodnosti, v skrbeh, v strahu. Zato lahko razumemo tudi rešitev, da v situaciji, ko ne veš, kaj narediti, najprej samo izdihni, da sprostiš fizično napetost. Dihanje je človekov pristan in sidro, ko je morje okrog njega razburkano. »*Nekatere stvari so izven tvoje kontrole, ampak ne tvoj dih.*« (R. S. Grey)

Nadaljnje branje in viri:

- Cardas, E. (1992). *Dihanje*. Cankarjeva založba.
- Čurič, I. (2014). *Spontana gibanja*. Življenje je evolucija dihanja. Založba Chiara.
- Hudovernik, J. (2023). *Moč dihanja*. Pro Acta, d.o.o.
- Sandeman, S. (2003). *Vdihni, izdihni*. Učila International.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- ozavestili zavedanje in občutenje svojega dihanja,
- poglobili razumevanje v različne dihalne prakse in njihove učinke,
- spoznali različne kombinacije dihalnih in praktičnih vaj za boljšo regeneracijo in sprostitev telesa.

Dihalni izzivi

Dejavnost 1: Zavedanje svojega diha

Človek svoj dih zaradi njegove avtonomnosti in konstantnosti redko zazna. Način življenja in pretekle izkušnje vplivajo na to, da ima večina ljudi slabe dihalne navade. Te vplivajo na psihofizično počutje in posledično vodijo do številnih neprijetnosti, povzročajo utrujenost, tesnoba, nespečnost, različna obolenja. Ali veste, kakšen je vaš dih?

Vzemite si trenutek časa in zaznajte naslednje:

- svoj dih (hitrost, globina, glasnost, enakomernost, pogostost vdihov in izdihov, dih skozi usta ali nos, itd.),
- svojo držo (pokončna, sklonjena, zakrčena, boleča, sproščena itd.),
- dele telesa, ki se z dihanjem premikajo,
- svoje počutje in občutke, ki se pojavljajo ob dihanju.

Kakšen bi bil vaš dih, če v vašem življenju ne bi bilo nobenih skrbi in omejitev?

Dejavnost 2: Dihanje skozi nos

Gepard in konj, ki veljata za hitra tekača, dihata izključno skozi nos. Dihanje skozi nos ima več pomembnih funkcij. Zrak se skozi nos filtrira, vlaži in segreva, preden vstopi v pljuča. Zaradi večjega upora zraka, ki se ustvari, ko dihamo skozi nos v primerjavi z dihanjem skozi usta, se poveča oksigenacija in pretok kisika v kri. Dihanje skozi nos spodbudi počasnejše in globlje dihanje, kar prispeva k nižjemu krvnemu tlaku, normalizaciji srčnega utripa, zmanjšanju respiratornih okužb, izboljšanju kognitivnih funkcij in fizične vzdržljivosti ter kakovosti spanja.

Naredite 10 zavestnih globokih vdihov in izdihov skozi nos večkrat dnevno. Zaznajte dražljaje na celotni dihalni poti. Zaznajte vdih, kako prodre v vaš nos, čutite hlad, ki ga vdih vnaša v telo in opazujte, do kam v telesu seže vaš vdih. Ob izdihu zaznajte sproščanje in mehčanje telesa ter toploto, ki se izpušča.

Dejavnost 3: Dihanje s trebušno prepono

Dihanje s trebušno prepono je način globokega dihanja, ki prediha celotno telo. Poteka ob pomoči vokalne (grlene) in medenične prepone, zato je pomembna sproščenost celega telesa. Pomik jezika na nebo pomaga sprostiti čeljust in mišice vratu ter grla. Rahli premiki medenice nazaj in naprej ob vdihu in izdihu pa mehčajo mišice medeničnega dna.

V sedečem položaju eno dlan položite na trebuh, drugo na prsni koš. Najprej samo zaznajte, ali se ob dihanju premikata obe dlani ali morda zaznavate zgolj premik dlani na prsnem košu. Pravilno dihanje s trebušno prepono poteka ob vdihu najprej skozi dvig dlani na trebuhu in nato dlani na prsnem košu, ob izdihu pa se najprej sprostí dlan na prsih, nato dlan na trebuhu. Brez mišičnega naprežanja skušajte širiti svoj dih, svoje telo pa čim bolj spustite s kontrole, da se lahko mehča in še bolj odpre vašemu dihu.

Dejavnost 4 (izbirni del programa): Krokodilji dih

Dihanje je temelj našega življenja. Zaradi hitrega tempa in stresnega načina življenja postaja človekov dih vse manj poln, saj večina ljudi diha le z zgornjim delom

telesa. Pogosto je tak dih plitek, kar aktivira simpatični živčni sistem, ki v telesu sproža signal za boj ali beg. Na telesni ravni takšno dihanje običajno vodi k zakrčenosti ramen oziroma je tudi vzrok slabih dihalnih navad. Takšnega dihanje vpliva tako na kapaciteto zraka, ki ga dobimo v telo, kot tudi na počutje.

Krokodili veljajo za zelo dobre dihalce, kar jim omogoča dolgo življenjsko dobo in dolgotrajen potop. Tehniko krokodiljega diha uporabljamo za boljši nadzor trebušne prepone, ki s svojim premikom navzdol spusti zrak v trebušno votlino, in boljše povratne informacije glede premikanja diha, ko ležimo na trebuhu.

Za izvedbo krokodiljega diha se ulezite na tla in svojo glavo s čelom položite na vodoravno postavljene podlakti, ki ležita druga pred drugo, ali na hrbtni del dlani, ki ležita druga na drugi. Čutite težo spodnjega dela telesa in medenice, kako se upira v tla, prav tako prsi, ki se dotikajo tal. Globoko dihajte. Čutite trebušno votlino, kako se ob vdihu prisilno upre v tla, zrak pa prodre navzdol. Ob izdihu se trebušni del sprosti, dih pa se iztisne navzgor iz telesa. Krokodilji dih sprošča celotno telo, aktivira trebušno prepono, sprosti prsni koš in pomaga spodbuditi zavedanje potovanja človekovega diha.

Dejavnost 5 (izbirni del programa): Šumenje valov

Od delovanja pljuč ni odvisna samo izmenjava kisika in ogljikovega dioksida v telesu. Pljuča so v veliki meri povezana tudi z jakostjo našega glasu, zvok pa ima pomembno vlogo na naše počutje. Kitajska tradicionalna medicina izhaja iz zavedanja, da vsak organ nosi svojo vibracijo, zato lahko preko različnih zvokov uravnavamo delovanje svojih organov. Tudi zahodna medicina zvok vedno bolj povezuje z aktivacijo parasimpatičnega živčevja, ki skrbi za sproščanje in obnovo organizma, kjer ima zvok »HA« pomembno vlogo. Hropenje zvoka »HA« ob izdihovanju rahlo napne grlene mišice, s tem prispeva k sproščanju napetosti v grlu in vratu (posledično tudi v medenici) in aktivira živec vagus, ki je glavni živec parasimpatičnega živčevja.

Vajo izvedete tako, da globoko vdihnete skozi nos, izdihnete pa skozi grleni del s hropenjem zvoka »HA«. Izdih naj bo dolg oziroma vsaj enkrat daljši od vdiha. Enako lahko poskusite tudi z izdihom skozi nos, pri čemer še vedno ohranjate hropenje skozi grleni del.

Dejavnost 6 (izbirni del programa): Sproščanje skrbi

Ko dihanje združimo skupaj s telesnimi vajami, te postanejo še močnejše orodje za odpravo napetosti.

Postavi se v stoječ položaj s sproščeno padajočimi rokami ob telesu. Ob vdihu dvignite roki ob glavi navzgor, rahlo dvignite peti od tal (če imate težave z ravnotežjem, lahko ta del izpustite), ob izdihu peti spet spustite na tla, rahlo pokrčite kolena in

zamahnite z rokami ob telesu navzdol. Pri izvedbi vaje lahko ob izdihu dodate še glasen zvok »HU«, ki bo še dodatno prispeval k sproščanju skrbi. Tudi človek se po napornem dnevu ali stresnem dogodku samodejno sprosti, tako da glasno izdihne.

Dejavnost 7 (izbirni del programa): Odpiranje prostora svojemu dihu

V stoječem položaju iztegnite roki ob glavi, dlani obrnite gor, kot bi podpirali nebo, globoko vdihnite in ob izdihu spustite roki preko odročanja nazaj ob telo. S to vajo sprostite mišice trupa in reber ter osvobodite trebušno prepono in abdominalno votlino. Vaja pripomore tudi k izboljšanju telesne drže in odpravlja posledice dolgotrajnega sedenja in zakrčenosti ramen.

Dejavnost 8 (izbirni del programa): Z mačjim gibanjem do naravne sprostitve in globokega diha

Izvedba vaje mačje gibanje izvira iz oponašanja mačjega gibanja v naravi, ko ob nevarnosti mačka izboči hrbet, ob pretegovanju in sproščanju pa usloči navzdol. Tovrstno gibanje tudi pri človeku uravnava živčni sistem in pripomore k optimalnemu dihu.

Postavite se v stoječ položaj in se z dlanmi naslonite na rahlo pokršena kolena. Ob vdihu potisnite prsni del telesa naprej, ramena in medenico nazaj. Ob izdihu porinite ramena močno naprej, da se hrbet izboči, trebuh potegnite navznoter, medenico potisnite naprej, brado spustite proti prsnemu košu, komolce iztegnite. Naredite nekaj ponovitev, ob tem pa globoko in počasi dihajte.

Somatika kot gibanje in zavedanje samega sebe

Teoretska izhodišča

»Če raziskuješ svoj notranji prostor, spoznaš kozmos. Če raziskuješ kozmos, lahko izgubiš notranji prostor...« (Čurič, 2014)

Najbolj poznana začetna metoda somatike je metoda Feldenkrais, pozneje pa se je nadgrajevala in razvijala skozi preučevanje drugih avtorjev. Hanna (2016) navaja, da somatika človeka uči, kako ohraniti zdravje ob vsakodnevnih obremenitvah različnih stresnih dejavnikov. Somatika je usmerjena v zavedanje svojega telesa in zavestno usmerjanje svojih gibalnih vzorcev. Spodbuja zavedanje svojih čutov in nadzorovanega gibanja, s čimer lahko posledično prispeva k odpravljanju nepravilno priučenih gibalnih navad in kroničnih napetosti v telesu. Pomaga razumeti neločljivo povezanost uma in telesa, saj sta področji čutenja in gibanja neločljivo povezani. Če človek nima nadzora nad svojim gibanjem, nima povezanosti niti s svojimi čuti in občutki, saj med njimi ves čas tečejo povratne informacije. Vsakršna okvara enega področja okrne področje drugega (poškodba, travma, stres ipd.) Stresni pogoji življenja ali težke izkušnje zaradi aktivacije osrednjega živčnega sistema v možganih aktivirajo del možganov, ki telo pripravi na boj ali beg. Tako prekine povezanost z zavestnim delom nadzora in učenja v možganih, posledično pa prekine tudi povezanost med posameznimi deli telesa. To povzroči senzorično-motorično amnezijo in človeku onemogoči zavedanje svojega telesa. Možgani sicer sami poiščejo kompenzacijske načine za odpravljanje pomanjkljivosti, vendar je celoten telesni sistem že manj učinkovit, manj prožen, slabše odziven.

Živimo v družbi, kjer je doživljanje stresa postalo del človekovega vsakdana. Ljudje doživljajo vsakodnevni kronični stres, katerega učinkov se še vedno premalo zavedamo. Stres se večkrat opredeljuje v okviru motečih dejavnikov, ki v veliki meri zaznamujejo človeka, porušijo njegovo psihofizično stanje, vendar so opredeljeni kot zunanji, izolirani dogodki (na primer izguba službe, ljubljene osebe, ločitev ipd.). Pozabljamo, da tudi stres, ki ga človek generira od znotraj in je posledica njegovega doživljanja in odzivanja na svet okoli sebe, terja visok davek, pri čemer posameznik morda niti ne zazna vzroka in posledic svojih težav. Mnogi so danes celo zasvojeni s stresnimi hormoni in odvisni od stresa. Dobro in učinkovito delujejo le, ko so v časovni stiski. Spet drugi pa morda fiziološke razburjenosti sploh ne občutijo, a imajo prav tako v telesu povišane stresne indikatorje. Stres je lahko že posledica prevelikih zahtev ali pritiskov glede na naše zmožnosti. Občutek negotovosti, pomanjkanje nadzora ali informacij, prisotnost konfliktov veljajo za izredno močne sprožilce stresnih odzivov v telesu, ki možganom dajejo informacije, da je človek v nevarnosti. Tako kot imunski in živčni sistem tudi čustva varujejo telo pred zunanjimi grožnjami.

Mate (2019) v svojih delih poudarja pomen človekovih čustev za optimalno delovanje živčnega in imunskega sistema, kar omogoča vzpostavljane meje in s tem zaščite med človekom in okolico, hkrati pa omogoča pravilno hranjenje informacij oziroma spomin, da se telo ob podobno nevarnih situacijah zna odzvati. Potlačenje čustev (na primer zaradi pogojevanja v otroštvu, travmatičnih dogodkov) posledično ovira delovanje imunskega sistema, zato o kronično prisotnem stresu govorimo tudi v primeru, da se človekov stres navzven ne vidi oziroma ne izraža, a ima na telo enak vpliv.

Človekov senzorno-motoričen sistem se na vsakodnevne dražljaje in obremenitve ves čas odziva preko različnih mišičnih refleksov. Če so dražljaji prekomerni ali dlje trajajoči (dolgoročna izpostavljenost stresnim dejavnikom, kronični stres, travme, poškodbe), se zgodi nehotena ali nezavedna zakrčenost mišic. Človek določenih delov mišic ali telesa ne more več zavestno nadzirati, ker med možgani in živčnimi signali fascije in mišic ne teče ustrezna povezava. Telo se namreč na vsako zaznano grožnjo v možganih odzove z zakrčenostjo telesa, ki ga pripravi na odziv boja ali bega. In obratno, vsaka poškodba možganom posreduje signal za nevarnost, kar posledično povzroči še večjo zakrčenost telesa, da bi obvarovalo poškodovani del. Človek se znajde v stanju, ko morda niti ne ve, da je napet, ali pa se ne zmore več sprostiti. Novo pridobljeno stanje v telesu privede do senzorično-motorične amnezije (Hanna, 2016), ki pomeni prilagoditveni odziv živčevja in telesa na naše navade mišljenja, čustvovanja in delovanja. Manifestira se skozi tri najpogostejše vzorce gibanja, ki jih imenujemo refleks zelene luči (pripravljenost za akcijo), refleks rdeče luči (pripravljenost za umik) in refleks travme ali zamrznitve (poškodbe). Refleks rdeče luči ali odziv umika je obrambni mehanizem na neprijetne dogodke in deluje kot varovalo človeškega telesa pred škodljivimi posledicami obremenitev iz okolja. Najpogostejše do njega pride, ko je človek v hudi stiski in traja ta dlje časa. Zanj je značilna sključena drža, skrčenost trebušne mišice in plitvo dihanje. Ko ima človek skrb, avtomatično dvigne ramena in potisne telo v sključeno držo. Nasprotno refleks zelene luči deluje iz potrebe po akciji in odločnosti, da požene telo naprej. To običajno doživljamo kot pozitiven stres, ki nas motivira, spodbudi k spremembi. Prsni koš se odpre, ledveni del se usloči, kar povzroča kronične bolečine tega predela. Oba refleksa potrebujeta za delovanje ogromno energije, prav tako se pri obeh refleksih nenehno in nehoti krčijo mišice. Ko krčenje postane stalen proces, ga človek niti več ne občuti, zgodi se senzorično-motorična amnezija, človek pa čuti kronično utrujenost ali bolečino. Tretji vzorec gibanja pa je posledica refleksa travme, ki ga povezujemo s poškodbami, nesrečami ali poklicnimi deformacijami drže. Nastane kot posledica izogibanja bolečini v določenem predelu telesa, ki na koncu privede do spremembe drže celotnega telesa.

V telesu zadržujemo tako psihološke kot fizične bolečine, zato je pomembna povezava med umom in telesom. Ko človek ve, kakšni so občutki v njegovem telesu, katere dele telesa ima napete, lahko to tudi spremeni. Somatski gibi so usmerjeni v upočasnitev in umiritev miselnih procesov, da lahko bolj čutimo svoje fizično telo in obudimo sposobnost zaznave. Preko izvajanja somatskih vaj spodbudimo možgane (nadzorni center za mišice) in senzorno-motorični sistem, da vplivata na osrednje živčevje in zmanjševanje napetosti ter bolečine v telesu.

Nadaljnje branje in viri:

- Hanna, T. (2016). Somatika. Ponovna vzpostavitev zavestnega nadzora nad gibanjem, prožnostjo in zdravjem. Primus.
- Ernst, A. (2015). *Lahkotno iz kroničnih bolečin (klinična somatika)*. Aleš Ernst s.p.
- Gabor, M. (2019). *Ko telo reče ne. Skriti stres terja davek*. Primus.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- ozavestili svoje telesno stanje,
- poglobili svoje zavedanje o stanju telesu,
- spoznali vaje za sproščanje posameznih delov telesa.

Fizično-čutni izzivi

Dejavnost 1: Mačje gibanje na hrbtu

Gibanje mačke povezujemo z njeno prožno hrbtenico, ki se lahko povsem izboči navzgor ali usloči navzdol. S takšnim gibanjem telesa tako ogrejemo tkiva, mišice in fascijo, hkrati pa sprostimo napetosti v hrbtenici ter okrepimo mišice hrbta in trebuha. Tovrstno gibanje pomaga blažiti senzorično-motorično amnezijo v telesu na predelu ledvenega dela in ramen.

Ulezite se na hrbet, roki iztegnjeni in rahlo odmaknjeni položite ob telo, kolena pokrčite, da so stopala na tleh pod kolena. Ob vdihu vodite dih v trebušno votlino, da se ta napne kot balon in odpre navzgor. Potiskate samo do stopnje, dokler se trebušni del še lahko mehča. Ledveni in križni del hrbta se odmakneta od tal, trtica pa pritiska ob tla. Čutite razteg tkiva in mehčanje mišic abdominalnega dela. Ob izdihu ledveni del spustite in potisnite nazaj na tla, popek pade proti hrbtenici, trebušne mišice se rahlo zakrčijo. Gibi morajo biti počasni in nežni brez močnejšega napenjanja mišic. Skušajte svoje premike čutiti kot valovanje telesa.

Dejavnost 2: Odpiranje ramenskega obroča na hrbtu

Ramenski sklep je eden najbolj gibljivih sklepov v telesu, saj omogoča premik in odpiranje roke v vse smeri. Pa vendar so med najpogostejšimi poškodbami ravno poškodbe rame, prav tako so zelo pogoste bolečine v ramenih, ki so posledica današnjega stresnega načina življenja, napetosti in preobremenjenosti. Celo pregovor pravi, da ves svet nosimo na ramenih. Pri tem somatska vadba odpira vprašanje, ali ramena nosijo nas ali mi nosimo svoja ramena. Sproščena in mehka ramena so temelj za gipljiv vrat in zdravo hrbtenico.

Ulezite se na hrbet, pokrčite kolena in stopala položite na tla pod kolena, roki sta v odročanju. Nato roki iztegnite vertikalno navzgor, da sta dlani obrnjeni druga proti drugi. Ramena so na tleh. Naredite vdih. Ob izdihu desno ramo dvignite od tal, da naredite izteg celotne desne roke, kot bi želeli seči po nečem visoko nad seboj. Glava ob tem ves čas ostaja na tleh. Ob vdihu spet vrnite ramo na tla. Ponovite z drugo roko.

Pri vaji se usmerite na občutke v lopaticah, ramenskem obroču in vratu. Vaja sprošča napetost zgornjega dela trupa in briše vzorce kronične zakrčenosti ramen in vratu.

Dejavnost 3: Predaja in umik

Pomemben del somatskih vaj je izmenjava med zakrčenostjo in sproščenostjo, med zapiranjem in odpiranjem telesa. S tem ohranjamo spomin optimalnega gibanja, ki niha med eno in drugo fazo in v svoji izmenjavi ves čas uravnava ravnovesje. Ko se ravnovesje poruši, se zgodi kronična zakrčenost telesa ali pa določene mišice povsem atrofirajo. Z naslednjo vajo skušamo ohranjati ravnovesje med obema fazama in vzdrževati optimalno prilagodljivost telesa na spremembe.

Ulezite se na hrbet in roki iztegnite ob glavi v obliki črke V, nogi iztegnite v razkorak v obliki črke A. Ob vdihu se odprite s celim telesom, predajte vdihu, kot bi vdihnili skozi vsako poro svoje kože. Ob izdihu najprej pokrčite kolena in stopala položite na tla, pokrčite roke v komolcih, nato se zvalite na bok v položaj skrčka, kjer komolca približate kolenom. Ob vdihu se vrnite na sredino, kjer telo ponovno odprete. Ob izdihu ponovite izvedbo na drugi strani boka.

Pri vaji bodite pozorni na občutek, ki se poraja pri odpiranju in predaji ter pri zapiranju in samozaščiti, ko ste v skrčenem položaju. Gibanje naj bo lahkotno, z malo naprežanja, s čim več sproščenosti v trebušnem delu ob vdihu in hrbtnem delu ob izdihu. Vaja spodbuja zavedanje spremembe med iztegovanjem in zapiranjem.

Dejavnost 4: Stranski razteg na hrbtu

Naše vsakodnevno gibanje je večinoma usmerjeno v premike trupa naprej in nazaj. Redkeje se nagibamo vstran in večinoma le s pregibom trebušnega dela, medtem ko rebrnega in pazdušnega dela ne raztegnemo. Ravno raztezanje stranskega dela telesa pa je nujno pomembno za celostno sproščanje, sicer dih ne more prodreti v vse tri dimenzije, tudi prožnost telesa in stabilnost sta slabši.

Ulezite se na hrbet, roki iztegnite ob glavi v obliki črke V, nogi iztegnite v razkorak v obliki črke A. Ob izdihu zasukajte glave na desno, pokrčite desni komolec in desno koleno. Koleno zarotirajte oziroma odprite na ven ter po tleh drsite z nogo in roko, kot bi se želeli dotakniti s komolcem in kolenom.

Dejavnost 5: Zibanje na stopnicah, na hrbtu, na trebuhu

Zibanje telesa ima na človeško telo podoben vpliv kot rahlo tresenje. Obe tehniki pomagata sproščati fizične in čustvene napetosti ter obremenitve. Živali s tresenjem telesa naravno ohranjajo svoje ravnovesje, človek pa ga je zaradi pretirano statičnega načina življenja in zadrževanja čustev zavestno zavrl. Otroci so samodejno ves čas v gibanju, vrtenju, zibanju. Njihovi gibi niso načrtovani, ampak spontani. Ko ta vzorec v življenju izgubimo, ga lahko prebudimo le z zavestnim obujanjem gibalnega vzorca zibanja, da v telesu ponovno vzpostavimo ravnovesje v mreži fascije, ki prepreda celotno telo. Zibamo se lahko na različne načine. Stoje, leže, sede.

Zibanje na stopnicah, ki je usmerjeno v mehčanje fascije in tetiv na zadnjem delu nog in naprej proti medenici, poteka v stoječem položaju. Na rob stopnice se postavite s prsti nog, peti sta v zraku brez podpore. Če je mogoče, si z rokami omogočite oporo za večjo stabilnost in varnost. Spustite mišično napetost, ki ohranja vaši peti v poravnavi s prsti in robom stopnice, tako da spustite peti nižje od roba stopnice, potem se spet dvignite gor v izhodiščni položaj. Gibe izvajajte počasi. Dvig, ki ga spremlja zakrčenost mišic in fascije, in spust, ki temelji na raztezanju, zadržite nekaj časa. Začutite razliko med obema fazama.

Zibanje na trebuhu izvedite tako, da se uležete na trebuh, glavo položite na podlakti ali zgornji del dlani. Zibajte medenico levo in desno. Čutite, kako se zibanje iz medeničnega dela prenese na celotno telo.

Zibanje na hrbtu izvedite tako, da se uležete na hrbet, nogi razmaknete v širino bokov, roki sta ob telesu. S petami se uprite v tla in pričnite prste stopal izmenično potiskati naprej v »špičke«, nato potegnite nazaj proti glavi. To bo spodbudilo verikalno zibanje telesa iz križnice v smeri od glave do stopal in nazaj. Čeljust naj bo mehka, usta odprta.

Sproščanje je neločljiv del gibanja

Teoretska izhodišča

»Včasih je najbolj produktivna stvar, ki jo lahko naredite, sprostitve.« (Mark Black)

Dolgo je veljalo prepričanje, da so kosti in mišice tiste, ki držijo telo pokonci in omogočajo njegovo gibanje, prožnost in stabilnost. Danes v ospredje prihaja vedno več odkritij, ki pričajo o pomembnosti vezivnega tkiva, zlasti fascije, ki povezuje in obdaja vse na/v človeškem telesu (kožo, mišice, kosti, organe itd.). Je kot elastična obleka po telesu, ki spreminja svojo obliko, oziroma kot mreža, kjer vsaka sprememba enega dela mreže povzroči spremembo strukture celotne mreže. Fiziološko gledano vezivno tkivo oziroma fascija v telesu med drugim skrbi za izmenjavo in prenos hranilnih snovi, elastičnost telesa, sproščanje kinetične energije, čvrstost in gibljivost oziroma prožnost telesa, za komunikacijo med posameznimi deli telesa in za senzorno zaznavo, preko katere se telo aktivira ali sprosti. Fizično stanje fascije (prožnost, zakrčenost, poškodbe fascije) tudi vpliva na zmogljivost in regeneracijo telesa, uspešnost rehabilitacije določenega dela telesa, delovanje imunskega sistema in zaščito telesa ter nenazadnje na sam zunanji videz človeka.

Glavne funkcije fascije so:

- povezovalna (mreža, ki ohranja vse dele telesa povezane in jim daje strukturo),
- zaščitna (preprečuje vdor invazivnih, patogenih delov v naše telo, hkrati pa je zmožna absorbirati človekov stresni odziv, da ta ne poškoduje organov),
- obrambna (v sebi zadržuje obrambne celice, ki ščitijo človekov imunski sistem),
- informacijska (gosto oživčena vlakna prenašajo informacije v telesu kot voda),
- transportna in hranilna (podpira delovanje limfnega sistema in s tem odvajanje toksinov iz telesa ter omogoča prenos hranilnih snovi).

Mreža fascije je brez začetka in konca, je vseobsegajoča, povezana in soodvisna. Myers (v Slomka, 2014) fascijo v grobem razdeli na zadnjo linijo (teče po hrbtu od stopal do glave), prednjo linijo (teče od stopal do medenice in naprej do glave), bočno linijo (teče po stranskem delu telesa) in spiralno linijo (teče kot vijačnica in se ovija po celem telesu). Ker gre za svoj komunikacijski sistem, je njen odziv zaradi izjemne občutljivosti njenih receptorjev zelo nagel in je lahko posledica zgolj človekovih čustvenih stanj, ki sprožijo zakrčenost fascije. Pogosto se zgodi, da se fascija zaradi svoje senzorične občutljivosti odzove na bolečino v telesu tako, da otrdi. S tem prepreči prevodnost bolečine, ki bi ob nadaljnjem gibanju potovala naprej po telesu. Če ne pričnemo z zavestnim sproščanjem telesa, povzroči kronično zakrčenost in z njo bolečino.

Pri sproščanju na psihološki ravni ima pri tem veliko vlogo delovanje osrednjega živčnega sistema in komunikacija med simpatičnim in parasimpatičnim živčevjem.

Simpatični živčni sistem omogoča odziv telesa v stresnih situacijah, kjer telo zavzame strategijo boja ali bega. Kratkoročno nam to omogoča preživetje in spodbudi življenjsko pomembne odločitve, da se ubranimo pred nevarnostjo. Vendar možgani ne ločijo med fizično nevarnostjo in našimi strahovi pred morebitno nevarnostjo, zato se v obeh primerih odzovejo z bojem ali begom. Dolgoročno kronični stres vodi v preobremenitev simpatičnega živčevja, kar vodi do nevrološkega izklopa ali zamrznitve in nezmožnosti ukrepanja (nezmožnost glasu ali telesnega odziva). Dolgotrajno nakopičen, kroničen stres vpliva na način našega dihanja, spremembo telesne drže, delovanje organov in naše počutje. Razvijemo nepravilne dihalne vzorce oziroma navade (plitvo dihanje, zadrževanje diha, obratno dihanje ipd.).

Nasprotno ima parasimpatično živčevje vlogo obnove, skrbi za počitek in prebavo. Glavni, najdaljši in najbolj razvejani živec parasimpatičnega živčevja se imenuje vagusni živec. Teče od glave po telesu navzdol in oživčuje dihalni sistem, srce in prebavni trakt. Zaradi svoje razvejanosti je dobil tudi ime vagus, kar pomeni »klatež« ali »vandrovec«. Odgovoren je za uravnavanje funkcij notranjih organov, zato ima vpliv na srčni utrip, prebavo in dihanje.

Pomembne tehnike sproščanja parasimpatičnega živčevja med drugim vključujejo: rahlo stresanje telesa, ki je naravni mehanizem resetiranja živčnega sistema, sproščanja stresnih hormonov iz telesa in zakrčenih mišic; tapkanje in samomasažo vratu, rebrnih lokov in trebuha; petje, mrmranje, smeh; umivanje obraza s hladno vodo ali kratkotrajno hladno prhanje; umirjeno dihanje in umirjena vadba. Vaje, ki dvigajo srčni utrip in so usmerjene v moč in hitrost, pa v splošnem aktivirajo simpatično živčevje (npr. tek).

Pri sproščanju je pomembno poudariti tudi dejstvo, da ni samo počitek in raztezanje tisto, kar sprošča mišice, fascijo in telo. Izredno močan vpliv na naše psihofizično počutje ima pendikulacija ali »pretegovanje«, kjer prihaja najprej do zavestnega napenjanja mišic in nato zavestnega sproščanja. To omogoča vzdrževanje ustreznega mišičnega tonusa in pomaga obnoviti občutek za telo. S tem se na novo oblikujejo komunikacijske povezave med telesom in možgani, ki telo spet vračajo v njegovo naravno, sproščeno stanje. Globoko zehanje je na primer ena od najbolj naravnih in učinkovitih metod pendikulacije, ki pomaga telesu odstraniti odvečno napetost in ustvariti potreben prostor za novo energijo in kisik. Medtem ko je raztezanje usmerjeno v premik s silo in lahko povzroči upor ali bolečino, je pendikulacija naraven način ustvarjanja prostora v telesu in ne prestopa mej človekove fizične zmogljivosti. Deluje na možgane tako, da ti sami premaknejo mejo, ki ni več potrebna. Ernst (2015) opisuje, da slednja poteka skozi tri faze, in sicer gib s kontrakcijo, sproščanje in podaljševanje mišic ter fascije in končna popolna sprostitev. Primer takšne pendikulacije v naravi je oblika pretegovanja mačke, ki jo lahko posnemamo tudi mi, ali pa prej omenjeno zehanje s pretegovanjem.

Nadaljnje branje in viri:

- Čurič, I. (2014). *Spontana gibanja. Življenje je evolucija dihanja*. Založba Chiara.
- Ernst, A. (2015). *Lahkotno iz kroničnih bolečin* (klinična somatika). Aleš Ernst s.p.

- Fishman, L. (2014). *Healing Yoga: proven postures to treat twenty common ailments; from backache to bone loss, shoulder pain to bunions, and more*. W.W. Norton & Company.
- Slomka, G. (2015). *The Fascial Network*. United Kingdom. Meyer & Meyer Sport.
- Mariette Ham. Polarbear shaking trauma. <https://www.youtube.com/watch?v=xDIR-wl7iFI>

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženke in udeleženci:

- ozavestili pomen vezivnega tkiva/fascije in njegove/njene funkcije.
- spoznali vaje za aktivacijo parasimpatičnega živčevja, ki ima fun, cijo obnove in sprostitve,
- ovrednotili pomen zavestnega in aktivnega sproščanja telesa,
- si oblikovali različne načine in vaje za celostno sprostitev in umirjanje.

Fizični izzivi

Dejavnost 1: Slap

Vaja »Slap« -položaj na hrbtu z dvignjenimi in podprtimi nogami - je ime dobila zaradi učinka in načina svojega delovanja. Energija iz nog pada navzdol v medenico in trebušno votlino, ob tem pa sprošča limfne zastoje na svoji poti, napetost in bolečino. Kot slap, ki ima sprostitveno in očiščevalno funkcijo, ko smo v njegovi bližini, ima vaja številne pozitivne učinke na človekovo psihofizično počutje in zdravje:

- sprošča napetost fizičnega telesa, saj gre za položaj inverzije, ki ustvarja proti-gravitacijski učinek,
- spodbuja aktivacijo delovanja parasimpatičnega živčevja, ki v telesu skrbi za obnovo in prebavo,
- mehča napete mišice vratu, ramen in medenice,
- pomaga pri premagovanju utrujenosti, pri glavobolu, oteklih nogah, bolečinah v hrbtu (zlasti križno ledveni del), težavah s spanjem,
- spodbuja cirkulacijo limfnega pretoka, uravnava krvni pritisk, mehča fascijo in tetive nog,
- umirja um in dihanje,
- vrača razpršeno energijo v medenico in trebušno votlino, kjer je center človeškega telesa.

Vajo lahko izvajate s pomočjo stola ali direktno ob steni. Če gre za izvedbo s pomočjo stola, se ulezite na hrbet tako, da nogi z mečnim delom in stopali počivata na

sedalu. Med trupom in stegni je pravi kot, prav tako med stegni in mečnim delom. Pod hrbet si lahko položite odejo za večje udobje. Če gre za položaj ob steni, se vanj najlažje namestite tako, da se usedete na tla ob steno najprej z bočnim delom telesa, se uležete na drugi bok in prevalite na hrbet, nogi pa iztegnete ob steni in ju naslonite na peti. Zadnjica naj bo čim bližje steni, da je položaj nog čim bolj navpičen. Položaj lahko izvajate s prilagoditvami, tako da pokrčite kolena in so stopala uprta v steno, ali pa stopala položite skupaj, zunanje loke stopal naslonite na steno, kolena razprite narazen.

Dejavnost 2: Odpiranje na odeji

Telesna drža ima pomembno vlogo za naše počutje in zdravje. Telo se začne prilagajati in odzivati na naš način življenja, sedenja, doživljanja stresa in druga čustvena stanja. Posledica so zakrčene ali atrofirane mišice, ukrivljenost vratnega dela, povešenost ramen, bolečine v ledvenem delu ali različne kombinacije vsega naštetega. Hkrati s tem je moten tudi pretok naše energije, pojavi se slabo počutje in nenazadnje različna psihofizična obolenja. Da bi hrbtenico in prsni koš razbremenili dnevnih obremenitev, lahko izvajamo vaje, ki nas ob podpori domačih pripomočkov, kot je odeja, ob koncu dneva povsem prenovijo in sprostijo.

Vzemite eno od večjih odej in jo po dolžini in širini enkrat prepognite, nato pa po dolžini zvijte v dolgo valjasto obliko. Segati mora od vaše križnice do vrha glave, da je telo v ležečem položaju na odeji od glave do vključno medenice. Nogi sta iztegnjeni v širini bokov, v primeru nelagodja ali bolečin lahko tudi pokrčeni v kolenih, da so stopala na tleh. Roki sta v odročanju oziroma ob telesu. Odročanje dodatno prispeva k odpiranju ramen, če so ta zaradi obremenitev povešena. V položaju skušajte začutiti podporo odeje pod seboj. Ta pomaga pri mehčanju mišic ob hrbtenici in raztezanju tkiva na prsnem košu, vse skupaj pa pomaga pri optimizaciji dihanja, sproščanju napetosti in bolečin ter poravnavi telesa. V tem položaju ostanite deset minut ali več.

Dejavnost 3: Most na odeji

Zaradi sedenja je pretok energije med trupom in okončinami oviran in zastaja v medenici. Dolgotrajno sedenje, posebej nepravilno podprto v ledvenem in ramen-skem delu, lahko povzroči številne nevšečnosti in bolečino v hrbtu ali okončinah. Ker so medenica in na njo pripete mišice temelj stabilnosti, prožnosti in gibljivosti telesa, je pomembno vsakodnevno sproščanje in blago raztezanje področja dimelj in spodnjega dela trebuha, ki razbremenita napetost fascije medeničnega področja.

Vzemite manjšo odejo, jo večkrat prepognite in oblikujte v obliko valja, dolgim kot širina vašega trupa. Najprej se ulezite na hrbet in položite stopala na tla, kolena so pokrčena. Nato se uprite v stopala in dvignite medenico. Zadržite jo v zraku, pod medenico oziroma križnico pa medtem vodoravno položite odejo in spustite mede-

nico nazaj dol. Medenica je sedaj podprta z odejo. Nogi iztegnite, glava z rameni počiva na tleh, roki sta v odročanju ali ob telesu. Prepustite se dihanju in zaznajte, kako se mehčata prostor in tkivo trebušne votline in dimelj. Vaja prispeva k boljši cirkulaciji medenice, urogenitalnega trakta in križnice.

Dejavnost 4: Stresanje telesa

Tresenje telesa je v živalskem svetu naraven proces sproščanja travm in napetosti. Poznane so zgodbe o medvedih, ki so jih zaradi znanstvenega preučevanja uspavali, ko pa je anestetik popustil in se je medved pričel prebujati, se je njegovo telo samodejno pričelo tresti brez nadzora, saj je na tak način spustilo travmo (napetost) zaradi anestetika in uspavanja (glej Youtube posnetek, naveden v virih). Zanimiva je informacija na koncu posnetka, ki jo podajo avtorji, namreč da obstajata samo dve vrsti bitij (sesalcev), ki se na travmatične dogodke ne odzivata več na naraven način. To sta človek in žival, ki prebiva v živalskem vrtu. Zaradi umetno ustvarjenega okolja pri živalih in neharmoničnem delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja pri človeku (stres) sta oba izgubila naravno povezavo s svojim telesom in občutki. Pri ženskah lahko še vedno opazimo pri naravno vodenih porodih, kjer se telo po porodu s tresenjem čisti napetosti, ki je nastala med porodnim procesom.

Postavite se v stoječ položaj, nogi sta razmaknjeni v širini bokov. Kolena so rahlo pokrčena, roki sproščeno visita ob telesu. Sprostite spodnjo čeljust in usta rahlo odprite brez aktivacije mišic. S pomočjo zibanja v kolenih oziroma rahlega krčenja in raztezanja kolen začnite s tresenjem telesa, da čutite gravitacijo po vertikalno od glave navzdol. Zaznajte težo svojih rok, ki pada z vaših ramen, sproščanje napetosti v glavi, prsnem košu in trebušni votlini. Dihajte v svojem ritmu in čim bolj podaljšujte izdihe. Ti so lahko zaradi tresenja telesa sestavljeni iz več faz izdihov. Dihajte skozi nos. Če čutite, da napetost ne popušča, jo ob izdihu z rahlim hropenjem skozi grleni dih sprostite iz telesa. Tresite svoje telo toliko časa, dokler vam je udobno. To lahko naredite tudi samo za nekaj trenutkov, da resetirate svoj živčni sistem in sprostite zakrčene mišice in fascijo.

Dejavnost 5: Položaj otroka z odejo

Originalno ime za vajo izvira iz sanskrske besede »Balasana« oziroma »bala«, ki pomeni otrok. Tudi če na ime pogledamo skozi vsakodnevno življenjsko izkušnjo, lahko najdemo povezavo z otrokom, saj je sklonjen položaj, kjer so kolena in glava na tleh, roki pa iztegnjeni naprej ali položeni ob telesu, značilen za dojenčke. Položaj se v praksi joge redno vključuje v času premora in počitka med vajami ali kot samostojen položaj za sproščanje. Prispeva k sproščanju napetosti v hrbtenici, kolkah in vratu. Poleg pozitivnega vpliva na fizično telo dobro učinkuje tudi na prebavo, dihanje in cirkulacijo krvi. Ker je ledveni lok v položaju vidno izbočen, trebuh pa rahlo stisnjen, prispeva k lažšanju bolečin ledvenega dela in boljši predihanosti telesa.

Na tla položite podlogo ali odejo, da bodo vaša kolena, gležnji in nart imeli mehko oporo. Pojdite na kolena in zadnjico položite na peti. Če imate bolečine ali težave s koleni, si pod zadnjico na mečne mišice položite blazino, ki bo omogočila razprt kolenski pregib. Na stegna pod trebušnim delom položite blazino ali večkrat prepognjeno odejo, nato pa trup nagnite naprej, da se s čelom uprete v tla. Roki sta iztegnjeni naprej ob glavi ali nazaj ob telo. Če je nagib trupa za glavo preglobok/prenizek, si pod čelo postavite podporo, blazino ali knjigo ki jo prekrijete z odejo. V položaju ostanete nekaj minut in v tem času globoko in počasi dihate, da čutite trebušno votlino, kako se ob vsakem vdihu upre navzdol proti stegnu, ledveni del pa posledično odpre nazaj in se razširi na vstran.

Dejavnost 6: Gibanje drevesa v vetru in zehanje

Podobo in delovanje človeka lahko v marsičem primerjamo z drevesom. Naše spodnje okončine primerjavo z drevesnimi koreninami, trup z deblom, zgornje okončine pa z vejami. Imamo stabilnost in prožnost obenem, spreminjamo se skozi čas, rastemo, ustvarjamo in botrujemo vremenskim in življenjskim spremembam. Mir pogosto iščemo v objemu gozdov ali dotiku posameznega drevesa. Vaja gibanje drevesa v vetru spodbuja našo stabilnost in obenem razvija prožnost, nas pomirja in sprošča.

Postavit se v razkorak širine bokov, roki dvignite ob glavi in s pokrčenimi komolci oblikujte podobo kroga nad glavo, pri tem pa prstov rok ne sklenite skupaj. Naredite vdih, poravnajte telo, ob izdihu trup in glavo skupaj z rokami nagnite na stran preko boka. Ob vdihu telo ponovno vrnite v poravnavo in naredite nagib ob izdihu spet na drugo stran. Vajo izvedite z desetimi ponovitvami skupaj na levo in desno stran. Če je telo zelo okorno in zakrčeno na stranskem delu trupa, izvajajte vajo s pokrčenimi koleno. Po zadnji ponovitvi roki iztegnite navpično gor in se pričnite zibati v stran, roki premikajte preko bokov levo in desno, nato pa spontano v poljubno smer, kot drevo, ki se ziblje v vetru. Ob tem močno odprite usta in spustite spodnjo čeljust, da spodbudite refleks zehanja. Zehajte na vso moč. S tem dodatno sprostite spodnjo čeljust in napetost v telesu. Spodnja čeljust je povezana z našim živčnim sistemom in se odziva na vsakršen stres. Zehanje in spontano gibanje rok, ki spodbuja pretegovanje, je primer dobre pendikulacije, ko v telesu ustvarjamo prostor in pretok energije.



OSEBNOSTNI RAZVOJ

Samozavedanje in samouravnavanje: odnos med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem

Teoretska izhodišča

Samozavedanje in samouravnavanje sta pomembna psihološka procesa; samozavedanje omogoča osebnostni razvoj, saj je zavest o lastnih močnih področjih in šibkostih predpogoj za spreminjanje mišljenja, čustvovanja in ravnanja. Samouravnavanje pa se nanaša na zmožnost izbire oz. nadzora nad lastnimi psihičnimi procesi (zaznavanje, mišljenje, čustvovanje, motivacija) in ravnanjem, kar omogoča prevzemanje odgovornosti za svoje razmišljanje in doživljanje ter posledice lastnih dejanj.

Širjenje samozavedanja omogoča sistematična samorefleksija oz. osebna refleksija, tj. proces razmišljanja o lastnem razmišljanju, doživljanju in ravnanju, o vzvodih teh procesov ter o posledicah. Je proces samospraševanja o lastnih psihičnih vsebinah: čustvih, motivih, zaznavah, pričakovanjih, prepričanjih, naravnostih, vrednotah itd. ter njihovih vplivih na odzivanje v konkretnih situacijah. Je tudi proces prevpraševanja funkcionalnosti teh vsebin in odzivov ter raziskovanje novih možnosti razmišljanja, doživljanja in ravnanja. Tancigova (1994) poudarja, da je sistematična samorefleksija proces, ki se ga je treba naučiti.

Nekateri avtorji menijo, da je razvoj in napredek na določenem področju osebnostnega delovanja od določene stopnje naprej mogoč le, če posameznik razume koncepte s tega področja oz. če pozna kriterije uspešnosti (npr. na področju kritičnega mišljenja Van Gelder, 2004). Da bi posameznik lažje prevzel več nadzora nad lastnim razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem, je torej pomembno, da razume nekatere koncepte s tega področja ter odnose med njimi. Tako je npr. pomembno, da pozna in razume odgovore na vprašanja, kot so: kaj je mišljenje, kaj je čustvovanje, kaj vpliva na miselne in čustvene procese, kako se oblikujejo in v razvoju spreminjajo, kako so medsebojno povezani, kako vplivajo na življenjske izbire in ravnanje v konkretni življenjski situaciji itd.

Odnos med razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem prikazujejo različni modeli. ABC-model (Elis, 1995) poudarja, da dogodki, ki smo jim priča (A – activating events) aktivirajo prepričanja (B – beliefs), ki vplivajo na posledice (C – consequences) na dveh nivojih: čustvovanje in ravnanje. S spreminjanjem prepričanj oz. pogledov (perspektive) spreminjamo oz. vplivamo na lastno čustvovanje in ravnanje. Pomembno je, da se posameznik zaveda, da napačna ali izkrivljena oz. nefunkcionalna/zmotna prepričanja

izzovejo nefunkcionalno čustvovanje ter ravnanje. Zato je ozaveščanje lastnih prepričanj in interpretacij ter presojanje njihove funkcionalnosti (racionalnosti/resničnosti) pomemben oz. nujen vseživljenjski proces, ki omogoča racionalnejše čustvovanje ter bolj smiselne odzive in izbire. Razumevanje odnosa med mišljenjem, čustvovanjem in ravnanjem omogoča posamezniku, da nad svojim življenjem prevzame nadzor ter ozavešči odgovornost tako za lastne psihološke procese kot za ravnanje, ki iz njih izhajajo kot posledice njegovih dejanj.

Poleg ozaveščanja lastnih prepričanj je pomembno, da posameznik ozavešča, prevprašuje in po potrebi spreminja druge psihične vsebine, kot so motivi in vrednote, pričakovanja idr.

Nadaljnje branje in viri:

- Brent, M. in Dent, E. (2014). *The leader's guide to managing people*. Edinburgh Gate, UK: Pearson Education Limited.
- Ellis, A. (1995). *Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy for the 1990s*. V: Dryden, W. (ed.). *Rational Emotive Behaviour Therapy. A Reader*. London, Thousand Oaks, SAGE Publications Ltd.
- Feldman Barrett, L. (2023). *Kako nastajajo čustva? Skrivno življenje možganov*. Mladinska knjiga.
- Freud, S. (2013). *Psihologija vsakdanjega življenja: o pozabljanju, spodrseljajih v besedi in ravnanju, zmotah in praznoverju*. Mladinska knjiga.
- Hawlen, N. (2020). *Kdo sem jaz? 25 testov, ki razkrivajo vašo osebnost*. Mladinska knjiga.
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Mladinska knjiga.
- Rupar, B. (2024). *Psihološka odpornost*. Spletna stran: <https://sites.google.com/view/psiholoska-odpornost/domov>
- Rupnik Vec, T. (2006). Kritična samorefleksija – temelj profesionalnega razvoja in rasti. *Socialna pedagogika*, 10(4), 429–465. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-RYPPEFTI/cdab4f2e-51f3-45ea-8998-da342d8e213e/PDF>
- Rupnik Vec, T. (2024). *Odkrivam, kdo sem, in uživam v tem. Priročnik za socialno-čustveno opismenjevanje otrok, mladine in mlajših odraslih*. Andragoški center Slovenije. Dostopno na spletu: <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/socialno-custveno-ucenje>
- Rupnik Vec, T. in Slivar, B. (2019). *Vpliv različnih dejavnikov na doživljanje in znake stresa pri učencih v 6. in 8. razredu osnovne šole*. Poročilo o raziskavi. Zavod RS za šolstvo.
- Tancig, S. (1994). Reflection on reflective Learning. *The School Field*, 5 (1-2), 93 – 106. <https://www.zrss.si/pdf/raziskava-o-obremenjenosti-ucencev.pdf>
- Van Gelder, T. (2004). Teaching Critical Thinking: Some Lessons from Cognitive Science. *College Teaching*, 45 (1), 41–46.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženke in udeleženci:

- ozavestili pomen sistematične samorefleksije za razvoj samozavedanja in samouravnavanja in s tem racionalnejšega odločanja in izbiranja,
- razširili in poglobili razumevanje odnosa med razmišljanjem, čustvovanjem in ravnanjem,
- spoznali nekatere tehnike samouravnavanja razmišljanja, doživljanja in ravnanja, ovrednotili njihovo uporabnost ter se urili v njihovi uporabi.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Sistematična samorefleksija – širjenje samozavedanja

Sistematična samorefleksija je proces odkrivanja lastnega razmišljanja, doživljanja in ravnanja; je raziskovanje prepričanj, čustev, motivov, ciljev, pričakovanj, vrednot in drugih psihičnih vsebin, ki vplivajo na naše ravnanje, odločitve in izbire. Čeprav ljudje razmišljamo o sebi, pa tega največkrat ne počnemo sistematično. Prav sistematičnost pa prinaša več novih uvidov ter širjenje samozavedanja. Spodaj sta zapisana dva primera samorefleksivnih vprašanj, ki jim lahko sledite, da bi prišli do širšega in bolj poglobljenega razumevanja sebe.

Primer 1: 5 ključnih vprašanj za samorefleksijo

Spodaj je nekaj vprašanj, ki so dobro izhodišče za začetek refleksije. Prvih 5 je ključnih.

1. Kdo sem jaz?

2. Od kod prihajam?

3. Kaj me navdušuje?

4. V čem sem dober, kaj so moje odlike, močne plati, »supermoči«?

5. Kaj so moja temeljna življenjska vodila (prepričanja, cilji, vrednote)?

6. Kam želim v življenju?

7. Kje se vidim žez 5 ali 10 let?

8. Kaj je moje poslanstvo?

Ob teh vprašanjih razmišljajte široko, nanje lahko odgovorite tako z mislijo na svoje osebno kot na svoje poklicno življenje. Odgovore zapišite v svoj listovnik.

Primer 2: Sistematična samorefleksija ob neugodnem dogodku

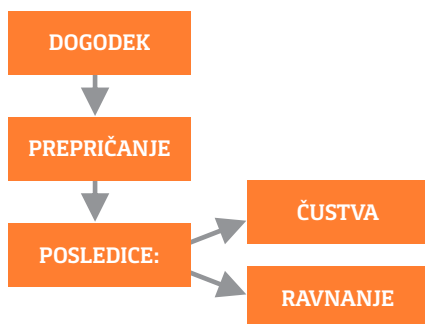
Razvijati se kot reflektirajoča se oseba pomeni spraševati se:

- Kaj pomeni odziv druge osebe? Kaj mi sporoča? Kako razumem njeno ravnanje? Bi jo lahko razumel še kako drugače? Katere so še možne razlage tega ravnanja (dogodka, okoliščin)? Katera med njimi je najverjetnejša?
- Kaj doživljam ob tej osebi? Kako ona doživlja mene? Kakšen odnos bi želela imeti z njo? Kako si želim, da bi ravnala v odnosu do mene? Kako sam prispevam pri tem, kar se dogaja med nama? Zakaj sem se na njeno reakcijo odzval na ta način? Kako bi še lahko ravnal v teh okoliščinah in kaj bi to pomenilo zame? Kako bi ta odziv vplival na moj odnos s to osebo? Itd.
- Kaj je zame pomembno v teh okoliščinah? Kaj pa je pomembno osebi, s katero sodelujem? Kako prispevam pri tem, kar se dogaja v kontaktnih okoliščinah (v tem trenutku, v odnosu s to osebo ...)? Kaj bi se zgodilo, če bi razmišljal/la in ravnal/a drugače? Katere so moje predpostavke o tej osebi, o okoliščinah oz. o drugih pomembnih vidikih situacije?
- Za kaj si je vredno v odnosih z drugimi prizadevati? Kaj želim doseči? Kaj je moj cilj? Kateri način je ustrezen? Kaj bi še lahko izbral/la? Kakšne bi bile v tem primeru posledice? Kako bom ugotovil/a, ali sem s tem načinom uresničil/la svoje namere ali zastavljene cilje? Katere strategije so mi še na voljo, da dosežem te cilje?

Vajo lahko naredite v paru. Prva oseba predstavi situacijo, druga oseba pa jo v nadaljevanju z omenjenimi vprašanji vodi v poglobljenem raziskovanju razmišljanja, doživljanja in ravnanja vseh vpletenih.

Dejavnost 2: Misli vplivajo na čustva in ravnanje

Odnos med razmišljanjem, doživljanjem in ravnanjem prikazujejo različni modeli. ABC-model (Elis, 1995) poudarja, da dogodki, ki smo jim priča (A – activating events) aktivirajo razlage oz. prepričanja (B – beliefs), ki sprožajo posledice (C – consequences) na dveh nivojih: čustvovanje in ravnanje. S spreminjanjem prepričanj oz. pogledov (perspektive), spreminjamo oz. vplivamo na lastno čustvovanje in ravnanje. Opisani odnos shematsko prikažemo na sledeč način (slika spodaj).



1. Kakovost mišljenja

Razlage dogodkov ali kompleksnejša prepričanja so lahko racionalna, lahko pa so zmotna, iracionalna oz. izkrivljajo resničnost. Lahko so pozitivna ali negativna. Pomembno je, da posameznik raziskuje in presoja racionalnost oz. resničnost lastnih prepričanj.

	Resnična/racionalna	Neresnična/neracionalna
Pozitivna	Z vajo lahko izboljšam ta rezultat.	Vsi me morajo imeti radi.
	Nisem sicer družabna oseba, a prijateljstva, ki jih gojim, mi zadostujejo.	V življenju lahko doživiš eno samo pravo ljubezen. Ljudje so po naravi zlobni.
Negativna	Ta človek v tej situaciji ni imel dobrega namena.	Zguba sem. Česar se lotim - vse mi gre narobe.
	Občutek imam, da tega še ne zmorem.	

Navedite nekaj lastnih prepričanj.

1. Razvrstite jih v omenjene štiri kategorije, ki jih prikazuje zgornja tabela.
2. V katero kategorijo prepričanj ste umestili največ svojih prepričanj?
3. Za prepričanja, ki so neresnična, poiščite verjetnejšo alternativo.
4. Preverite svoje rešitve v razpravi s kolegi. Če za neresnična/izkrivljena prepričanja ne najdete bolj racionalne različice, se posvetujte s kolegi.

2. Vpliv mišljenja na čustvovanje

Razlage dogodkov oz. prepričanja vplivajo na čustvovanje in ravnanje, kar kaže spodnji primer:

- a. Opazujem osebi, ki se prerivata na cesti. Dogodek lahko interpretiramo na različne načine (ki so bolj ali manj ustrezni).
 - a. Prva možnost: Pomislim: »Pretepata se.« Velika verjetnost je, da postanem zaskrbljen, zaradi česar aktivno pristopim ter posežem v (domnevni) prepir.
 - b. Druga možnost: Pomislim: »Za igro gre.« V tem primeru zelo verjetno ne doživljam čustva, ostanem nevpleten (indiferenten) in nadaljujem svojo pot.

Domislite se dogodka, ki se vam je resnično zgodil.

- a. Kako ste si razlagali ta dogodek? Kako je ta razlaga vplivala na vaše čustvovanje in ravnanje?
- b. Poiščite eno ali dve alternativni razlagi. Kako bi se vaše čustvovanje in ravnanje spremenilo, če bi se spremenila vaša razlaga oz. razumevanje situacije?

Dogodek	Možne razlage dogodka (misli, pomen, prepričanja)	Čustvo in vedenje
Opišite dogodek:	1.	
	2.	
	3.	

Dejavnost 3: Zavedanje povezanosti misli, čustev in vedenja: verižna reakcija

V tej vaji boste opazovali, kako se prepletajo vaše misli, čustva in vedenje. To zavedanje vam bo omogočilo učinkovitejše samouravnavanje oz. bolj zavestno izbiro razmišljanja, doživljanja in ravnanja v različnih situacijah.

1. *Identifikacija situacije:* Začnite tako, da opišete situacijo, v katero se trenutno počutite čustveno vpeti. To lahko vključuje situacijo na delovnem mestu, v odnosih ali v kateri koli drugem kontekstu.
2. *Razmišljanje:* Zapišite svoje misli v tej situaciji. Kakšna je vaša notranja komunikacija (notranji dialog) o tej situaciji? Kaj ste razmišljali o situaciji, drugih ljudeh ali samih sebi?
3. *Čustva:* Opišite svoja čustva v tej situaciji. Kako ste se počutili oz. katera čustva ste doživljali (jeza, žalost, sreča, zaskrbljenost itd.)?
4. *Vedenje:* Zapišite, kako ste se odzvali? Kako ste ravnali v tej situaciji? Kaj ste naredili ali rekli?
5. *Povezovanje:* Zdaj poskusite povezati vse tri elemente (misli, čustva, vedenje). Razmislite o tem, kako so vaše misli vplivale na vaša čustva in kako so ta čustva vplivala na vaše vedenje. Kaj bi se zgodilo, če bi v situaciji razmišljali drugače? Kako bi se spremenilo vaše doživljanje oz. čustva in kako vaše ravnanje?
6. *Refleksija:* Po končani vaji razmislite o tem, kaj ste se naučili. Kaj ste odkrili o odnosu med svojimi mislimi, čustvi in vedenjem? Kaj bi lahko naredili drugače ali kako bi lahko bolje razumeli svoje reakcije v prihodnosti?

Dejavnost 4: Funkcionalnost čustev

Vsako čustvo, ki ga doživimo v kateri koli situaciji, lahko predstavlja ustrezen (funkcionalen) ali neustrezen (nefunkcionalen) odziv na dogajanje. Npr. strah je ustrezen, kadar posamezniku grozi objektivna nevarnost, saj poveča njegovo opreznost in omogoči umik iz nevarne situacije. Neustrezen odziv pa predstavlja, kadar realne ogroženosti ni, je zgolj namišljena. V to skupino neustreznih odzivov sodijo npr. fobije.

Spodaj je navedenih nekaj pogostih čustev. Razmislite, v katerih situacijah predstavljajo ustrezen odziv na dogajanje, ter navedite primere situacij, v katerih čustvo ni (bilo) ustrezno.

	Situacija, v kateri je čustvo ustrezen odziv na dogajanje	Situacija, v kateri je čustvo neustrezen odziv na dogajanje
Jeza		
Veselje		
Žalost		
Ljubosumje		
Ponos		
Krivda		

Dejavnost 5: Samozavedanje: Empatija – hoja v čevljih drugega in širjenje samozavedanja

(dejavnost povezuje dve tematiki: samozavedanje ter empatijo)

Samozavedanje ni vedno popolno. Številne duševne vsebine in procesi (čustva, misli ...) so delno ali v celoti neozaveščeni. Pa vendar – kot smo videli že v zgornjih vajah – vplivajo na odločanje in ravnanje. V tej vaji boste raziskovali, kako vaše predpostavke, vrednote in izkušnje vplivajo na vaše interpretacije informacij oz. dojemanje sveta. Pomembno je, da se učimo biti odprti do različnih interpretacij ter kritične distance do lastnih prepričanj, dveh pomembnih vrlin kritičnega misleca.

Korak 1: Razvrstite se v skupine ter v dogovoru med člani skupine izberite eno izmed spodnjih trditev:

- V osnovnih in srednjih šolah je preveč ur matematike. Tudi z manj bi lahko lepo živeli.
- Vsi ljudje bi morali, preden spočnejo otroka, v šolo za starše.
- V Sloveniji bi bilo treba uvesti možnost evtanazije.
- Podpiram stavko zdravnikov, legitimno se je boriti za svoje plače ne glede na posledice za zdravje ljudi.
- Sem za legalizacijo orožja (marihuane, prostitucije ...).
- V lokalih vsaj pozimi ne bi smeli prepovedati kajenja.
- Vsi otroci bi v šolah morali nositi šolske uniforme.
- Politiki, ki so v kazenskem postopku, ne bi smeli kandidirati za politične funkcije, dokler njihov primer ni razrešen.
- Razmah računalnikov ter mobilnih telefonov je za človeštvo škodljiv.

- Za ohranitev okolja sem se pripravljen odpovedati delu lastnega udobja: vožnji z avtomobilom, kurjenju na trda goriva, nakupovanju cenenih oblačil ...
- Ženske bi morale imeti več možnosti uveljavljanja v družbi.

Korak 2: Vsak član skupine do izbrane trditve zavzame stališče (za, proti, neopredeljen) ter razmisli o razlogih, s katerimi utemeljuje/podpira to stališče. Sledi pogovor, soočenje, izmenjava pogledov skupaj z razpravo o tem, katera prepričanja, predpostavke in vrednote so v temelju vsakega stališča.

Korak 3: Predstavniki manjše skupine podeli ugotovitve skupine s celotno skupino, sledi naj odprta razprava o razlikah v prepričanjih, percepciji, pristranskosti v mišljenju, prikrajanju resnice, o potrebnosti ozaveščanja in pre-vpraševanja lastnih prepričanj itd.

Korak 4: V nadaljevanju se vsakdo postavi v »čevlje drugega«, zavzame torej nasprotno stališče svojemu, poskuša razumeti drugega ter v razpravi zastopati nasprotno stališče. Že v majhni skupini člani delite svoje doživljanje zavzetja perspektive drugega: kako ste se počutili, o čem ste razmišljali, kaj ste spoznali, kaj ste se naučili? Reflektirajte podobne izkušnje iz preteklosti ter se o njih pogovarjajte.

Korak 5: Napravite skupno refleksijo o tem, kako lahko naučeno uporabite v vsakdanjem življenju. Razmislite o tem, kako lahko aktivna odprtost do različnih perspektiv (namensko samospraševanje o tem, kako dogodek/situacijo/idejo vidi druga oseba) razširi obzorje in omogoči poglobljanje razumevanja kompleksnosti sveta. Razmislite, v kolikšni meri odprtost do drugih stališč prispeva k osebni izpolnitvi, izboljšanju medosebnih odnosov ter k bolj vključujoči in razumevajoči družbi; pri tem podkrepite svojo presojo s konkretnimi primeri.

Korak 6: Osebni načrt za razvoj odprtosti: Zapišite (individualno) konkreten korak, ki ga mislite narediti, da boste bolj odprti do različnih perspektiv v svojem vsakdanjem življenju. Npr. vsakodnevno branje člankov iz različnih virov, udeležba na kulturnih dogodkih, ki so izven vaše cone udobja, ali preprosto namerno vključevanje v dialoge z ljudmi, ki imajo drugačna mnenja. Lahko npr. izberete konkretno osebo za katero veste, da ima o nečem diametralno nasproten pogled, stopite z njo v dialog ter izrazite pristno zanimanje za razloge za stališče, ki ga je v odnosu do nečesa zavzela.

Korak 7: V paru (ali manjši skupini) delite svoje načrte in razpravljajte o tem, kako jih boste implementirali. Ta korak vam bo pomagal, da utrdite svoje zaveze, člani skupine pa se boste pri tem medsebojno podpirali, kar vam bo olajšalo razvoj.

Korak 8: Pri vsakem dejanju, ki ga boste načrtno storili, da bi bili bolj odprti in strpni do tujih stališč, opazujte, kako to vpliva na vas. Zapišite kratko refleksijo. Več tovrstnih izkušenj lahko zberete v mapo ter skozi daljši čas spremljate svoj napredek na tem področju.

Dejavnost 6: Samozavedanje – psihološka odpornost (rezilientnost): Raziskovanje notranjih moči v težavah

(dejavnost povezuje več konceptov: samozavedanje, rezilientnost, stres)

Psihološka odpornost je sposobnost posameznika, da vzdrži duševno zdravje. Vključuje veščine za spoprijemanje s stresom, premagovanje težkih preizkušenj in veščine za prilagajanje na spremembe. Med sestavine psihološke odpornosti štejemo socialne veščine, čustveno inteligentnost, dobro samopodobo in čustveno stabilnost. V današnjem času je dobra psihološka odpornost zelo pomembna pri uspešnem premagovanju stresa, ki je del tako zasebnega kot poklicnega življenja. Odpornost je lastnost, ki izraža v kolikšni meri in kako hitro smo se sposobni spoprijeti, rešiti in okrevati po stiskah in travmah v šoli ali v življenju na splošno (Wiesel, 2020). Gre za razliko med tem, ali lahko obvladamo pritisk ali se bomo zlomili. (Rupar, 2024).

Razvijanje psihološke odpornosti (rezilientnosti) je pomembno za obvladovanje stresa, premagovanje težav in soočanje z izzivi v življenju. V tej vaji boste raziskali svoje notranje moči in načine, kako se lahko okrepite, kadar ste v stiski.

1. *Identifikacija izziva:* Identificirajte trenutni izziv ali stresor, s katerim se v zadnjem času soočate. Lahko je to osebna težava, težava na delovnem mestu ali kateri koli drugi izziv (npr. delovna preobremenjenost, konflikten odnos, finančne težave).
2. *Analiza izziva:* Razmislite o naslednjih vprašanjih:
 - a. Kaj točno je izziv ali težava?
 - b. Kako v zvezi s tem doživljate oz. katera čustva prevladujejo (npr. strah, zaskrbljenost, nemoč, negotovost ...)?
3. *Prepoznavanje preteklih premaganih izzivov:* Spomnite se in zapišite tri do pet preteklih težav (v osebnem življenju, poklicno, v šoli ...) ali izzivov, s katerimi ste se že soočili in jih premagali.
 - a. Kako ste se spoprijeli z njimi?
 - b. Kateri viri podpore (npr. družina, prijatelji, sodelavec ...) so vam bili takrat na voljo?
4. *Moči in spretnosti:* Razmislite, katere spretnosti, znanje in druge vaše lastnosti, notranje moči, ste uporabili pri premagovanju preteklih izzivov. Morda ste uporabili vztrajnost, kreativnost, podporo prijateljev itd.
5. *Povezava z aktualnim izzivom:* Povežite svoje pretekle izkušnje z aktualnim izzivom oz. razmislite o tem, kako vam zavedanje notranjih moči, ki so vam pomagale v preteklosti, pomaga pri obvladovanju situacij v sedanjosti.
6. *Preokvirjanje negativnih misli:* Pomembno vlogo pri obvladovanju izzivov imajo vaše misli: razmislite o negativnih mislih, ki vas pri tem ovirajo (npr. »To mi ne gre, ne zmorem.«), ter jih spremenite v bolj pozitivno obliko (»V tem trenutku mi res še ne gre, ne zmorem, a z malimi koraki bom napredoval.«).

7. *Načrtovanje korakov/postavljanje obvladljivih, realnih ciljev:* Zapišite, kako boste uporabili svoje moči in spretnosti, da se spopadete s trenutnim izzivom. Določite konkretne korake, ki jih boste izvedli.
8. *Spremljanje napredka:* Pišite dnevnik in spremljajte svoj napredek pri obvladovanju novih izzivov.
 - a. Zapišite svoje dosežke pa tudi morebitne ovire, ki se pojavijo na poti.
 - b. Razmislite o tem, katere ovire se lahko pojavijo ter kako jih boste premagali.
 - c. Razmislite še, kako boste proslavili svoj napredek.

Dejavnost 7: Samozavedanje – samomotiviranje

(dejavnost povezuje koncept samozavedanja s temo iz izbirnega dela programa)

Samomotiviranje je notranji proces, ki nam omogoča ukrepanje in vztrajanje pri doseganju ciljev ne glede na zunanje okoliščine ali ovire. Gre za sposobnost, da najdemo razloge in moč za izpolnjevanje nalog in ciljev brez zunanje spodbude ali nagrade. Samomotivacija je pomemben dejavnik v premagovanju izzivov in težav ter v osebnem in profesionalnem razvoju posameznika. V dejavnostih spodaj si boste postavili cilj, premislili o motivacijskih dejavnikih in razvili načrt, da dosežete zelene cilje.

Del 1: Postavljanje ciljev

1. Dolgoročni cilji.

Na tem mestu navedite svoje dolgoročne cilje. To so cilji, ki jih želite doseči v daljšem časovnem obdobju (npr. v naslednjih 5 letih), npr. dobiti napredovanje na delovnem mestu, izgubiti 5 kg telesne teže, se naučiti nov jezik, usvojiti protistresne tehnike ...

2. Srednjeročni cilji.

Naštejte srednjeročne cilje, ki vas približajo dolgoročnim ciljem. To so cilji, ki jih želite doseči vsako naslednje leto, npr. dokončati tečaj za izboljšanje kariere, izgubiti xy kg telesne teže, začeti redno vaditi jogo.

3. Kratkoročni cilji.

Določite konkretne kratkoročne cilje, ki vas vodijo do srednjeročnih ciljev. To so cilji, ki jih želite doseči v enem mesecu, npr. dokončati seminar za pridobitev nove veščine, izgubiti 0,2 kg telesne teže, vsak teden vaditi vsaj trikrat.

Pri postavljanju ciljev je smiselno, da upoštevamo metodo SMART (S – specifičen/specific, M – merljiv/measurable, A – dosegljiv/achievable, R – realističen, T – časovno obvladljiv/time; primer: V tem tednu lahko preberem knjigo in napišem njeno obnovo.)

Del 2: Razmišljanje o motivaciji

4. *Kaj vas motivira?*

Premislite o tem, kaj vas najbolj motivira, da dosežete zastavljene cilje. Ali je to osebna rast, zdravje, denar, družina ali kaj drugega? Npr.: »Moj glavni motiv je boljše zdravje in več energije, da bom bolje skrbel za svojo družino.«

5. *Kakšne koristi pričakujete?*

Zapišite, kakšne pozitivne spremembe pričakujete, ko boste dosegli svoje cilje, npr. »Ko izgubim težo, se bom počutil bolje, izboljšal se bo moj videz in imel bom več samozavesti.«

6. *Kakšne ovire pričakujete?*

Razmislite o morebitnih ovirah, ki bi vas lahko odvrnile od ciljev, in načinih, kako se z njimi spopasti, npr.: »Pričakujem pomanjkanje časa za vadbo, zato bom ustvaril urnik vadbe in se držal zavez.«

Del 3: Načrtovanje ukrepov

7. *Koraki do zastavljenih ciljev.*

Za vsak kratkoročni cilj navedite konkretne korake, ki jih boste sprejeli, da jih dosežete. Načrtujte, kdaj boste te korake izvedli. Če je vaš kratkoročni cilj na primer pridobitev nove veščine, boste izvedli sledeče korake: poiskali primeren seminar, se nanj prijavili, se udeležili vseh predavanj, izvajali dejavnosti in naloge, opravili zaključni izpit.

8. *Časovni okvir.*

Določite rok za vsak kratkoročni cilj, npr. če je cilj pridobiti nova znanja/veščine, je rok lahko do naslednjega poletja.

9. *Spremljanje napredka.*

Določite, kako boste spremljali svoj napredek in kdaj boste pregledali, ali ste dosegli svoje cilje, npr.: »Vsak konec tedna bom preveril, ali sem izpolnil tedenske korake, potrebne, da dosežem svoje kratkoročne cilje.«

Del 4: Ohranjanje motivacije

10. *Nagrajevanje.*

Razmislite o načinih, kako se boste nagradili, ko dosežete svoje cilje. To vam bo pomagalo ohraniti motivacijo. Npr.: »Ko končam seminar, si bom konec tedna privoščil/la sproščujoč oddih.«

11. Podpora.

Poiščite načine, kako lahko vaši prijatelji, družina ali kolegi podprejo vaše prizadevanje, da dosežete cilje, npr. »Prijatelj mi bo pomagal tako, da bo vadil skupaj z mano.«

12. Vsakodnevna afirmacija.

Vsak dan si ponovite pozitivno afirmacijo, ki vas bo spodbujala k zastavljenim ciljem, npr. "Vsak dan sem bliže svojim ciljem in vsak napor šteje."

Zavedanje drugih in uravnavanje odnosov: empatija, komunikacija in reševanje konfliktov

Teoretska izhodišča

Večino časa, če odštejemo čas počitka oz. spanja, se gibljemo med ljudmi, smo obkroženi z njimi, vstopamo v interakcije in vzpostavljamo raznovrstne odnose. Nekateri so tesni, pomembni in trajni, drugi površni, priložnostni, mimobežni. Kakovost odnosa je določena prav s kakovostjo komunikacije, zmožnostjo empatičnega življenja ter sposobnostjo konstruktivnega reševanja konfliktov. »Komuniciranje je življenjski element, v katerega se vrojevamo kot kulturna bitja, v katerem živimo, ustvarjamo, se realiziramo, skratka, je neizogiben in univerzalen del našega bivanja in bistva.« (Ule, 2005, str. 9)

Obstaja vrsta odgovorov na vprašanje o tem, kaj so socialne in komunikacijske veščine. Eden izmed njih izpostavlja, da so socialne veščine niz k cilju usmerjenih, medsebojno povezanih, situacijsko ustreznih vedenj, ki se jih lahko naučimo in jih lahko nadzorujemo. Temeljne socialne veščine so sledeče (Hargie idr., 1991): nebesedno sporazumevanje, spraševanje, podkrepitev, reflektiranje, odpiranje in zaključevanje (pogovora), razlaganje, samorazkrivanje, poslušanje. Poleg temeljnih pa ljudje v večji ali manjši meri obvladamo skupinske komunikacijske veščine, kot so interakcija v skupini, vodenje, pogajanje, prezentiranje (nastopanje). Najpomembnejše dimenzije v komunikaciji pa so, upoštevajoč iste avtorje, humor, uravnavanje močnih čustev, uveljavljanje in soočanje ter izražanje topline in empatije.

Zanimiva in zelo uporabna teorija komunikacije je Rosenbergova teorija (2003) nenasilne komunikacije. Po tej teoriji v vsaki medosebni komunikacijski situaciji nastopata (vsaj) dve osebi, vsaka z vsem svojim bitjem oz. s prepletom (vsaj) štirih notranjih psiholoških procesov: 1) osebi druga drugo zaznavata, 2) doživljata raznovrstna čustva, 3) imata raznovrstne potrebe ter 4) druga od druge nekaj pričakujeta. Kakovostno komunicira oseba, ki upošteva drugega: ga ne obsoja in okrivlja (zavedajoč se razlike med dejstvi in lastnimi interpretacijami vedenja drugega, slednje nenehno preverja), poskuša razumeti čustva in potrebe drugega (sprahuje se, kaj drugi v tem trenutku doživlja, kaj potrebuje), obenem pa se zaveda lastnih čustev in potreb ter jih zmore jasno ubesediti v obliki jaz-sporočil in jasno izražene prošnje. Pozorno poslušanje in naravnost na drugega, z nenehnim samospraševanjem o tem, kaj drugi zaznava, kaj doživlja in kaj potrebuje, je bistvo empatične komunikacije. Predstavlja sposobnost, da posameznik vstopi v svet drugega in situacijo pogleda oz. jo podoživi z njegove perspektive; to mu omogoča ustrežnejši (bolj strpen) odziv, druga oseba pa se bolj verjetno počuti sprejeto in razumljeno.

V tem poglavju predstavimo nekaj vaj za urjenje nekaterih zgoraj izpostavljenih spretnosti s poudarkom na poslušanju ter spodbujanju (podkrepitevi) drugih.

Nadaljnje branje in viri:

- Barker, L. L. in Gaut, D. A. (1996). *Communication*. Second ed. Allyn and Bacon.
- Chalvin, M. J. (2004). *Kako preprečiti konflikte*. Didakta.
- Dimbley, R. in Burton, G. (1995). *An Introduction to communication*. Second ed. Routledge.
- Grant, W. (2004). *Vsakdanji nesporazumi. Kako se jim izogniti ali jih razrešiti?* Mladinska knjiga.
- Gordon, T. (1991). *Družinski pogovori. Reševanje konfliktov med otroki in starši*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Hargie, O. (ur) (1991). *A Handbook of Communication Skills*. Routledge.
- Hauck, P. (1986). *Kako se postaviš zase*. Mladinska knjiga.
- O'Connor, J. in Seymour, J. (1996). *Spretnosti sporazumevanja in vplivanja. Uvod v nevrolingvistično programiranje*. Sledi.
- Rosenberg, M. R. (2003). *Nonviolent Communication. A Language of Life*. 2nd. ed. Encinitas: PuddleDancer Press.
- Rupnik Vec, T. (2006). Natančna in jasna raba jezika, str. 129–156. V: Rupnik Vec in Kompare, Kritično mišljenje v šoli. Strategije poučevanja večšin kritičnega mišljenja. Zavod RS za šolstvo. Dostopno na spletu: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-NQEAUFUHW/8aa60cb3-45fd-41b2-a12f-15dd03c3c436/PDF>
- Rupnik Vec, T. (v tisku) *Odkrivam kdo sem, uživam v tem*. Zbirka vaj za socialno-čustveno učenje, otrok, mladine in mlajših odraslih. Andragoški center Slovenije. (dostopno na spletu)
- Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Fakulteta za družbene vede.
- Vec, T. (2005). *Komunikacija – umevanje sporazuma*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. Dostopno na spletu: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-TFWCHI4A/57eef352-494d-4f54-9002-d9ead46b245f/PDF>

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženke in udeleženci:

- razširili in poglobili razumevanje konceptov aktivno poslušanje, jaz-sporočila, empatično sporazumevanje,
- ozavestili in izboljšali lastno večino aktivnega poslušanja, se učili vživljati v sogovornika ter poslušati odprto brez predhodnih sodb,
- urili večino oblikovanja jaz-sporočil in aktivnega poslušanja,
- razvijali empatijo,
- ovrednotili uporabnost uporabljenih tehnik v različnih komunikacijskih situacijah.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Komunikacija brez obsojanja: razlikovanje dejstev od interpretacije

Kadar ljudje opazujemo svet ali druge ljudi, vsemu, kar vidimo, slišimo ali zaznamo z drugimi čutili, pripisujemo pomene: razumeti skušamo, kaj se dogaja, zato dražljaje in situacije interpretiramo, presojamo, pri čemer se tega procesa običajno ne zavedamo. Dejstva oz. to, kar se je dejansko zgodilo (zaznavo/resničnost), zamenjujemo z lastnim razumevanjem (interpretacijo/sodbo) tega, kar naj bi se zgodilo (subjektivna resničnost). Ne zavedamo se, da je naše razumevanje sveta subjektivno in ne ustreza nujno resničnosti. Poglejmo na treh enostavnih primerih:

To, kar se je dejansko zgodilo, oz. To, kar vidim, slišim	Moja interpretacija (razumevanje, sodba, razlaga)	Druge možne interpretacije in/ali resničnost
Sediva skupaj na kavi in vprašaj me, koliko je ura.	Pomislim: »Dovolj me ima, rad bi se me znebil.«	Pomislim: »Verjetno ima drugo obveznost.« ali »Aha, zanima ga moja nova krasna ura in rad bi speljal pogovor nanjo.«
Študent zamudi na predavanju.	Predavatelj: »Vedno zamuja. Ne spoštuje me. Ni resen, ni vesten ...«	Resničnost: Študent dejansko večkrat zamudi, vendar vedno le ob sredah, ker ima pred predavanji študentsko delo, ki mu omogoča preživetje v času študija.
Roža ima vonj.	»Uf, diši! Za nočno življenje je!«	»Hmmm ... prijeten vonj, a na sebi ga ne bi prenesla.« ali »Neznan vonj. Vsiljiv. Prej neprijeten kot prijeten.«

Prvo komunikacijsko pravilo predpostavlja, da v komunikacijskih situacijah ubesedujemo predvsem dejstva, izogibamo pa se interpretacijam (izjema so pozitivna sporočila, če so realistična).

V spodnjih primerih razmislite, katere trditve se nanašajo na dejstvo in katere na interpretacije. Trditve, ki se nanašajo na dejstva, spremenite v interpretacije, ob interpretacijah pa razmislite, na katerih dejstvih verjetno temeljijo.

- »Glej, kako tisto dekle izgubljeno tava po hodniku.«
- »Moj 13-letni sin je fizik.«
- »Claude Monet je najpomembnejši impresionist vseh časov.«
- »Na avtocesti se je zgodila prometna nesreča.«
- »Sestavila sem zahteven test.«
- »Prebral sem vse knjige za bralno značko.«

- »Vzgajati otroka je velika odgovornost.«
- »Potrebujem 60 cm tega blaga, da si bom iz njega sešila krilo.«
- »Vedno zamujaš z obveznostmi za šolo.«
- »Ne bodi tako agresiven.«
- »Kadar me tako zapeljivo gledaš, se mi izmikajo tla pod nogami.«

Pomislite na katero od svojih komunikacijskih situacij. Obnovite dialog in identificirajte izjave, ki so se nanašale na dejstva, ter izjave, ki so se nanašale na interpretacije. Pri tem ni pomembno, kaj je tema dialoga oz. ali se s sogovornikom strinjata ali ne.

Dejavnost 2: Kaj oseba res doživlja? Čustva in implicitno izražena čustva

M. R. Rosenberg opozarja, da ljudje redko neposredno ubesedujemo svoja čustva. Večkrat namesto neposrednega poimenovanja čustva uporabimo sintagmo »počutim se«, ki največkrat izraža misel, čustvo pa je skrito v ozadju. Primeri:

1. »Počutim se povoženo.« Ta trditev izraža razmišljanje, metaforo, ki je rezultat čustva, ki pa ni izraženo. V ozadju bi bil lahko doživljanje nekompetentnosti, neadekvatnosti, sramu itd.
2. »Občutek imam, da me zapostavljajo.« Izjava se nanaša na opažanje, da oseba npr. ni povabljen itd. v ozadju pa je lahko doživljanje osamljenosti, nezadovoljstva, žalosti itd.
3. »Počutim se izkoriščano.« Izjava se nanaša na misel »izkoriščajo me«, v njem temelju je verjetno doživljanje jeze, razočaranja itd.

V spodnjih primerih ugotovite, katera čustva so neposredno izražena in katere izjave zgolj nakazujejo, da je v ozadju neko čustvo.

- »Zaljubljena sem.«
- »Zdelo se mi je, da kar lebdim, tako zadeta sem bila od uspeha.«
- »Bila sem razdražena, napeta.«
- »Ko mi je to očital, sem se počutil kot totalen »brezveznik«.«
- »Jezna sem na sodelavca, ker mi je prevzel projekt.«
- »Bila sem faca! Veš? Pokazala sem jim in se jim smejala v nos.«
- »Počutila sem se zavrnjeno.«

Še sami navedite dva primera posrednega (implicitnega) izražanja čustev oz. izjav, v katerih lahko medvrstično sklepamo na čustvo v ozadju.

Dejavnost 3: Čustva v odnosu do potreb

V temelju čustev so vedno potrebe: pozitivna čustva doživljamo, kadar so naše potrebe zadovoljene, negativna pa takrat, ko niso. V dialoški oz. komunikacijski situaciji imamo ljudje raznovrstne potrebe, zato sta razmišljanje o tem, kaj v dialogu

z nami potrebuje sogovornik, ter odzivanje z upoštevanjem teh potreb, pomembna elementa kakovostne, empatične komunikacije.

Razmislite, katere potrebe so v temelju posameznega čustva:

- Veselje
- Žalost
- Gnus
- Zadovoljstvo
- Samospoštovanje
- Ponos
- Krivda
- Jeza
- Razočaranje
- Odgovornost

Dejavnost 4: Izražanje prošnje

Prošnja je po Rosenbergu četrti pomemben element komunikacijske situacije (po- leg zaznavanja, čustvovanja ter zavedanja potreb). Kadar izražamo prošnjo, naj bi se držali treh pravil: prošnja naj bo jasna, konkretna ter naj sogovorniku nedvou- mno sporoča, kako naj ravna (akcijska prošnja: »naredi, prosim, to in to«, »prosim, ravnaj tako«).

Poglejte spodnje trditve in obkrožite tiste, v katerih je jasno, kaj govorec želi od sogovornika. Nejasne trditve spremenite tako, da bodo jasnejše, nedvoumne.

- Prosim, obvladaj se.
- Ali lahko, prosim, ko jo boš naslednjič obiskal, že vnaprej nakažeš, kako dolgo boš pri njej, da bo razhod lažji?
- Prosim te, da otroku ne nalagaš bremena lastnih pričakovanj, saj je že tako ves iz sebe in prestrašen, paničen, da ne bo uspel.

Oblikujte prošnji za dve vaši resnični življenjski situaciji.

Dejavnost 5: Jaz-sporočila namesto okrivljenja oz. ti-sporočila

V situaciji, ko je za nas vedenje drugega moteče, so lahko jaz-sporočila v kombina- ciji s prošnjo po spremembi vedenja mnogo učinkovitejša od ti-sporočil, okrivljenja, očitanja in zahtevanja, da drugi svoje vedenje spremeni.

Idealno jaz-sporočilo ima tri elemente (moteče vedenje, posledica, čustvo), zaklju- čimo pa ga z izražanjem svoje potrebe ter prošnjo, da naj jo drugi upošteva. Primer kakovostnega jaz-sporočila:

moteče vedenje	Kadar me nepričakovano izpostaviš pred skupino ...
posledica vedenja zame	... se zmedem, saj se v skupinah težko sprostim.
čustvo, ki ga ob tem doživljam	Ker ne reagiram hitro in zgolj jecljam, me je sram, to pa me dodatno ovira.
potreba in prošnja	Posebej v skupini potrebujem čas, da premislim, kaj bom rekla, zato te prosim, da me drugič k besedi ne pokličeš nena-povedano, pač pa mi pustiš, da se sama javim.

Pomislite na situacijo, v kateri vas je vedenje oz. ravnanje drugega motilo. Konstruirajte idealno jaz-sporočilo ter ga zaključite tako, da poveste, kaj potrebujete, ter izrazite prošnjo, v kateri jasno ubesedite, kaj lahko drugi pri tem stori.

moteče vedenje	Kadar
posledica vedenja zame	
čustvo, ki ga ob tem doživljam	
potreba in prošnja	

Dejavnost 6: Aktivno poslušanje: 5 korakov poslušanja z osredotočenjem

Aktivno poslušanje je osredotočenost na sogovornika in zavedanje vsebine njegovega sporočila; takšno poslušanje je odprto, neobremenjeno, brez predsodkov in selekcioniranja informacij. Označuje ga pristen interes za sogovornika, popolna pozornost brez motenj, sodb ali beganja lastnih misli.

Aktivno poslušanje je lahko preprosto ali sofisticirano. V primeru preprostega aktivnega poslušanja za sogovornikom preprosto ponovimo, njegovo sporočilo minimalno spremenimo, kar zanj predstavlja signal, da ga poslušamo, in ga motivira za nadaljnje pripovedovanje. V primeru zahtevnejšega aktivnega poslušanja pa razmišljamo o tem, kaj se v posamezniku dogaja, kaj doživlja, ter svoja predvidevanja preverjamo.

Primeri:

1. Preprosto aktivno poslušanje (zgolj ponovimo ali sogovornikovo izjavo minimalno predrugačimo)
A: »Ne morem se več učiti. Rabim odmor.«
B: »Praviš, da je dovolj učenja in rabiš odmor?«

2. Sofisticirano aktivno poslušanje (preverimo hipotezo o tem, kaj doživlja sogo-
vornik)

A: »Ne morem se več učiti. Rabim odmor.«

B: »Utrujena si, naveličana in počitek bi ti prišel prav?«

Sledite spodnjim korakom.

Korak 1: Razmislite in kratko zapišite a. dogodek, ki vas je zelo razveselil, b. dogo-
dek, ob katerem ste se odzvali s stresom, c. dogodek, ki ga težje zaupate ali ga niste
zaupali še nikomur.

Korak 2: Vajo izvedite v paru ali v skupini.

V obeh primerih uporabite tehniko aktivnega poslušanja, bodisi preprosto ali sofi-
sticirano aktivno poslušanje. Če ste v skupini, se razvrstite v krog, v katerem naj
»beseda kroži«: vsak naj spregovori o treh dogodkih, o katerih je razmišljal v prvem
koraku. Poslušalci pozorno poslušajte osebo, ki govori o svojih izkušnjah. Bodite
spoštljivi in odprti za izkušnje drugih, aktivno poslušajte (ne komentirajte, ne sodi-
te, zgolj aktivno poslušate). Osredotočite se na čustva, ki jih izražajo govorci, ter na
svoja čustva ob poslušanju.

Korak 3: Ob pripovedovanju vsake osebe si zapišite, kako ste se počutili, ko je ube-
sedila različne vrste dogodkov.

Korak 4: Razmislite, kako ste se počutili v vlogi opazovalca/poslušalca? V kolikšni
meri ste se uspeli osredotočiti na različne govorce? V kolikšni meri so vam misli
begale? Ob katerih pripovedih? V katerih primerih ste morebiti začutili željo, da bi
kaj pripomnili, komentirali ali se kako drugače odzvali?

Korak 5: Če ste delali v veliki skupini, se v tem koraku razdelite v manjše (npr. po
4) in delite svoje izkušnje, tako tiste iz vloge opazovalca/poslušalca kot iz vloge
osebe, ki pripoveduje o svojih izkušnjah: kako ste se počutili, kaj vas je morebiti
oviralo v procesu? Kaj ste spoznali o sebi in kaj o procesu poslušanja? Kaj kot sku-
pina ugotavljate?

Dejavnost 7: Aktivno poslušanje in sočutna komunikacija

V tej vaji boste aktivno poslušali, skušali čim natančneje razumeti perspektivo dru-
gega in se vživeti vanj ter se sočutno odzvati.

1. *Izberite sogovornika:* Poiščite prijatelja, družinskega člana ali sodelavca, s kate-
rim bi radi izvajali to vajo.
2. *Pogovorite se o situaciji:* Oba se strinjajta, da bosta imela odkrit pogovor o do-
ločeni situaciji, ki lahko vključuje konfliktno ali občutljivo temo. Dogovorita se,
kdo bo prvi izrazil svoja čustva in stališča.

3. *Aktivno poslušanje*: Prvi sogovornik izrazi svoje stališče in čustva o situaciji. Drugi sogovornik mora aktivno poslušati, brez prekinjanja ali obsojanja. Osredotočite se na to, da popolnoma razumete, kaj prvi sogovornik poskuša povedati.
4. *Povzetek in potrditev*: Ko prvi sogovornik konča svojo izjavo, naj drugi sogovornik poskuša povzeti, njegovo pripoved. Na primer: "Torej, slišim, da se počutiš [izrazite čustvo] zaradi [razlog]."
5. *Vprašanja za razjasnitev*: Če nekaj ni povsem jasno, se lahko postavijo vprašanja za razjasnitev, vendar se izogibajte obtožbam ali kritiki. Poskusite bolj razumeti in ne razpravljati.
6. *Zamenjava vlog*: Po končanem prvem delu pogovora zamenjajte vlogi. Drugi sogovornik zdaj izrazi svoje stališče in čustva, medtem ko prvi sogovornik aktivno posluša, povzame in potrjuje.
7. *Refleksija in diskusija*: Po končanem dialogu razmislite o tem, kaj ste se naučili o stališčih in čustvih druge osebe. Razpravljajte o tem, kako lahko v prihodnosti bolje razumete in podprete drug drugega.

Dejavnost 8: Izražanje topline

V strokovni literaturi so opisane komponente, ki jih avtorji obravnavajo kot ključne v procesu »popolnega« poslušanja. To vodi v doživljanje sprejetosti, razumljenosti in topline: vzdrževanje dobrega očesnega stika, rahla nagnjenost telesa proti osebi, ki jo poslušamo, spodbujanje sogovornika s prikimavanjem ali parafraziranjem, razjasnjevanje z vprašanji, aktiven odmik/nepozornost na motnje/distraktorje, predanost sogovorniku ne glede na morebitna lastna čustva jeze ali vznemirjenosti z vsebino, ki jo drugi posreduje. Pomemben element je tudi refleksija o aktualnem čustvu ter samorazkrivanje (deljenje lastnih čustev, misli, izkušenj).

1. Razmislite o konkretni situaciji iz preteklosti in presodite, kako pogosto pri poslušanju (uporabite 5-stopenjsko lestvico: 1–skoraj nikoli, 2–redko, 3–srednje pogosto, 4–pogosto, 5–skoraj vedno):
 - a. vzdržujete očesni stik,
 - b. ste nagnjeni proti sogovorniku,
 - c. spodbujate sogovornika s prikimavanjem,
 - d. parafrazirate sogovornikove izjave z namenom, da bi ga bolje razumeli,
 - e. postavljate vprašanja za razjasnjevanje,
 - f. ne dovolite, da bi kar koli v okolju odtegnilo vašo pozornost,
 - g. sprejemate drugega, ne da bi vaša morebitna čustva jeze prevladala,
 - h. preverjate, kaj doživlja druga oseba,
 - i. delite z drugo osebo nekaj pomembnega, intimnega o sebi.
2. Povabite nekoga v dialog, spodbudite ga, da vam pove nekaj o sebi, potem pa ga poslušajte na način, ki je opisan zgoraj. Po koncu pripovedi naj oseba pove, kako je doživljala vaše poslušanje. Sledi zamenjava vlog, ki ji sledi refleksija.

Dejavnost 9: Neverbalna komunikacija – laž ali resnica

Neverbalna komunikacija je pomemben vidik komunikacije, zato je smiselno, da smo nanjo pozorni, obenem pa se moramo zavedati, da ima isti neverbalni izraz lahko različna kognitivno-čustvena ozadja, ter se izogibati preuranjenim zaključkom. Sledi igriva vaja, v kateri se boste udeleženci urili v pozornosti na neverbalna sporočila ter izboljšali veščino opazovanja, prepoznavanja in razumevanja teh signalov.

Priprava:

Posedite se tako, da se med seboj vidite. Vsak udeleženec naj pripravi tri trditve o sebi. Dve trditvi morata biti resnični, ena pa mora biti laž.

Izvedba:

Po vrsti vsak udeleženec pove svoje tri trditve. Medtem ko udeleženec govori, ostali opazujete njegovo neverbalno komunikacijo (telesno govorico, mimiko, ton glasu, očesni kontakt itd.).

Po predstavitvi vsakega udeleženca opazovalci razpravljajte in se odločite, katera izmed trditev se vam zdi lažna. Pri tem se opirajte tudi na opažanja neverbalnih signalov oz. pojasnite, kaj ste opazili in kako ste prišli do svoje odločitve.

Razprava in zaključek:

Razpravljajte o tem, kako zanesljivo je razbiranje neverbalnih signalov drugega, katere so omejitve le-tega. Razpravo zaključite z refleksijo o pomenu neverbalne komunikacije v vsakdanjem življenju in pri odnosih z drugimi.

Dejavnost 10: Reševanje konfliktov

Ljudje se pogosto znajdemo v situaciji, ko imamo različne poglede na stvari, dogodke in pojave, torej v situaciji konflikta.

Namen in cilj spodnje strategije je urjenje v konstruktivnem razreševanju konfliktov, izboljšanje komunikacijskih veščin, spodbujanje empatije in razumevanja drugih perspektiv.

Uvod:

Razmislite o tem, kaj je konflikt in zakaj se pojavi. V majhnih skupinah razpravljajte o tem, kako se konflikti običajno rešujejo v vsakdanjem življenju udeležencev.

Predstavitev konceptov:

Obnovite ključne koncepte, ki ste jih do tega trenutka obravnavali v kontekstu raziskovanja kakovostne komunikacije: aktivno poslušanje, empatija, asertivnost, pogajanje in mediacija.

Vaja v parih ali skupinah:

Razdelite se v pare ali majhne skupine ter se domislite dveh konfliktnih situacij (lahko pa izberete s seznama situacij spodaj). Igro vlog uporabite na dva načina:

- način, v katerem konflikt eskalira, ter
- način, v katerem je komunikacija konstruktivna, konflikt pa ustrezno razrešen.

Razreševanje konflikta:

Pri načrtovanju konstruktivnega razreševanja konflikta uporabite tehnike za razreševanje konfliktov ter pravila konstruktivne komunikacije (raziskovanje perspektiv, vzajemno aktivno poslušanje, jaz-sporočila, ubesedovanje dejstev in izogibanje interpretacijam, izražanje čustev in potreb itd.).

Refleksija in diskusija:

Po vaji predstavniki skupin predstavite, kaj je v prvem scenariju v komunikaciji vodilo k potenciranju konflikta ter katere tehnike ste uporabili v drugem scenariju, ko so razreševali konfliktno situacijo. Skupine razpravljajte tudi o tem, kaj ste doživljali v vsakem od scenarijev, ter o tem, katere tehnike že spontano uporabljate v resničnem življenju. Vsak razmisli tudi o tem, katere tehnike mu predstavljajo izziv, ter kaj bi potreboval, da bi jih večkrat uporabil, ko se v realnem življenju znajde v konfliktni situaciji.

Zaključek:

V majhnih skupinah povzemite ključne točke delavnice ter jih posredujte frontalno, dopustite možnost nadaljnje razprave.

Stres, posledice in obvladovanje stresa

Teoretska izhodišča

Pomen pojma stres je širok, obstaja vrsta opredelitev, konceptov in teorij. Iz različnih opredelitev lahko povzamemo, da je stres stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, kadar se organizem sooči z ogrožajočo okolščino (Lazarus in Folkman, 1984, Elkin, 2014). Temu sledi reakcija organizma, ki pripelje do obrambe ali do možnega upora. Po nekaterih avtorjih je stres kognitivno in fizično stanje organizma v situaciji vznemirjenja oz. strahu, drugi poudarjajo, da so posameznikovo vedenje, motivacija in mentalno zdravje pogojeni z ujemanjem posameznikovih karakteristik z zahtevami okolja. Po teh pojmovanjih posameznik ne funkcionira dobro, če se nahaja v okolju, kjer njegove psihološke potrebe niso zadovoljene. Če povzamemo: stres je uniformni, vendar nespecifični odgovor organizma na delovanje stresorja. Je posledica transakcije med posameznikom in okoljem in ima dve komponenti: a) dogodek, ki zahteva prilagoditev/spremembo, ter b) stresni odziv oz. individualno specifični načini prilagajanja oz. obvladovanja zahtev okolja.

K stresorjem štejemo vsak dejavnik (fizični, kemični, psihični ali socialni), ki lahko ogrozi telesno in psihično integriteto posameznika. Obstaja majhno število univerzalnih stresorjev (bolezen, vojna, potres) in veliko število individualnih stresorjev, ki so specifično škodljivi samo za posameznika. To pomeni, da je stres individualno doživetje v določeni kulturi oziroma da ima vsaka oseba svoje psihične in socialne stresorje, na katere kvalitativno in kvantitativno reagira, podobno kot bi bila biološko ogrožena. Več avtorjev (Lazarus in Folkman, 1984, Elkin, 2014, Slivar, 2009, 2013) govori o treh pomembnih vidikih stresa: 1. reakcije na stres so individualne, 2. stres je bolj determiniran s percepcijo stresne situacije kot pa s samo situacijo, 3. obseg stresa je odvisen od individualne sposobnosti soočanja s stresom. Prav zaradi subjektivne narave stresnega odziva, kar pomeni, da se v isti situaciji oz. ob istem sprožilcu ljudje odzovemo z različno stopnjo stresa, je ozaveščanje dražljajev, ki jih doživljamo kot stresne, izjemno pomembno. Omogoča nam več nadzora nad lastnim odzivanjem, obenem pa predstavlja začetek preiskovanja razlogov, zaradi katerih določeno situacijo doživljamo na ta način, v procesu vsestranske kritične refleksije pa prihajamo do raznovrstnih uvidov, s čimer se stresni odziv potencialno zmanjšuje.

Stresorje lahko razvrstimo v naslednje kategorije (Plozza in Pozzi, 1994, po Rupnik Vec in Slivar, 2019): a) življenjski dogodki, ki se nanašajo na izjemne, travmatične, nepredvidljive in nenadzorljive situacije, ki močno vplivajo na posameznika in terjajo njegovo prilagoditev (nesreča, izguba ...), b) kronični oz. permanentni stresorji, ki so posledica zahtevnih fizičnih in socialnih okoliščin, v katerih posameznik živi, in vodijo

v prikrajšanost (npr. življenje v revščini, izpostavljenost nasilju in/ali ponavljajočim se konfliktom), c) dnevni stresorji, opredeljeni kot dnevne okoliščine, ki iritirajo in prep-lavljajo posameznika (raznolike zahteve delovnega mesta/šole, konflikti s sodelavci, v družini ...).

Na prisotnost stresa sklepamo na osnovi indikatorjev stresa oz. skupin simptomov, ki kažejo, da je nekdo reagiral močno stresno: 1. *Čustveni simptomi*: apatija (nezadovoljnost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh), anksioznost (nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanje samega sebe), razdražljivost (nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza), duševna utrujenost (raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja), pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe (megalomanija, preveč dela, nepriznavanje težav, nepoznavanje simptomov, sumničavost). 2. *Vedenjski simptomi*: izogibanje (zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti), pretiravanje (odvisnost od nikotina in alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta), težave z urejanjem samega sebe (zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost), težave s spoštovanjem zakonov (zadolženost, kaznovanje, nenadzorovano nasilno obnašanje). 3. *Telesni simptomi*: pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni, pogosta obolevnost, fizična izčrpanost, pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil, nerazpoloženje (glavobol, nespečnost, spremembe teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, živčna driska, zaprtje, seksualne težave).

V nekoliko poenostavljeni obliki lahko reakcije, do katerih prihaja zaradi delovanja nekega stresorja, razvrstimo v tri osnovne skupine: 1. *toleriranje delovanja stresorjev* in/ali iz tega izvirajočega stanja stresa, 2. *kontroliranje oz. vplivanje na stresorje* in/ali simptome stresa, 3. *resignacija oz. prepuščanje stresni situaciji*. Odgovore na stresne situacije lahko razvrstimo na premici, ki seže od konstruktivno adaptivnega vedenja prek neučinkovitih naporov za spoprijemanje s stresom do opustitve teh naporov in spremljajočih neugodnih posledičnih težav emocionalne, psihofiziološke, vedenjske, socialne ali storilnostne narave.

Strokovnjaki razlikujejo tri vrste strategij, ki jih ljudje uporabljamo, kadar se soočamo s stresom (npr. Lazarus in Folkman, 1984): 1. *Aktivne kognitivne strategije*. To so strategije, usmerjene na oceno situacije. Njihov namen je na novo definirati osebni pomen situacije predvsem z logično analizo (razmišljanje o različnih načinih reševanja problemov, črpanje iz preteklih izkušenj ...). 2. *Aktivne vedenjske strategije*. To so strategije, usmerjene na problem. Njihov osnovni namen je z delovanjem na stvarno situacijo (možnost njenega spreminjanja) zmanjšati ali spremeniti izvor stresa. Vključujejo opredelitev problema, iskanje alternativnih rešitev, tehtanje rešitve glede na negativne in pozitivne posledice, iskanje informacije o tem, kako naj se ukrepa ipd. 3. *Strategije izogibanja*, ki so usmerjene na emocije. Namen je obvladovanje emocij oz. ustvariti emocionalno ravnotežje. Vključujejo regulacijo čustev in emocionalno sproščanje. Pojavljajo se takrat, kadar obstaja ocena, da ni mogoče ničesar spremeniti ali zelo malo. Ugotovljeno je, da aktivne vedenjske strategije pozitivno vplivajo na izid, vendar le takrat, ko problem ni brezizhoden, in da je bolje uporabiti katero koli strategijo spoprijemanja kot nobene. V vsakdanjem življenju je možna in pogosta uporaba različnih vrst strategij hkrati.

Stres je sestavni del našega življenja, zato je obvladovanje stresa pomembno za splošno dobro počutje in zdravje. Naj navedemo nekaj priporočil, ki vam lahko pomagajo pri obvladovanju stresa:

- Sproščanje in dihalne tehnike: naučite se tehnike sproščanja, kot so zavestno/globoko dihanje, progresivna mišična relaksacija, meditacija in vizualizacija. Te tehnike nam lahko pomagajo umiriti telo in um ter posledično zmanjšati stres.
- Telesna aktivnost: redna telesna aktivnost, kot npr. sprehodi v naravi, tai chi, pilates, hoja, joga, kolesarjenje ali plavanje, lahko pomagajo zmanjšati raven stresa in izboljšati razpoloženje. Telesna vadba sprošča endorfine, ki delujejo kot naravni antidepresivi.
- Raznolika in uravnotežena prehrana: Znan latinski pregovor pravi: »Jemo zato, da živimo, in ne živimo zato, da jemo.« Poskrbite za zdravo in uravnoteženo prehrano, bogato z vitamini, minerali in antioksidanti. Izogibajte se procesirani hrani, prekomernemu uživanju kofeina, alkohola in sladkorja, saj lahko ti dejavniki povečajo raven stresa. Raznolika in uravnotežena prehrana je pomembna za našo črevesno mikrobioto in s tem za naš imunski sistem. Določena živila lahko vplivajo na proizvodnjo nevrotansmiterjev, kot so serotonin in dopamin, ki igrajo pomembno vlogo pri regulaciji razpoloženja. Npr. živila, bogata z omega-3 maščobnimi kislinami, kot so losos, orehi in lanena semena, lahko pozitivno vplivajo na proizvodnjo serotonina, ki lahko zmanjša občutke stresa.
- Skrb za spanje: Spanje ima ključen vpliv na zmanjševanje stresa in ohranjanje dobrega psihičnega in fizičnega zdravja, saj dovolj spanja krepi našo odpornost na stres. Ko smo spočiti, smo bolj sposobni prenašati stresne situacije in hitreje okrevati po njih. Pomanjkanje spanja lahko povzroči razdražljivost, živčnost in druge negativne učinke na razpoloženje. Pomembno je, da si vzamemo dovolj časa za spanje in se držimo redne spalne rutine.
- Razvijanje zdravih navad za obvladovanje stresa: Poskusite najti dejavnosti, ki vas sproščajo in vas osrečujejo, kot so branje, risanje, poslušanje glasbe ali hobiji. Redna praksa teh dejavnosti vam lahko pomaga pri obvladovanju stresa.
- Aktivacija živca vagusa: Pomemben je pri regulaciji odziva na stres. Aktivacija živca vagusa zmanjša aktivnost simpatičnega živčnega sistema, ki je odgovoren za odziv »boj ali beg«. Deluje kot zaviralni mehanizem na stresne odzive. To pomeni, da lahko aktivacija živca vagusa povzroči občutke sprostitve in zmanjša fiziološke odzive na stres, kot so povečan srčni utrip, povišan krvni tlak in pospešeno dihanje.

Nadaljnje branje in viri:

- Bončina, T. (2019). Izgorelost. Si upate živeti drugače? MK.
- Brockschmidt, K. (2023). Reševanje stresa – sposobnost, da sredi kaosa ostanemo hladni in mirni. Zavod Gaia Planet.
- Elkin, A. (2014). Obvladovanje stresa za telebane. Pasadena.
- Hudovernik, J. (2023). Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem. Pro Akta
- Lazarus, R. S. in Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Springer.
- McGonigal, K. (2017). *Druga stran stresa. Zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid*. UMco.
- Megla, M. (2019). Stres, kuga sodobnega časa. Maja Megla.

- Norris, M (2020). Vagus Nerve Stimulation: The Secrets to Activate Your Vagal Tone With 13 Proven Exercises and Methods to Overcome Depression, Relieve Chronic Stress, End Anxiety, and More. C.U Publishing LLC.
- Peti element. (2022, 20 okt). Testirajte stres in ugotovite, v kakšnem stanju je vaš živec Vagus. Peti element – preventiva in obvladovanje bolečine. Dostopno na spletu: <https://www.youtube.com/watch?v=h8Wxs7j86pk>
- Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljicah, učiteljicah in učiteljih. SVIZ. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2011_3/depolli.pdf
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju. Obvladovanje stresa v šolah – teoretični vidik. Zavod RS za šolstvo.

Cilji

V dejavnostih spodaj boste udeleženske in udeleženci:

- razširili in poglobili razumevanje stresa,
- identificirali dejavnike stresa v lastni življenjski situaciji,
- napravili samorefleksijo o lastnem stresnem odzivu ter načrtovali strategijo obvladovanja dejavnikov, ki povzročajo stresni odziv,
- spoznali različne tehnike obvladovanja stresa, ovrednotili njihovo uporabnost, jih uporabljali ter spremljali svoj napredek v obvladovanju in uravljanju lastnega stresnega odziva.

Miselni izzivi

Dejavnost 1: Raziščimo razumevanje stresa

V dvojicah ali v skupinah razmislite o tem, kaj že veste o stresu. Odgovorite npr. na vprašanja, kot so: Kaj je stres? Kaj ga povzroča? Kakšne so posledice stresa? Kako ga lahko obvladujemo? Itd.

Izdelajte miselni vzorec, nato pa oblikujte nekaj vprašanj, ki vas v zvezi s stresom še posebej zanimajo. Miselni vzorec in izpostavljena vprašanja predstavite celotni skupini.

Dejavnost 2: Znaki in simptomi stresa

Označite, kako pogosto občutite katerega od spodaj navedenih telesnih in psiholoških znakov stresa:

Znak stresa	Skoraj nikoli 1	Redko 2	Včasih 3	Pogosto 4	Skoraj vedno 5
Utrujenost					
Razbijanje srca					
Mišična napetost					
Drhtenje					
Težave s prebavo (zgaga, zapeka, driska)					
Nervoznost					
Suha usta					
Pretirano potenje/mrzle dlani					
Izpuščaji					
Grizenje nohtov					
Zmanjšano spolno poželenje					
Prenajedanje					
Nespečnost					
Povečano uživanje alkohola					
Razdražljivost					
Zaskrbljenost					
Muhavo razpoloženje					
Vsiljive ali begave misli					
Težave s spominom in zbranostjo					
Pogosta odsotnost z dela					
Občutek, da je vsega preveč					
Izguba smisla za humor					

Dejavnost 3: Samorefleksija o dejavnikih stresa

Ena izmed znanstvenih opredelitev stresa se glasi takole: »Stres povzroča neskladje med dojemanjem zahtev okolja ter dojemanjem lastne sposobnosti za obvladovanje teh zahtev.«

Poiščite situacijo, v kateri ste doživeli stres. Na tej situaciji pojasnite neskladje med vašim razumevanjem zahtev te situacije ter dojemanjem zmožnosti, da boste situaciji kos.

Katere življenjske situacije so za vas osebno stresne? Spodnji seznam vsebuje nekatere potencialno stresne okoliščine. Za vsak dejavnik stresa presodite:

- a. koliko stresa predstavlja vam: 0 – ne povzroča stresa, 1 – nekoliko stresno, 2 – srednje stresno, 3 – močno stresno
b. kako pogosto ga doživljate: 1 – skoraj nikoli, 2 – redko, 3 – srednje pogosto, 4 – pogosto, 5 – skoraj vedno

1. odnosi v zakonu	9. finančna situacija
2. odnosi z otroki	10. hišna opravila oz. skrb za dom in družino
3. odnosi s starši	11. zdravje – lastno
4. odnosi z drugimi sorodniki	12. zdravje bližnjih
5. odnosi s sodelavci	13. družbena situacija (nestrpnost, vojne)
6. odnosi s prijatelji	14.
7. odnosi z nadrejenimi	15.
8. zahteve na delovnem mestu	16.

Pogovorite se o spoznanjih v skupini, izmenjajte izkušnje.

Dejavnost 4: Prepoznavanje znakov stresa

Cilj te vaje je povečati vaše zavedanje o telesnih, čustvenih in vedenjskih znakih stresa.

1. Priprava na opazovanje: Najdite tiho in udobno mesto, kjer se lahko sprostite brez motečih dejavnikov. Poskrbite, da boste imeli nekaj časa samo zase.
2. Sprostite se: Začnite s sprostitvijo telesa. Sedite ali ležite, da se počutite udobno, zaprite oči in se osredotočite na svoje dihanje. Globoko vdihnite in izdihnite ter začnite počasi in postopoma sproščati mišice po celotnem telesu.
3. Zavedajte se telesnih znakov: Postopoma začnite opazovati svoje telo. Kje čutite napetost ali nelagodje? Lahko je to napetost v mišicah, tresenje rok, hitro bitje srca, potenje ali drugi telesni občutki. Zabeležite, kje in kako čutite te telesne znake.

4. Prepoznavanje čustvenih znakov: Razmislite o svojih čustvih. Katera čustva trenutno doživljate? Ali čutite tesnobo, jezo, žalost, strah ali katero koli drugo čustvo? Poskusite opisati, kaj točno čutite in kako se izraža. Zabeležite si.
5. Opazovanje vedenjskih znakov: Razmislite o tem, kako se obnašate, ko ste pod stresom. Ali opazate, da postajate bolj razdražljivi, se umikate od drugih, jeste več ali manj, težje spite ali imate druge spremembe v vedenju? Zabeležite svoje opažanja.
6. Refleksija in načrtovanje: Po končani vaji razmislite o tem, kaj ste se naučili o svojih znakih stresa. Kako boste v prihodnosti bolje prepoznavali te znake? Kako boste bolje obvladovali stres, ko ga prepoznate?
7. Raziščite (preizkusite) sprostitvene tehnike: Ko ste prepoznali znake stresa, se osredotočite na tehnike sproščanja. To lahko vključuje globoko dihanje, jogo, meditacijo, sprehod v naravi ali druge aktivnosti, ki vam pomagajo zmanjšati stres.

Vaja vam bo omogočila poglobljeno razumevanje tega, kako se stres odraža v vašem telesu, čustvih in vedenju. S tem zavedanjem boste bolj opremljeni za učinkovito obvladovanje stresnih situacij in ohranjanje svojega dobrega počutja.

Dejavnost 5: Dihalna vaja za sprostitev »4-4-8«

Spodaj opisana dihalna vaja vam pomaga zmanjšati stres in napetost v telesu ter umiriti misli. Prav tako je koristna pri lajšanju anksioznosti in pomaga vzpostaviti občutek notranje harmonije. Redna praksa te tehnike lahko izboljša vaše sposobnosti obvladovanja stresa v vsakdanjem življenju.

Dihalna tehnika je znana po svoji učinkovitosti pri sproščanju telesnih napetosti in umirjanju uma. Priporočeno jo je izvajati tudi pred spanjem. Sledite tem korakom. Vajo lahko izvajate sami oziroma jo vodi učitelj.

1. Najdite mirno okolje: Sede ali ležite v udoben položaj nekje, kjer vas ne bodo motili.
2. Globoko vdihnite: Začnite s počasnim in globokim vdihom skozi nos, štejte do štiri, medtem ko polno napolnite svoja pljuča. Opazujte in začutite, kako se trebuh dvigne.
3. Zadržite sapo: Zadržite sapo in štejte do štiri. Med zadrževanjem diha ostanite mirni in sproščeni.
4. Počasi izdihnite: Počasi izdihnite skozi usta, štejte do osem, medtem popolnoma izpraznite pljuča. Sprostite vso napetost iz telesa.
5. Ponovite: Ponovite to dihalno tehniko še trikrat, tako da naredite štiri ponovitve skupaj. Ko boste vajo usvojili, jo izvajajte vsaj 5 min.
6. Zaključek: Po zaključku vaje dihanja se sprostite in dihaite kot običajno. Opazujte svoje telo in um. Zapišite svoja zaznavanja.

Dejavnost 6: Dihalna vaja »Sončni žarek«

Dihalna tehnika Sončni žarek vam lahko pomaga sprostiti napetosti v telesu, umiriti misli ter ustvariti občutek notranje toplote in sprostitve. Prakticiranje te tehnike vam pomaga najti hitro sprostitve, kadar jo potrebujete. Cilj te vaje je ustvariti občutek toplote, sprostitve in miru. Vdih in izdih poteka skozi nos. Sledite tem korakom:

1. Priprava: Sedite ali ležite v udoben položaj. Od 1 do 10 ocenite stopnjo stresa, ki jo občutite (1 – zelo malo, 10–zelo veliko). Zaprite oči in se sprostite.
2. Vizualizacija: V svoji domišljiji si predstavljajte topel sončni žarek, ki sveti na nebu. Predstavljajte si, kako ta žarek počasi pada proti vam.
3. Globok vdih: Ko si predstavljate, kako sončni žarek doseže vašo glavo, počasi in globoko vdihnite skozi nos. Vdihnite toploto in svetlobo, ki ju prinaša sonce.
4. Zadržite sapo: Zadržite sapo za nekaj sekund, občutite, kako se toplota širi po vašem telesu od glave do prstov na nogah.
5. Počasi izdih: Počasi izdihnite skozi usta, izdihnite vse napetosti in skrbi ter vizualizirajte, kako sončni žarek odnaša stres in skrbi iz telesa.
6. Ponovite: Ponovite ta postopek večkrat, vsakič si predstavljajte, kako se sončni žarek spušča in vas napolnjuje s toploto in svetlobo.
7. Zaključek: Po končani vaji se sprostite in opazujte svoje telo ter um. Zapišite svoja zaznavanja. Ponovno ocenite od 1 do 10 stopnjo stresa, ki jo občutite po zaključku vaje (1 – zelo malo, 10 – zelo veliko).

Dejavnost 7: Test dihanja

(izbirni del programa)

Cilj vaje je ugotoviti trenutno stanje vašega živčnega sistema. Število vdihov v eni minuti nam lahko pove veliko o telesnem in psihičnem stanju. Rezultat bo pokazal, v kakšnem stanju je vaš živčni sistem. Izmerimo število vdihov v eni minuti.

1. Zapremo usta in damo jezik na nebo.
2. Dihamo, (če se le da) skozi nos in če želimo, lahko zapremo oči.
3. Vključimo stoparico in štejemo število vdihov v eni minuti (vdih in izdih je 1).
4. Zapišemo ali si zapomnimo število vdihov v eni minuti.

Rezultat nam govori o našem trenutnem telesnem in psihičnem stanju:

- število vdihov in izdihov pod 9 pomeni, da prevladuje parasimpatično živčevje (sproščenost, zmanjšan srčni utrip, poglobljeno dihanje, zmanjšana mišična napetost, občutki notranjega miru in dobrega počutja, boljša regeneracija telesa),
- število vdihov in izdihov med 9 in 12 pomeni ravnovesje med parasimpatičnim in simpatičnim živčnim sistemom (umirjenost-aktivnost), oseba je v stanju med stresom in razbremenitvijo in

- število vdihov in izdihov nad 12 pomeni, da prevladuje simpatični živčni sistem – stres.

Poslušajmo vodeno meditacijo (glej: <https://www.youtube.com/watch?v=h8Wxs-7j86pk>) za sproščanje telesa in ponovimo test dihanja.

Dejavnost 8: Tehnike za aktivacijo živca vagusa.

(izbirni del programa)

Vagusni živec, znan tudi kot deseti možganski živec ali “klateški živec”, je eden najpomembnejših živcev v telesu. Ime “vagus” izvira iz latinske besede, ki pomeni “potovati” ali “tavati”, kar odraža njegovo sposobnost, da se razteza skozi mnoge dele telesa. Ima pomembno vlogo pri uravnavanju številnih ključnih telesnih funkcij. Izhaja iz možganskega debla in se razteza skozi vrat, prsni koš in trebušno votlino, kjer oživčuje različne organe. Vagusni živec upočasni srčni utrip, uravnava dihanje, uravnava globino in hitrost dihanja, spodbuja prebavo, znižuje krvni tlak in spodbuja sprostitve telesa.

Aktivacija živca vagusa se lahko doseže s številnimi metodami, ki spodbujajo delovanje tega živca. Te tehnike lahko pomagajo zmanjšati stres, tesnobo in druge negativne učinke prekomernega delovanja simpatičnega živčnega sistema ter spodbujajo občutke sprostitve in blaginje.

Spoznajmo enostavne tehnike za aktivacijo živca vagusa:

- *hladna stimulacija*
Izpostavljenost hladni vodi ali ledu lahko aktivira živec vagus. Pripravite si posodo, v katero nalijete ledeno mrzlo vodo; lahko si samo umivate obraz ali pa ga potisnete v mrzlo vodo. To delate približno eno minuto. Enak rezultat dosežete s prhanjem z mrzlo vodo.
- *grgranje vode*
Grgranje s toplo vodo ali solno raztopino lahko stimulira živec vagus v grlu in pomaga sprostiti telo ter um. Redno grgranje vode spodbuja mišice ustnega neba, ki jih oživčuje vagus. Če se vam ob tem zasolžijo oči, to kaže na blagodejni učinek tretmaja.
- *petje in mrmranje*
Prepevanje na ves glas spodbudi mišice v zadnjem delu grla, da aktivirajo vagus (klateški živec).
- *spanje:*
Dovolj kakovostnega spanca je ključno za zdravje živčnega sistema in lahko pomaga pri obnavljanju vagusnega živca ter zmanjšanju stresa.

- *smeh:*
Smeh je odličen način za stimulacijo vagusnega živca. Gledanje smešnih filmov, branje komičnih knjig ali druženje s prijatelji, ki vas nasmejijo, lahko pomaga spodbuditi vagusni odziv.
- *hidratacija:*
Pitje zadostne količine vode lahko pomaga ohranjati zdravje živčnega sistema in spodbujati optimalno delovanje vagusnega živca.

Dejavnost 9: Masaža akupresurnih točk za zmanjševanje stresa

(izbirni del programa)

Akupresurne točke so točke na telesu, ki se uporabljajo v tradicionalni kitajski medicini za lajšanje različnih telesnih težav, vključno s stresom. S pritiskom na te točke lahko spodbudimo pretok energije (qi) v telesu in sprostimo napetost ter tako zmanjšamo stres. Spoznajmo nekaj akupresurnih točk, ki se uporabljajo za zmanjševanje stresa:

- **PC6:** To je pomembna točka za lajšanje stresa in tesnobe. Nahaja se na notranji strani podlakti, približno tri prste nad zapestjem med dvema tetivama. Lahko jo masirate s prsti ali pritiskate s palcem. Masirajte 2–3 minute na vsaki roki, 3-krat dnevno.
- **LI4:** Nahaja se na hrbtni strani roke med palcem in kazalcem, na mestu, kjer se kosti srečajo. Stiskanje te točke lahko pomaga pri sprostitvi napetosti v rokah in zmanjšanju stresa. Masirajte 2–3 minute na vsaki roki, 3-krat dnevno.
- **LV3:** Ta točka se nahaja na stopalu med prvo in drugo metatarzalno kostjo na sredini med nožnim palcem in drugim prstom. Stiskanje te točke lahko pomaga pri sproščanju napetosti v stopalih ter pomirja um. Masirajte 2–3 minute na vsaki nogi, 3-krat dnevno.
- **HT7:** Ta točka se nahaja tik pod zapestjem ob zunanji strani dlani oziroma vzporedno z mezincem. Stiskanje te točke lajša čustvene stiske z motnjami spanja, sprosti tiščanje v prsih in srčni utrip ter umirja čustven šok. Masirajte 2–3 minute na vsaki roki, 3-krat dnevno.
- **DU 20:** Nahaja se na vrhu glave na sredini črte, ki povezuje sredino ušes. Masaža te točke lahko pomaga pri sprostitvi napetosti in izboljšanju krvnega obtoka v možganih. Masirajte 2–3 minute, 3-krat dnevno.

Pri uporabi akupresurnih točk je pomembno, da pritiskate z ustrezno silo in se osredotočite na svoje dihanje ter se sprostite. To lahko storite sami ali pa poiščete pomoč strokovnjaka za akupresuro ali tradicionalno kitajsko medicino. Pred uporabo akupresure se vedno posvetujte s strokovnjakom, še posebej, če imate kakršne koli zdravstvene težave.

Dejavnost 10: Progresivna dvajsetdelna mišična relaksacija telesa (PMR).

Metodo Progresivne dvajsetdelne mišične relaksacije telesa za obvladovanje stresa, anksioznosti in drugih telesnih in psihičnih težav je razvil in populariziral ameriški zdravnik, fiziolog in psihiater Edmund Jacobson v 20. stoletju. Dr. Jacobson je svoje delo izvajal v obdobju med letoma 1920 in 1950 ter je veljal za pionirja na področju sprostitvenih tehnik. Njegovo delo je temeljilo na prepričanju, da sta mišična napetost in psihična napetost medsebojno povezani ter da lahko s sproščanjem mišic vplivamo na zmanjšanje splošne napetosti v telesu. Metoda se je izkazala za zelo učinkovito pri zmanjševanju stresa in izboljšanju splošnega počutja ter je še danes priljubljena tehnika za sproščanje in obvladovanje stresa.

Progresivna mišična relaksacija (PMR) je tehnika, ki vključuje postopno napenjanje in sproščanje različnih mišičnih skupin v telesu. Namenjena je zmanjšanju telesne in psihične napetosti ter izboljšanju splošnega počutja. Sledi korakom za izvedbo te tehnike:

Priprava: izberite miren, udoben in tih prostor, kjer vas ne bodo motili. Ulezite se ali sedite v udoben položaj ter zaprite oči in globoko dihaite.

Postopek: za vsako mišično skupino močno napnite mišice za približno 5–10 sekund, nato jih hitro in popolnoma sprostite. Osredotočite se na občutek sprostitve in spremembe v napetosti za 10–20 sekund.

- Roke in dlani: stisnite pest, napnite mišice rok in nato sprostite.
- Podlakti: napnite podlakti tako, da dvignete roke proti ramenom in nato sprostite.
- Zgornji del rok: napnite bicepse, nato sprostite.
- Čelo: Nagubajte čelo, nato sprostite.
- Oči in nos: Močno zaprite oči in nagubajte nos, nato sprostite.
- Usta in čeljust: Stisnite zobe in napnite mišice okoli ust, nato sprostite.
- Vrat in ramena: Dvignete ramena proti ušesom, nato sprostite.
- Zgornji del hrbta: Potisnite lopatice skupaj, nato sprostite.
- Spodnji del hrbta: Napnite mišice spodnjega dela hrbta, nato sprostite.
- Prsni koš in trebuh: Globoko vdihnite, napnite prsni koš in trebuh, nato sprostite z izdihom.
- Stegna: Napnite stegna tako, da stisnete mišice skupaj, nato sprostite.
- Meča: Napnite mišice meč tako, da dvignete prste proti glavi, nato sprostite.
- Stopala: Napnite stopala tako, da jih obrnete navzdol, nato sprostite.

Zaključek: po sprostitvi vseh mišičnih skupin nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite in se posvetite občutku popolne sproščenosti v celotnem telesu.

Priporočamo, da vadite PMR redno, vsaj enkrat na dan, saj vadba pomaga pri zmanjševanju fizične in psihične napetosti, lahko izboljša kakovost spanja, pomaga pri večjem zavedanju telesnih občutkov in napetosti ter učinkovito zmanjšuje simptome anksioznosti.

Predstavitev avtoric

Renata Bačvić

Po izobrazbi naravoslovka, ki že več kot petindvajset let deluje na področju izobraževanja odraslih, tako v formalnih kot neformalnih programih. V zavodu Cene Štupar – CILJ deluje predvsem na področju formalnega izobraževanja, izvaja pa tudi različne delavnice s področja zdravja na delovnem mestu in boljšega počutja; vodi 25-urne študijske krožke na temo holističnih pristopov k boljšemu počutju. Leta 2010 si je pridobila nacionalno poklicno kvalifikacijo refleksotераpevka. Leta 2018 si je pridobila certifikat iz nevrolingvističnega programiranja – NLP Master coach. Med letoma 2015 in 2018 je obiskovala triletni študij naturopatije pri Eriki Brajnik, kjer trenutno pripravlja diplomu. V letu 2022 je zaključila izobraževanje za promotorko zdravja na delovnem mestu. Pridobljene ima tudi certifikate iz področja tuina masaže, aplikativne kineziologije, limfne drenaže, klasične masaže, naravnih oblik zdravljenja itd.

Damijana Kravanja

Damijana Kravanja je magistrica znanosti - smer splošni management, ki ga je zaključila na Fakulteti za Management v Kopru. Zaposlena je na Posoškem razvojnem centru – OE Ljudska univerza.

Od leta 2010 na Posoškem razvojnem centru na področju neformalnega izobraževanja organizira in predava različne programe za odrasle v okviru evropskih in nacionalnih projektov. Snuje in izvaja »taylor made« izobraževalne programe za šole, zavode in gospodarske družbe ter s primeri dobrih praks aktivno sodeluje na različnih domačih in mednarodnih konferencah. Njen nabor certifikatov obsega: Mindfulness, NLP in Yoga Life coach, NLP Practitioner, Joga Nidra, Authentic Chair Yoga, Breathing techniques, energo terapija (U. R. Grandmaster IX., A.T.P.P. V), aromaterapija, zeliščarstvo idr. Od leta 2017 svoje delo še bolj intenzivno posveča predvsem programom, ki so namenjeni osebnostni rasti in izboljšanju psihofizičnega počutja in s tem izboljšanju kakovosti življenja posameznika.

Zvezdana Maurič Vražič

je diplomirana medicinska sestra, specialist klinične dietetike. Preko Olimpijskega komiteja in Smučarske zveze Slovenije ter Športne unije Slovenije si je pridobila naziva Inštruktor Nordijske hoje in Vaditelj športne rekreacije odraslih. Je predsednica Združenja dietetikov in nutricionistov Slovenije ter njegova aktivna članica, od leta 2019 pa tudi predsednica Društva za boj proti raku Štajerske Maribor. S strani IVZ je bila imenovana v delovno skupino za pripravo Nacionalnega programa prehranske politike 2012-2022, trenutno pa je članica Strateškega sveta za prehrano pri Vladi RS. Z zdravstveno vzgojnim delom deluje tudi izven zavoda kot vabljen predavatelj po šolah, vrtcih, socialnih zavodih, delovnih organizacijah ipd.

Tanja Rupnik Vec

Tanja Rupnik Vec je doktorica psiholoških znanosti, specialistka supervizije, transakcijska analitičarka ter coachinja. Zaposlena je na Andragoškem centru Slovenije, na delovnem mestu vodje središča za raziskave in razvoj, kot zunanja sodelavka, docentka za psihologijo, pa sodeluje s Fakulteto za zdravstvene vede v Celju, kjer izvaja več predmetov (Klinična supervizija, Psihologija zdravja, Komunikacija). Je avtorica ali soavtorica številnih člankov in publikacij, tako znanstvenih kot strokovnih, z različnih področij, ki so predmet psihološke znanosti: kritično mišljenje, socialno-čustveno učenje, komunikacija, skupinska dinamika, razvoj organizacij, supervizija idr. V tem okviru deluje tudi razvojno in izvaja raznovrstne delavnice oz. izobraževanja. Je aktivna supervizorka in izvaja skupinsko supervizijo za strokovne ali/in vodstvene delavce v raznovrstnih kontekstih. Bibliografija je dostopna na spletni strani SICRIS (COBIS)

Andreja Sirk

Andreja Sirk je mednarodno certificirana NLP Mojster in coach, certificirana trenerka mehkih veščin ter vrhunskega vodenja delavnic. Ima večletne izkušnje z različnimi ciljnim skupinami s področja prehrane, gibanja, socialne aktivacije, dela z brezposelnimi osebami, osebami v tretjem življenjskem obdobju, zaposlenimi v podjetjih, kot coachinja pa tudi z delom s posamezniki. Je odlična facilitatorka, saj znanje predaja na interaktiven način, kjer so vključeni vsi udeleženci. Je sodelavka podjetja Dober stik d.o.o., kjer izvaja delavnice s področja zdravja (stres, odnosi, prehrana, gibanje, spanje).

Vesna Štemberger

Je profesorica za didaktiko športne vzgoje na UL Pedagoški fakulteti. Raziskovalno se usmerja na področje Kakovosti športno vzgojnega procesa in vključevanja gibanja v pedagoški proces v funkciji ohranjanja zdravja in razvoja gibalnih sposobnosti otrok. Zadnja leta se raziskovalno posveča vključevanju gibanja v pedagoški in delovni proces. Kot avtorica prispevkov je sodelovala pri dveh monografijah v okviru projekta INOVUP, ki je potekal od l. 2018 do 2022. V okviru omenjenega projekta je izvajala tudi številne delavnice o vključevanju gibanja v delovni in pedagoški proces za zaposlene na univerzah. Skupaj s študenti so v okviru projekta Projektno delo študentov v sodelovanju z gospodarstvom raziskovali možnosti vključevanja gibanja v delovno okolje in oblikovanje le tega na način, ki spodbuja gibanje. V sklopu projekta so pripravili posnetke za vadbo v pisarni, ob tem pa je izšel tudi priročnik z navodili za vadbo. Bibliografija je dostopna na spletni strani SICRIS (COBIS)

Tamara Štemberger Kolnik

Štemberger Kolnik Tamara je zaposlena na Fakulteti za zdravstvene vede v Celju. Je diplomirana medicinska sestra z delovnimi izkušnjami na področju primarne ravni zdravstvenega varstva. V zadnjih 15 letih je pridobila delovne izkušnje v visokem šolstvu na področju zdravstvenih ved, na Ministrstvu za zdravje na področju preventive kroničnih nenalezljivih bolezni, nekaj izkušenj na vodilnih delovnih mestih kot pomočnik direktorja za področje zdravstvene nege in kot direktorica zdravstvenega zavoda. Leta 2020 je doktorirala s področja pedagoških ved na raziskovalnem področju zdravstvene pismenosti. Na Ministrstvu za zdravje je v skupini strokovnjakov v projektu Dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji razvijala poti po zdravstvenem sistemu za paciente z različnimi kroničnimi boleznimi/stanji. Od leta 2019 je članica M-POHL mreže, ki v okviru Svetovne zdravstvene organizacije skrbi za razvoj aktivnosti na področju zdravstvene pismenosti v Evropi. Bibliografija je dostopna na spletni strani SICRIS (COBIS).

Nina Živković

Področje osebnostnega razvoja in psihofizičnega zdravja predstavlja eno izmed njenih življenjskih afinitet in prioritet. V težnji po raziskovanju psihofizične povezave in različnih načinov skrbi za zdrav življenjski slog s je poleg študija sociologije in opravljenega strokovnega izpita iz socialnega varstva ter vzgoje in izobraževanja opravila tudi licenco za inštruktorico terapevtske joge, ki je v ZDA uveljavljena kot priznana praksa znotraj medicinske doktrine. Šolala se je pri ustanoviteljici programa terapevtske joge Cheri Clampett ter strokovnjakom za anatomijo in kineziologijo Arturom Pealom. V Sloveniji že več kot deset let izvaja vadbne dinamične in terapevtske joge s pozitivnim učinkom na boljše psihofizično počutje. Trenutno je zaposlena na Cene Štupar - CILJ kot organizatorica izobraževanja odraslih in je članica skupine zdravja na delovnem mestu, v okviru katere izvajam protistresno vadbo za zaposlene. Več let je vodila projekt Večgeneracijski center Ljubljana s ciljem opolnomočenja ranljivih skupin prebivalstva.

