



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



PEDAGOŠKI INŠTITUT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

»Krepitev socialnih in državljanskih kompetenc strokovnih delavcev«



Le z drugimi smo

Dr. Alenka Gril
Pedagoški inštitut

**Socialno vključevanje in zdrav življenjski slog:
Aktivno preživljanje prostega časa – opolnomočenje mladih za
premagovanje revščine in socialne izključenosti**

Naložbo sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije in
Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Vsebine

- Zdrav življenjski slog
- Socialni pogoji zdravja: revščina - socialna izključenost
- Pomen prostega časa
- Oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladostnikov
- Socialna izključenost v šoli
- Spodbujanje socialne vključenosti – krepitev socialnih mrež

Zdrav življenjski slog

KAJ JE TO?

WHO:

ZDRAVJE = stanje popolnega fizičnega,
mentalnega,
socialnega BLAGOSTANJA

Zdravje = človekova pravica

- Zapisana v mednarodnih sporazumih: Deklaracija o človekovih pravicah (člen 25), Konvencija o socialno-ekonomskih pravicah (člen 12), Konvencija o otrokovih pravicah (člena 6,24), Konvencija o odpravi vseh oblik diskriminacije do žensk (členi 10, 11, 12, 14)...
- Pravica vsakega, da brez diskriminacije uživa različne **storitve, objekte in dobrine** ter ustrezne **pogoje življenja**, ki so **nujni za ohranjanje** čim boljšega zdravja.
 - zdravstveno-varstvene storitve in
 - pogoji zdravja:
 - Dostop do varne pitne **vode**
 - Ustrezna **higiena** in **bivališče**
 - Ustrezna **hrana**
 - Zdrave **delovne** in **okoljske razmere**
 - Dostop do **izobraževanja** in **informacij** o zdravju
 - **RAZPOLOŽLJIVOST, DOSTOPNOST, SPREJEMLJIVOST, KAKOVOST**



ALI RES VSEM?

Socialna izključenost

- Proces **oviranja** ali **onemogočanja dostopa do pravic, možnosti in virov**, ki so običajno dostopni članom različnih skupin v družbi in so osnova socialne integracije v določeno skupino (*naseljevanje, zaposlovanje, zdravstveno varstvo, družbena in politična participacija, izobraževanje*).
- **Posledice** socialne izključenosti:
 - **socialna prikrajšanost**
 - manj priložnosti
 - slabša kakovost življenja.

Tveganja socialne izključenosti

- **Revščina** (EUROSTAT 2014) (SURS 2015)
 - 24,1 % v EU-28
 - 20 % v SLO **19,2% SLO 2015**
 - monetarna revščina: **14,3 % SLO 2015** (*dohodek pod pragom revščine*)
 - materialna deprivacija: 5,8 % SLO 2015
 - nizka stopnja delovne intenzivnosti (<20% max.): 7,4 % SLO 2015
- **Zdravje** (bolezni, odvisnosti)
- **Psihično blagostanje** (stres, depresije, nezadovoljstvo)
- **Kakovost življenja** (osamljenost, negativen odnos do dela, izobraževanja, družine, prostočasnih dejavnosti)

Tveganje revščine

Ogrožene skupine prebivalstva (EUROSTAT 2014; SURS 2015):

- **enostarševske družine**: 48,3% v EU; SLO: 27,4% v 2014; **32,5 %** 2015
- otroci staršev z **manj kot srednjo izobrazbo**: 63,8 % EU
- upokojenci: 15,9% 2015 v SLO (22,2% upokojenih žensk)
- mladi 18-24 let: 30% EU
- **mlajši od 18 let**: 27,8% EU; **14,2%** SLO 2015
- **priseljenci**: iz EU-28: 25% v EU; **27% v SLO**,
iz ne-EU-28: 40% v EU; **39% v SLO**
- **zaposleni**: 9,5% EU; **6,7%** SLO 2015 (samozaposleni: **22,4%**)
- **brezposelni**: 45,3% 2014; **44,8 %** 2015 v SLO
- **gospodinjstva z otroki**,
 - brez delovno aktivnih članov: 76,5 % 2014, **80,7 %** 2015
 - z delno (<0,5) aktivnimi odraslimi: 44% 2014, **46,5 %** 2015

Tveganje duševnega zdravja

Mladi odrasli, brezposelni, prekarno zaposleni:

- Občutek nekompetentnosti, neuporabnosti
- Nizka samopodoba, nizko samospoštovanje
- Osamljenost
- Dezorientiranost
- Negotovost, nesmiselnost in strah pred prihodnostjo
- Anksioznost
- Depresivna razpoloženja
- Prekomerno uživanje alkohola, drog, tobaka – odvisnosti
- Samomorilne misli
- Težave s fizičnim zdravjem (prehrana, gibanje, bolezni)

Tveganje za kakovost življenja

- Socialna izolacija, izguba socialnih stikov
- Izključenost iz trga dela, negativen odnos do dela
- Nedostopnost izobraževanja, opustitev šolanja
- Manj prostočasnih dejavnosti
- Težave v družinskem življenju
- Nezadovoljstvo z življenjem
- Manjša informiranost, manj priložnosti
- Zdravstvene težave
- Kriminaliteta

Duševno zdravje mladostnikov SLO

HBSC, 2014: SLO 11-, 13-, 15-letniki

- 88,8 % mladostnikov svoje **zdravje** ocenjuje kot dobro ali odlično in 87,8 % je **zadovoljnih** s svojim življenjem
- 27,9 % mladostnikov poroča o rednem doživljanju vsaj dveh **psihosomatskih simptomov**
- 22,8 % mladostnikov poroča o občutkih **depresivnosti** v zadnjem letu in 15,5 % 15-letnikov o **samomorilnih mislih** v zadnjem letu
- 42,1 % mladostnikov **se je poškodovalo** v zadnjih 12 mesecih
- 36,3 % mladostnikov ocenjuje, da so **debeli** ali močno predebeli, med njimi je *več deklet* kot fantov, izračun indeksa telesne mase pa kaže, da bi se jih v to kategorijo uvrstilo približno polovica manj (17,1 %)
- 13,1 % mladostnikov je **na dieti**, s starostjo deleži naraščajo
- 13,3 % mladostnikov ocenjuje, da so nekoliko ali močno **presuhi**, podoben delež kaže tudi izračunan indeks telesne mase

Življenjski slog mladostnikov SLO

HBSC, 2014: SLO 11-, 13-, 15-letniki

- 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom **vsak dan zajtrkuje**
- 39,4 % mladostnikov **vsak dan uživa sadje**, 26,9 % pa **zelenjavo**
- 24,3 % mladostnikov **vsak dan pije sladkane pijače**
- 71,6 % mladostnikov si **več kot enkrat dnevno ščetka zobe**
- 30,6 % mladostnikov med šolskim tednom **spi skladno s priporočili** devet ur ali več na noč
- 18,5 % mladostnikov je vsak dan **telesno dejavnih vsaj eno uro**
- 18,2 % mladostnikov v prostem času **več kot štiri ure na dan preživi v sedečem položaju**
- 52,6 % mladostnikov med šolskim tednom **gleda televizijo > dve uri/dan**
- 27,8 % mladostnikov **dve uri ali več na dan igra igrice na računalniku** ali drugih elektronskih napravah
- 42,4 % mladostnikov med šolskim tednom **uporablja elektronske naprave** za domače naloge ali e-pošto in podobno **dve uri ali več na dan**

Tvegana vedenja mladostnikov SLO

HBSC, 2014: SLO 11-, 13-, 15-letniki

- 13,1 % 15-letnikov **kadi** vsaj enkrat tedensko, med spoloma ni razlik
- 30,3 % 15-letnikov je že bilo **opitih** vsaj dvakrat, med spoloma ni razlik, 13,9 % 15-letnikov pije **alkoholne pijače** vsaj enkrat tedensko, več fantov kot deklet
- 21,1 % 15-letnikov je že uporabilo **konopljo**
- 8,9 % mladostnikov je sodelovalo pri **trpinčenju drugih** vsaj dvakrat mesečno v preteklih parih mesecih
- 9,8 % mladostnikov se je **pretepalo** vsaj trikrat v zadnjih 12 mesecih.
- 22,1 % mladostnikov je bilo **žrtev trpinčenja** vsaj enkrat v preteklih parih mesecih
- 20 % 15-letnikov je že imelo **spolni odnos**, več fantov kot deklet

Socialna izključenost v šoli

- **Izključenost iz vrstniških skupin v šoli**
 - **Socialna sprejetost** je pozitivno povezana z učnim uspehom
 - Nesprejeti učenci imajo pogosteje **učne težave** in **vedenjske težave**
 - **Osamljeni in zavrtnjeni učenci** imajo manj priložnosti za stike z vrstniki, kar **otežuje razvoj socialnih veščin**
- **Osamljenost, nizka samopodoba, manko socialnih veščin, socialna neprilagojenost**
- **Izključenost iz prostočasnih dejavnosti (materialna deprivacija)**
- **Posledice socialne izolacije:**
 - večja verjetnost **izpada iz izobraževalnega sistema**,
 - kot odrasli imajo **več težav z mentalnim zdravjem**,
 - **manj podpore pri spoprijemanju s stresnimi dogodki**

Socializacija varovanja zdravja

- V družini
 - vedenjski vzorci (prehrana, gibanje, učenje, hobiji)
 - stališča do zdravja, prehrane, gibanja, druženja
- V medijih
 - ideali zdravja in lepote, reklame bio-/eko-hrane
 - informiranje
- V šoli
 - prehrana, pri pouku in interesnih dejavnostih, akcije/projekti
- Med vrstniki
 - Norme vedenja in vedenjski vzorci,
 - oblikovanje stališč, vrednot, življenjskega sloga
- Pri organiziranih prostočasnih dejavnostih
 - Modelno učenje v mladinskih organizacijah

Vloga vrstnikov za $\psi\phi$ razvoj

- Čustvena opora
- Socialno razumevanje
- Razvijanje **socialnih in komunikacijskih spretnosti** (medosebni odnosi z vrstniki – vzpostavljanje, ohranjanje prijateljstev in partnerstev)
- **Socialna podpora** pri osamosvajanju od staršev (samostojnost in neodvisnost)
- Lažje **izražanje lastnih idej** in poskus realizacije -> **prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja**
- **Medsebojna primerjava** – spoznavanje sebe (lastnosti, sposobnosti, aspiracije, interesi) -> **samopodoba** in **samospoštovanje**
- Eksperimentiranje s **socialnimi vlogami** (preskus vedenjskih standardov odraslih, **vzpostavljanje lastnih norm in vrednot**, skupni sistemi stališč in prepričanj) -> **oblikovanje identitete**
- Oblikovanje lastnih življenjskih ciljev in **življenjskega sloga**

Pomen prostega časa za $\psi\phi$ razvoj

- **Neformalno izobraževanje – razvoj kompetentnosti**
 - spoznavanje dejavnosti, razvoj **spretnosti** in **sposobnosti**, razvoj **interesov**, vrednotenje dosežkov, poklicne odločitve
- **Razvoj samostojnosti** (pri izbiri in odločanju)
 - Intrinzična motivacija (zanimive, se sami odločajo, so ustvarjalni)
-> **iniciativnost, vztrajnost, samousmerjanje**
- **Vrstniška socializacija – razvoj pripadnosti**
 - opora, socialno učenje, preskušanje socialnih vlog, razvijanje medosebnih spretnosti -> **samostojnost, neodvisnost, odgovornost, pripadnost**
- **Razvoj državljanskih kompetenc**
 - raziskovanje družbenih vlog in odnosov v družbi, **spretnosti družbene participacije**, lastne teorije o družbi, osebna filozofija, **svetovni nazor**
- **Razvoj identitete in življenjskega sloga**

Vloga prostočasnih aktivnosti v oblikovanju zdravega življenjskega sloga

- Pri organiziranih prostočasnih dejavnostih (npr. v mladinskih organizacijah)
 - Točne in poglobljene **informacije**, ki jih lahko navežejo nase in svoje življenjske situacije in izzive
 - Integracija informacij na **osebno pomembne načine** (nagovarja potrebe in izkušnje mladih)
 - Znanje se odraža v **obnašanju** (fizično in socialno okolje, ki promovira zdrav življenjski slog)
 - Participativne metode, skupinsko delo, diskusije... spodbuditi **lastno učenje, razpravljanje in kritično analizo vprašanj**, povezanih z lastnim zdravjem

Vloga odraslih (učiteljev, mentorjev) v šolskih in izvenšolskih dejavnostih

- Usmerja delo, dejavnosti v skupini
- Model vedenja – vzornik in zaupnik
- Razvije zaupne, osebne in trajne odnose z mladimi
- Posreduje lastna prepričanja in znanja
- Modelira vedenjske standarde mladih in jih usklajuje z družbenimi normami socialno zaželenega obnašanja

Izobraževanje za zdravje

- **Informiranje** (razumevanje, znanje o zdravju + socialni, ekonomski in okoljski vplivi na zdravje)
- Vplivanje na **stališče**
- Spodbuja konkretno **delovanje** – udejanjanje zdravega življenjskega sloga

Učinkovito izobraževanje za zdravje privede do (Tones in Tilford, 1994):

- Sprememb v **znanju**, **razumevanju**, načinu **razmišljanja**
- Vpliva na **vrednote** ali spremembo vrednot
- Sprememba v **prepričanjih** in **stališčih**
- Pridobivanje **novih veščin**
- Sprememb v **vedenju** oz. **življenjskem slogu**

Oblikovanje zdravega življenjskega sloga v mladostništvu

- Razvojne naloge mladostnikov in mladostnic:
 - Sprejemanje **telesnih sprememb**
 - Razvoj **spolne identitete** in oblikovanje partnerstva
 - Razvoj socialne in poklicne identitete
 - Osamosvajanje od staršev
 - **Oblikovanje lastne identitete** in življenjskega sloga
- Šolski pritisk za uspeh, vrstniški pritiski h konformnosti, socialna izključenost, ekonomski položaj družine, negotovost poklicnih izbir (zaposlitve) => **riziko za duševno zdravje**

Oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladostnikov

- Obremenjenost s **telesnim videzom** in s **telesnimi zmožnostmi**
 - Konstruktivno **raziskovanje** (preko športa) ali destruktivno (seksualiziranje telesa, pirsingi, tatuji)
 - **Obsedenost z zdravjem** (zdrava hrana, gibanje) => *zdravizem*
 - **Motnje hranjenja**, zloraba steroidov...
- **Opora odraslih** (učiteljev, mentorjev) ali **vrstnikov** za identitetno osmišljanje dejavnosti, ki si jih mladostnik izbira (glede na interes)
- **Ozaveščanje** o pretirani obremenjenosti z zdravjem ali videzom in zmogljivostmi telesa

Oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladostnikov

- **Diete, tvegano vedenje** => se ne zavedajo posledic
 - Modelno vedenje vrstnikov (prostovoljno vključevanje v prostočasne dejavnosti)
 - Možnosti za samoraziskovanje in samodokazovanje (varen prostor za eksperimentiranje, preizkušanje ter refleksija vedenja)
 - Npr. igre vlog (gledališče), svetovalni pogovor
- **Preizkušanje identitet, iskanje, eksperimentiranje** – med vrstniki => rizična vedenja (alkohol, tobak, droge)
 - Prepovedi in promocijske dejavnosti pri prostočasnih dejavnostih (v mladinskih organizacijah)

Oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladostnikov

- Vzpostavljanje in vzdrževanje **medosebnih odnosov**: prijateljstva, partnerski odnosi => oblikovanje odnosa do sebe in drugih
 - **Spolna vzgoja** – oblikovanje spolne vloge, spolne orientacije
 - Oblikovanje **spoštljivega odnosa do sebe in drugih** - spoznavanje sebe, družbenih skupin, družbenih razmerij, kulturnih norm in vrednot, človekovih pravic in socialne izključenosti
 - **Ozaveščanje stereotipov in predsodkov** do ljudi različnega spola, narodnosti, interesnih skupin, različnih poklicev
 - **Sodelovanje in skupne dejavnosti z vrstniki**
 - **Soočanje mnenj** z vrstniki; modelno učenje od vrstnikov
 - **Pogovori** ob filmu, knjigah, vsakdanjih dogodkih ter refleksija vedenja
 - **Igre vlog** (gledališče), socialne igre, učenje socialnih veščin
 - **Svetovalni pogovor**

Oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladostnikov

- Oblikovanje **odnosa do okolja** – varovanje čistega okolja, trajnostni razvoj
 - **Okoljska vzgoja** (pri pouku, pri prostovoljskih dejavnostih v skupnosti)
 - **Ozaveščanje** o pomenu **trajnostne rabe virov** (voda, zemlja, zrak, prostor, pridelava hrane, gospodarstvo, urbanizacija)
 - **Globalizacija, podnebne spremembe, družbene neenakosti**
 - **Javno – zasebno; družbena odgovornost**
 - **Pogovori s strokovnjaki**
 - **Soočanje mnenj z vrstniki**
 - **Pogovori ob filmu, knjigah, vsakdanjih dogodkih ter refleksija vedenja**
 - **Socialne igre**
 - **Eko-šole, šolski vrtovi**

Gradiva za delavnice z mladostniki

- McGrath, Helen in Francey, Shona (1996). PRIJAZNI UČENCI – PRIJAZNI RAZREDI; Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. Ljubljana: DZS.
- SOCIALNO VKLJUČEVANJE; T-KIT (2003). Svet Evrope in Evropska komisija. Dostopno na: <http://www.svetevrope.si/res/dokument/download20a4.pdf?id=/res/dokument/1535-1.pdf>
- COMPASS; Manual for Human Rights Education with Young People. Dostopno na: <http://www.coe.int/en/web/compass/human-rights-themes>
- TRIBES. Tribes Learning Community, A New way of Learning and being together. (by Gibbs, Jeanne). Dostopno na: <http://tribes.com/>

Aktivno učenje za zdravje v šoli

- **Kurikul in pouk** o zdravju v kontekstu človekovih pravic
- Možnost **izražanja lastnega mnenja, soočanje** z mnenji drugih
– ne vrednotimo, sprejemo => strpnost do različnosti
- Možnost prevzemanja **odgovornosti** za svoje **izbire in odločitve**
- **Aktivno vključevanje učencev**: skupinsko delo, **sodelovanje**, pogajanja z avtoriteto – doseganje **skupnih ciljev** => demokratično vodenje
- Inkluzivna **razredna klima** (zaupanje, sodelovanje, spoštovanje, povezanost)
- Učitelji kot **model vedenja in stališč** – v bližnjih, osebnih in trajnih stiki z mladostniki

Aktivno učenje za zdravje v šoli

- **Struktura dejavnosti:**
 - Omogočajo **prevzemanje odgovornosti**
 - Vsebine so **osmišljene** v realnem življenju
 - Pridobiti izkušnjo, da **lahko vplivajo** na dogajanje
 - Omogočajo **razvoj znanja in spretnosti**
 - So dovolj **zanimivi**, da predstavljajo otrokom/mladostnikom **izziv** in jih prepoznajo kot **osebno pomembne** -> so bolj dejavni
- **Sodelovanje z organizacijami v lokalni skupnosti**, kjer lahko učenci praktično preizkušajo naučeno znanje
- VEDNO: omogočiti **refleksijo** osebnih izkušenj

Spodbujanje socialne vključenosti

Socialno izključenost rešujemo z (re)integracijo:

- posameznikom in skupinam omogočimo **razviti svoje socialne mreže**, ki jim pomagajo predelati njihovo „drugačnost“, nadomestiti izgube, zadovoljiti potrebe
- Ponovno omogočiti **enak dostop** do pravic, priložnosti in virov
 - pristop **krepite moči** = **opolnomočenje** (Dragoš, 2005)
 - Aktiviranje **obstojećih** virov (družinska, sosedska omrežja)
 - Ustvarjanje **novih** virov (vključevanje v javne programe dejavnosti, vključevanje v formalne in neformalne mreže)
 - Povečevanje **dostopnosti** virov (geografska širitev javnih storitev)
 - **Redistribucija** virov (prerazporeditev nalog in odgovornosti)
 - Mediacija (retributivna pravičnost)

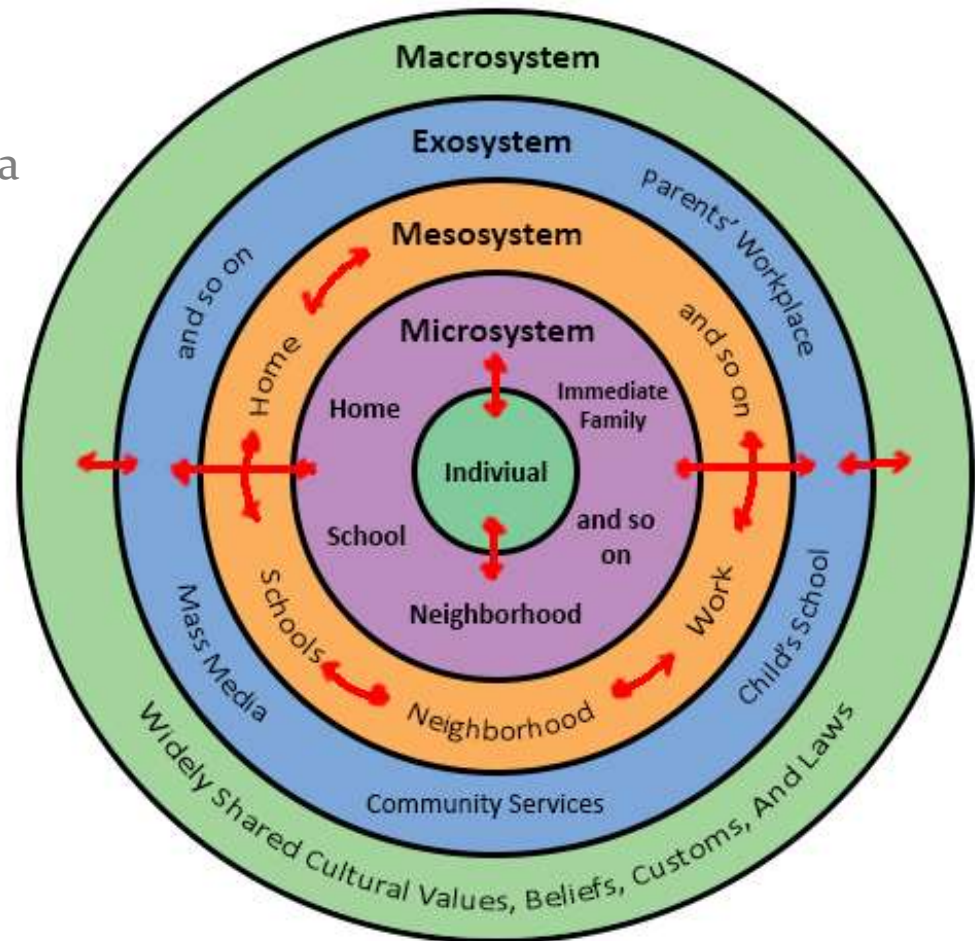
Vloga socialnega omrežja

- Vrste opore:
 - **EMOCIONALNA,**
 - **MATERIALNA,**
 - **INFORMACIJSKA,**
 - **SOCIALNA**
- Učinki povezanosti v omrežje socialnih odnosov:
 - Psihično in fizično **zdravje** posameznika, **dobro počutje**
 - Občutek **pripadnosti, sprejetosti** ter **skrbi** pomembnih drugih
 - **Zaščita pred stresom in boleznimi**
 - Le, če se **vrsta opore** ujema z zahtevami in **potrebami** po obvladovanju situacije
 - Neustrezna opora vzbudi občutke nekompetentnosti, nadzorovanosti ali odtujenosti
 - **Socialna integracija** – stopnja povezanosti v skupini

Socialna omrežja – razvojni konteksti

Teorija okoljskih sistemov (Bronfenbrenner, 1979)

Človekov ekosistem sestavlja serija medsebojno povezanega okolja socialnih struktur, s katerimi je oseba v interakcijah (neposredno/posredno)



Primarni učinki

Primarni učinki –raven mikrosistemov:

- Družina, šola, vrstniki, organizacije prostočasnih dejavnosti (društva, športni klubi, taborniki...), idr.
- Združeni **neposredni vplivi** različnih okolij in institucij, s katerimi otrok/mladostnik sodeluje
 - starševska socializacija, +/- vrstniški vpliv, modelno vedenje starejših
- **Število** in **kakovost neposrednih socialnih okolij**
 - **Strukturno različna okolja** (osebe različnih starosti) in vsebinsko različne dejavnosti
 - Novi **izzivi in možnosti** za raziskovanje novih vlog in identitet (mladostniki)
 - **Odnosi z odraslimi**, ki jim zaupajo (modelirajo vedenje mladostnikov)
- Samoučinkovitost, samozaupanje, samopodoba, vedenjski vzorci, norme, stališča, vrednote

Sekundarni učinki

Sekundarni učinki – raven mezosistema :

- Socialne mreže otrok in njihovih družin – povezave med različnimi mikro okolji
- **Skladnost** / konsistentnost / ujemanje med različnimi okolji
 - **skupni cilji in vrednote** – enaka sporočila, norme, pričakovanja, skupni standardi vedenja
 - različni **odrasli** (starejši mladostniki) konsistentno **modelirajo vedenje**
 - posamezni učinki se medsebojno ojačujejo
- **Komunikacija** med različnimi okolji
 - Odrasli poznajo ljudi, dejavnosti, norme, pričakovanja v drugih okoljih, kjer sodelujejo njihovi otroci
 - Vzpostavijo **skupna pravila, pričakovanja**, lažje in učinkoviteje **nadzirajo** vrstniške skupine

Sekundarni učinki

Sekundarni učinki – raven mezosistema :

- **Komplementarnost** med okolji v skupnosti in ustreznost
 - Kako se različna okolja medsebojno **dopolnjujejo**
 - Funkcionalne in podporne skupnosti -> **socialni kapital skupnosti**
 - **Ustreznost** glede na razvojne potrebe mladostnikov
 - **podpora, struktura** in **možnosti**, ki jih potrebujejo otroci in mladi
- **Fizična in socialna dostopnost** strukturno različnih, primernih in podpornih okolij
 - **Dostopnost** ustreznih okolij v skupnosti
 - Vpliva na kakovost povezav med okolji
 - Fizične ovire (transport, urniki dejavnosti in primernost prostorov)
 - Družbene ovire (jezik, SES, kulturne razlike, socialne in kulturne vezi)

Krepitev socialne vključenosti – socializacija zdravega življenjskega sloga mladih v prostem času

- Pogoji vključevanja učencev v interesne dejavnosti
 - Kako so organizirane interesne dejavnosti na vaši šoli?
 - Kdo jih izvaja?
 - Ali so dostopne za vse učence?
 - Kdo se jih udeležuje? Kdo ne in zakaj ne?
 - Kako bi lahko na vaši šoli izboljšali možnosti vključevanja v različne interesne dejavnosti za vse otroke?
 - Finančno
 - Organizacijsko
 - Sodelovanje z lokalno skupnostjo

Zaznani učinki prostovoljnega dela

Osebne spremembe, ki so jih zaznali mladi prostovoljci:

- Občutek, da sem koristen
- Socialne in komunikacijske spretnosti
- Razumevanje potreb in želja drugih ljudi
- Vztrajnost in potrpežljivost
- Strokovna znanja in spretnosti
- Iznajdljivost, fleksibilnost
- Spoštovanje različnosti med ljudmi
- Samozavest in samozaupanje
- Krog prijateljev in znancev
- Občutek pripadnosti skupini
- Pripravljenost preizkušati nove stvari
- Prilagodljivost drugim ljudem
- Sposobnost dela v skupini
- Organizacijske spretnosti
- Aktivno zavzemanje stališč
- Samodisciplina, organiziranost časa
- Sprejemanje odločitev
- Kvaliteta življenja
- Zaupanje v ljudi
- Informiranost
- Javno delovanje
- Pogled drugih name
- Družbeni ugled

Učinki prostovoljnega dela

- Samopodoba
- Kompetence
- Socialno razumevanje
- Medosebni odnosi – socialna mreža
- Pogled na svet

Učinki družbenega udejstvovanja za mladostnike

- Razvoj samozaupanja v lastne sposobnosti - samoučinkovitost
- Razvoj družbene odgovornosti
- Internalizacija norm skupine; sodelovanje in solidarnost
- Spretnosti skupnega delovanja, reševanja problemov
- Prepričanje o kolektivni učinkovitosti
- Pogostejše družbeno udejstvovanje v odraslosti
- Senzibilnost za družbene probleme – socialna pravičnost
- Občutek pripadnosti in sprejetosti v skupnosti
- Zaupanje v institucije
- Oblikovanje državljanske / politične identitete
- Oblikovanje vrednot in odnosa do javnih vprašanj (socialna in politična stališča)

Učinki družbene participacije

Model 5 C (International Youth Foundation)

- *Character* – značaj (odgovornost, zanesljivost)
- *Confidence* – zaupanje (samozavest, iniciativnost)
- *Connection* – povezanost (pripadnost, socialna identiteta)
- *Competence* – sposobnosti (znanja, spretnosti za poklic, samostojno življenje)
- *Contribution* – pripravljenost za družbeno vključevanje (družbena osveščenost, želja za sodelovanjem v skupnosti)

Sklepne misli

- **Skrb za zdravje** otroci in mladostniki **usvojijo skozi vsakdanje interakcije z pomembnimi drugimi** (starši, vrstniki, učitelji, mentorji) in s posrednimi informacijami iz medijev.
- Pomembna vloga izobraževanja za zdravje je nuditi točne **informacije**, sooblikovati **odnos do sebe in drugih ter svojega okolja** ter omogočiti **practiciranje** zdravega življenjskega sloga, pri čemer je potrebno otroke aktivno vključiti v proces učenja.
- **Pletenje socialnih mrež** se začne že v otroštvu, v mladostništvu pa postane pomembno za **zdrav duševni razvoj** in se ohranja kot območje **varnosti in podpore za vse življenje**. Zato je pomembno, zlasti v sodobnem tehnološko podprtem družbenem okolju, da v šoli in v prostem času spodbujamo druženje z vrstniki, v čim več in čim bolj različnih ustanovah in organizacijah v otrokovem lokalnem okolju.

Literatura

- Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T. in Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
<http://www.nijz.si/sl/publikacije/z-zdravjem-povezano-vedenje-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-hbcs-2014>
- Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 2006.
- Kuhar, M. (2015). *Mladinsko delo in promocija zdravega življenjskega sloga*. http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/mladinsko_delo.pdf
- Dragoš, S., Leskošek, V. (2003). *Družbena neenakost in socialni kapital*. Ljubljana: Mirovni inštitut.
- Novak, M. (2004). *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo.