

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 „drugáčnost“, 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)

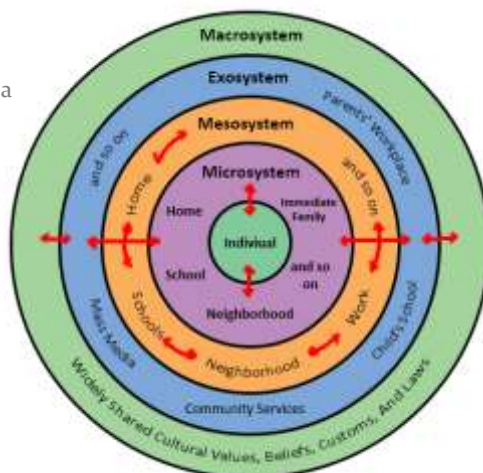
Vloga socialnega omrežja

- 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

Osebnе 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

Gril, 2004, 2007

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-hbhc-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.