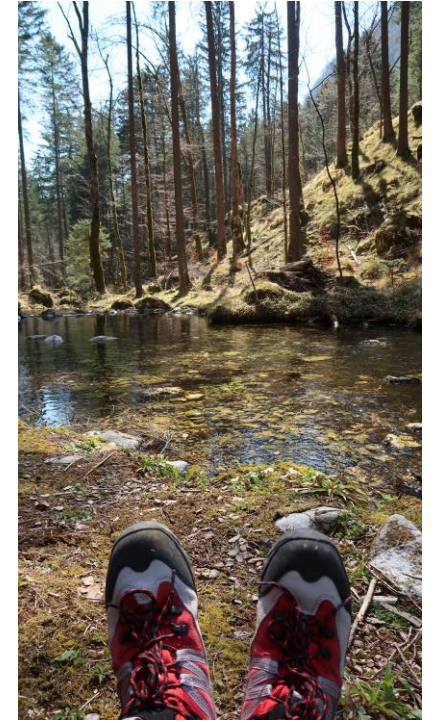


ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



OŠ Marije Vere
April 2020



Predmet: ŠPO
Mark Vuga, 6.c in Lana Vuga, 9.b

UVOD



Na kaj pomislimo ob besedi *Zdrav življenjski slog*?

- Mark: „Na predmet v šoli v podaljšanem bivanju, ko smo imeli *Zdrav življenjski slog*“
- Lana: „Na šport pa na zdravo hrano.“
- Mama: „Na posameznika, ki je umirjen, zadovoljen s sabo in svojim življenjem in ima veliko energije, je zdrav in telesno močan.“
- Oče: „Na šport in na zdravo hrano. In na nekajenje“
- Babica: „Na naravo, na nič drugega pa ne vem zakaj npr. na drevesa in na zrak.“
- Dedek: „Na naravo, na sprehode, rekreacijo in tako naprej...“

ZDRAVJE IN ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Zdravje je naše največje bogastvo.

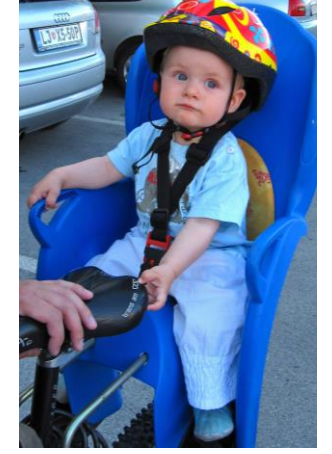
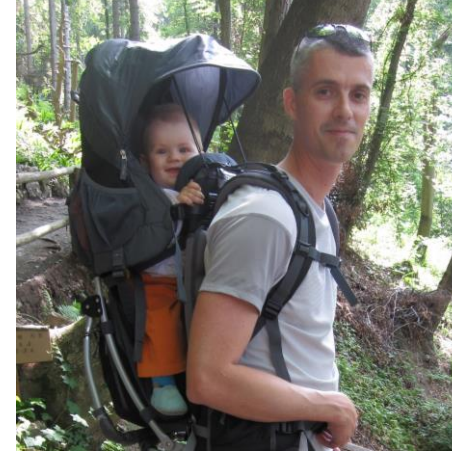
Če želimo ostati zdravi, moramo sami nekaj storiti za to.

V vsakdanjem življenju počnemo različne stvari. Nekatere so za naše telo zdrave, nekatere telesu škodijo.

Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju. Določen življenjski slog lahko vključuje tako zdravju škodljiva kot zdravju naklonjena obnašanja.

Zdrav življenjski slog je način življenja, pri katerem upoštevamo zdrave oz. koristne navade in se izogibamo škodljivim navadam in dejavnostim.

Življenjski slog se oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva naprej.



Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, so obnašanje staršev in ožje družinske razmere. Nanj pa vplivajo tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo ter drugi socialni in okoljski dejavniki.

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje.

Tak slog obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu. Le-ta izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja.

7 SESTAVIN ZDRAVJA

Obstaja 7 dejavnosti, ki znanstveno dokazano ohranjajo zdravo telo in močno psiho ter spodbujajo možgansko rast.

Raziskave o sposobnosti možganov so pokazale, da lahko redno izvajanje teh dejavnosti sproži povezovanje in celo rast novih nevronov - možganskih celic.

Noro, kajne!

Moramo pa si vzeti čas za vsako po malo vsak dan.

In katere so te dejavnosti?



1. ČAS ZA POVEZOVANJE

To so kvalitetni medosebni odnosi, druženje v živo, iz oči v oči z vrstniki, starši, prijatelji, globoki pogovori s prijatelji. Odnosi, v katerih imamo oporo in ki nas osrečujejo, delajo močnejše.

Vemo, da nismo sami na tem planetu, zato ne pozabi biti vsak dan hvaležen, radodaren, sočuten in narediti kaj lepega za druge.

KAKO SE POVEZUJEMO V NAŠI DRUŽINI?

- Imamo skupaj vsaj en obrok na dan, kjer se pogovarjamo.
- Si velikokrat povemo, da se imamo radi, se objamemo.
- Vprašamo se: kako si kaj danes? Kako si preživel dan? Kaj ti je bilo danes najbolj všeč?
- Skupaj načrtujemo izlete in prosti čas.
- Omejimo uporabo digitalnih naprav, da ne gledamo ves čas v ekrane, ampak se družimo.
- Gremo na obisk k starim staršem ali jih pokličemo.
- Praznike praznujemo skupaj in ohranjamo vsakoletne običaje (npr. zabavni adventni koledar v decembru, pohod med prvomajskimi prazniki, okrasitev stanovanja za rojstne dni...).
- Si pišemo jutranja pozitivna sporočila, če se zjutraj ne vidimo.
- Jo mahnemo na sprehod, kjer si med hojo marsikaj zaupamo.



2. ČAS ZA TELESNO AKTIVNOST oz. ŠPORT

To pomeni športati vsak dan vsaj eno uro, iti ven na sprehod, na zrak, gibati se, ukvarjati se z različnimi športi (aerobno vadbo - npr. tek, plavanje, smučanje, hoja po stopnicah, vadbo za gibljivost - npr. gimnastika, joga in vadbo za moč - npr. dvigovanje uteži).

Kadar se s telesom gibljemo, možgani rastejo, počutje se izboljša, dobiš kondicijo, lažje premaguješ napore.

KAKO ŠPORTAMO V NAŠI DRUŽINI?

- Gremo peš po stopnicah.
- Izberemo športne dejavnosti, ki so nam vsem všeč (kolesarjenje, smučanje, poleti veliko plavamo, supamo, hoja).
- Hodimo na izlete v hribe, najpogosteje na Špico ali v Kamniško Bistrico.
- Vsak član ima najljubšo športno aktivnost (treniramo odbojko, plešemo zumbo, izvajamo pilates, hodimo v fitness, spust s kolesom).
- Gremo peš do trgovine.
- Skupaj pospravljamo ob glasbi.
- Na treninge kolesarimo ali gremo s skirojem.
- V zabave za rojstni dan vključimo šport.
- Gremo s prijateljem na sprehod namesto v slaščičarno.
- Ko dlje časa sedimo, vmes večkrat vstanemo.
- Predlagamo družinskim članom, da gremo ven, da športamo.



Naše telo je narejeno za hojo. Problem današnje generacije otrok in odraslih je sedenje.

ZAKAJ JE REDNA TELESNA AKTIVNOST TAKO POMEMBNA?



Gibanje = katerakoli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zadihaš.

Giblremo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji, med hojo, tekom, pri hišnih opravilih.

- Redna telesna aktivnost izboljšuje telesno kondicijo, vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo, telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo.
- Gibanje vpliva na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti.
- Telesno aktivni mladostniki so bolj zadovoljni s svojo telesno podobo.
- Gibanje varuje pred razvojem različnih odvisnosti.
- Gibanje ugodno vpliva na psihično zdravje, samopodobo in samospoštovanje. Redna telesna aktivnost sprosti in zmanjša občutke stresa in tesnobe.
- Redna telesna aktivnost ugodno vpliva na učni uspeh, gibalno aktivni učenci si prej in lažje zapomnijo učno snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije.
- Redna telesna dejavnost uči odločnosti, discipline in vztrajanja. Gibanje poveča samozavest in vztrajnost.
- Gibalna dejavnost v najstništvu krepi imunski sistem in preprečuje kronične bolezni (srčno žilne bolezni, kap, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, rak) v starosti.
- Otroci in mladostniki, ki se dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo.

3. ČAS ZA DOVOLJ SPANJA

To pomeni umiritev pred spanjem, brez motilcev v prostoru kot so luči, TV, telefon, računalnik, kvalitetno spanje v miru, da zaspiš pred 22. uro in spiš vsaj 8 do 9 ur – toliko spanja je potrebno za rast možganov, utrjevanje spomina, delovanje inzulina in predelovanje hrane, delovanje imunskega sistema in psihe – da lahko čez dan razmišljaš, si kaj zapomniš, uravnavaš čustva, rešuješ težave.

KAKO DOVOLJ SPIMO V NAŠI DRUŽINI?

- Gremo dovolj zgodaj v posteljo.
- Pred spanjem se pocrkljamo, pogovorimo.
- Pred spanjem beremo.
- Telefone pustimo v dnevni sobi.
- Soba je zatemnjena in v tišini.
- Pred spanjem prostor prezračimo.



4. ČAS ZA POČITEK

To pomeni sproščanje, čas brez opravkov in postavljanja ciljev, domišljiji pustimo prosto pot, sanjarimo, ne počnemo ničesar, se npr. uležemo na travnik in gledamo oblake, poslušamo glasbo...

Počitnice so idealna priložnost, a treba se je spočiti tudi vsak dan - takrat se naše telo in psiha spočije, možgani pa ustvarijo red.

KAKO POČIVAMO V NAŠI DRUŽINI?

- Gremo na izlete, kjer imamo piknik v naravi, ležimo na odeji in samo gledamo v sonce.
- Poslušamo glasbo.
- Pogledamo komedijo ali kako zanimivo oddajo.
- Se „zlekne“ na sedežno čez dan in se malo spočijemo.
- Kadar imamo naporen teden, med vikendi lenarimo.

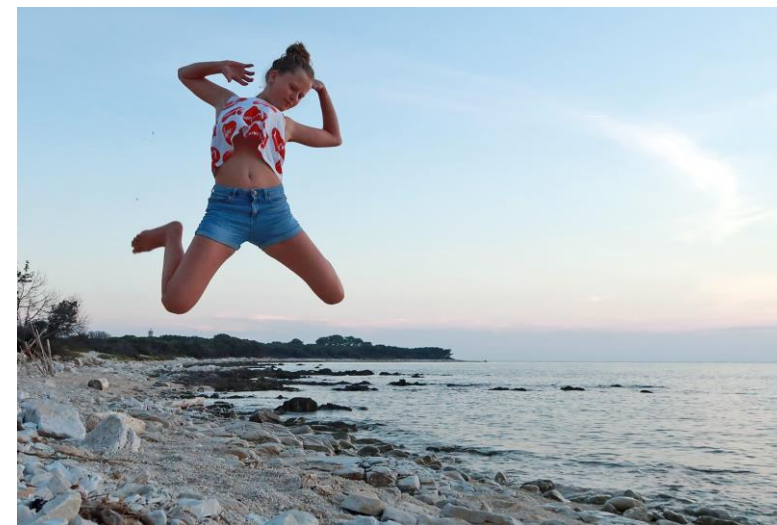


5. ČAS ZA IGRO

To je prosta spontana igra brez računalnikov, smeh, ustvarjalnost, igriva radovednost, uganjanje norčij, zabava, sproščenost, užitek, brez zmagovalcev in poražencev.

KAKO NAJDEMO ČAS ZA IGRO V NAŠI DRUŽINI?

- Se igramo tarok.
- Se gremo družabne igre.
- Se hecamo in smešno pogovarjamo.
- Imamo hobije, ki nas zabavajo in sprostijo (sestavljanje lego kock, likovno ustvarjanje, šivanje, izdelava modelčkov).
- Ko pridejo prijatelji na obisk, starši ne dovolijo uporabe telefonov.
- Za rojstne dneve pripravimo družabne in zabavne igre za prijatelje zunaj na travniku.
- Med delom na domu se med pavzami igramo (rubikova kocka, lego kocke, magnetne kroglice...).



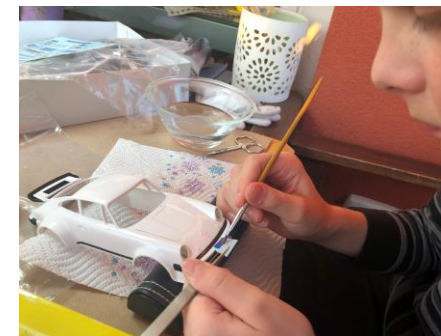
6. ČAS ZA ZBRANOST

To pomeni, da delaš samo eno stvar naenkrat, si zelo zbran/osredotočen dlje časa in brez prekinitev (brez telefonov, klepeta, delanja več stvari hkrati), takrat imaš dobro pozornost, med tem pozabiš na vse ostalo okrog sebe.

Če se ne osredotočamo redno, naši možgani ne delajo več tistega, za kar so ustvarjeni: ne učijo se več, ne rastejo in ne ustvarjajo novih povezav.

KAKO SE ZBEREMO V NAŠI DRUŽINI?

- Ko kaj delamo, se ne oziramo na telefone in elektronska sporočila.
- Gremo na počitnice brez telefona.
- Ukvarjamo se s hobiji, ki zahtevajo zbranost (sestavljanje modelčkov, lego kock, šivanje, glasbeno ustvarjanje...)
- Ko delamo za šolo, ugasnemo TV, imamo tišino.
- Ko nekdo nekaj dela, ga pustimo v miru.
- Pri gospodinjskih opravilih delamo eno stvar, potem šele drugo.

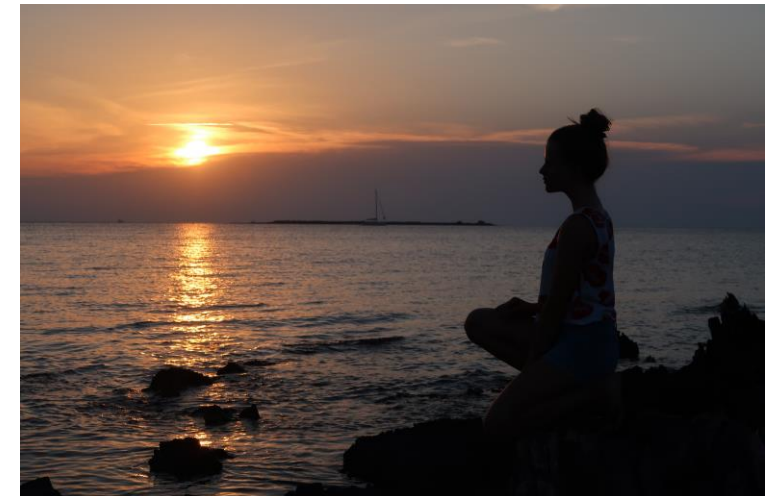
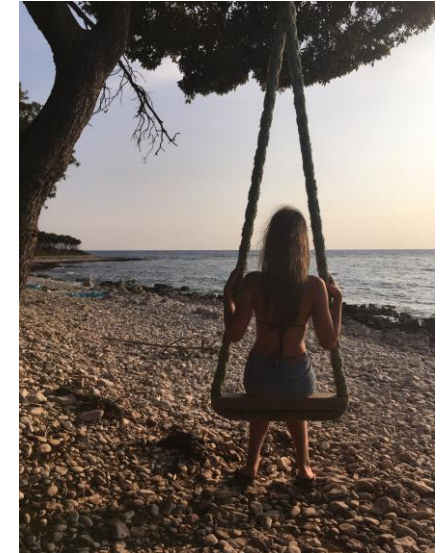


7. ČAS ZASE

To je refleksija o lastnem notranjem svetu - da zaznavaš svoja čustva, misli, spomine in mnenja, pa tudi svoje namere, upe, sanje, poglede na svet in hrepenenja... Torej, da razmišljaš o sebi – kdo si, kaj si želiš, kaj ti je pomembno, kaj te moti, kaj ti je všeč, kako vidiš sebe v prihodnosti, kakšni so tvoji cilji, kaj se ti je dobrega zgodilo danes, katere so tvoje kvalitete, kaj bi še rad dosegel, kdo ti veliko pomeni in zakaj... Npr. lahko pišeš dnevnik.

KAKO NAJDEMO ČAS ZASE V NAŠI DRUŽINI?

- Se pogovarjamo o sebi – kaj nam je pomembno, kaj si želimo, izražamo svoje sanje, cilje.
- Si povemo in izrazimo svoja čustva, ko smo jezni, veseli, slabe volje.
- Lahko povemo svoje mnenje.
- Pišemo dnevnik.
- Zvečer naredimo povzetek, kaj dobrega se nam je zgodilo ta dan.
- Ko kdo želi imeti čas zase oz. mir, gre lahko v svojo sobo ali se ukvarja v miru s svojim hobijem.
- Če komu kaj uspe, ga pohvalimo in se veselimo z njim.
- Se podpiramo pri doseganju ciljev in si pomagamo.



NAJIN KROŽNIK ZDRAVIH SESTAVIN

Izpolnila
sva
vprašalnik...

MOJ KROŽNIK 7 SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE

Ime in priimek: _____
Razred: _____

NAVODILO

Napisane so trditve.

Če trditev zate drži, naredi ob okencu pri posamezni trditvi kljukico.

1. povezovanje	št. kljukic
Vsak dan se z nekom pogovarjam o zame pomembni temi.	
Vsak dan naredim kaj lepega nekemu (staršem, prijateljem, sošolcem...)	
Znam biti sočuten.	
Imam prijatelje, ki mi nudijo oporo.	
Vsak dan se vsaj pol ure družim s prijatelji v živo - iz oči v oči.	
Sem radodaren.	
Pogovor mi pomaga.	
Vesel sem, kadar me nekdo posluša.	
Sem dober prijatelj.	
Prijateljem lahko zaupam.	
Večkrat na teden sem v družbi prijateljev.	
Sem priljubljen.	
Imam dobre medosebne odnose z vrstniki.	

2. igra	št. kljukic
Vsak dan se igram.	
Veliko se smejem.	
Ko se igram, pozabim na vse.	
Pravijo mi, da sem zabaven.	
Znam se igrati oz. zabavati brez računalnika, telefona ipd.	
Življenje je užitek.	
Sem sproščen.	
Rad ustvarjam.	
Sebe lahko opišem kot igrivega.	
Sem radoveden.	
Vsak dan se zgodi kaj zabavnega.	
V igri uživam zaradi igre same, ne zaradi zmage.	
Rad uganjam norčije.	

3. čas zase	št. kljukic
Vem, kaj si želim.	
Pišem dnevnik.	
Rad se pogovarjam o sebi.	
V mislih se pogovarjam sam s sabo.	
Vsak dan razmišljam o sebi - kdo sem, kaj znam, kaj občutim.	
Z lahkoto izrazim svoja občutja /čustva.	
Velikokrat se vprašam, kako se ta trenutek počutim.	
Vem, po čem hrepenim in o čem sanjam.	
Vem, kaj mi je pomembno v življenju.	
Jasno povem svoje mnenje pred drugimi.	
Razmišljam o prihodnosti.	
Kadar je treba, rečem NE.	
Vem, kaj želim postati.	

4. šport	št. kljukic
Trikrat na teden grem na sprehod.	
Rad telovadim.	
Resno se ukvarjam s svojim najljubšim športom.	
Dvakrat na teden sem športno aktiven vsaj 1 uro.	
Komaj čakam, da grem popoldne ven, na zrak.	
Z družino veliko hodimo v hribe oz. v naravo.	
Doma redno tedensko pomagam pri hišnih opravilih.	
Ko se gibljam, sem sproščen.	
Ne predstavljam si življenja brez športa.	
Vsi v družini smo telesno aktivni vsak teden.	
Vsak dan sem zunaj.	
Rad imam svoje telo.	
Brez težav lahko pol ure hodim navkreber.	

5. spanje	št. kljukic
Spim v miru in v tišini.	
Zaspim pred 22. uro.	
Spim 8 - 9 ur na noč.	
Pol ure pred spanjem ne gledam TV.	
Pred spanjem se umirim.	
Pol ure pred spanjem ne uporabljam računalnika.	
Pred spanjem pomislim na kaj lepega, sem brez skrbi.	
Spim v zatemnjenem prostoru.	
Pred spanjem se počutim sproščeno.	
Pol ure pred spanjem ne uporabljam telefona.	
Pred spanjem sem brez skrbi.	
V postelji se dobro počutim.	
V sebi čutim veliko energije.	

6. počitek	št. kljukic
Vsak dan se popoldne malo »zleknem« na posteljo ali kavč.	
Čez dan nekaj časa sanjarim.	
Rad gledam tja v en dan.	
Počutim se spočitega.	
Večkrat samo opazujem dogajanje okrog sebe.	
Imam veliko energije.	
Enkrat na dan vsaj za 10 minut ne razmišljam o ničemer.	
Med učenjem delam odmore.	
Včasih samo ležim in ne delam ničesar.	
Med odmorom za učenje večkrat globoko zadiham, se pretegnem, se zazrem skozi okno ipd.	
Včasih mi ni treba početi ničesar in to je fino.	
Nisem preobremenjen.	
Za vse naloge in opravke imam dovolj časa.	

7. zbranost	št. kljukic
Ko nekaj delam, pozabim na vse okrog sebe.	
Če moram narediti več stvari hkrati, se najprej lotim le ene stvari, potem šele druge, tretje...	
Ko kaj delam, ugasnem računalnik, TV, odstranim telefon.	
Lahko sem dolgo zbran brez prekinitev.	
Drugi (npr. starši, učitelji) mi rečejo, da imam dobro koncentracijo.	
Večkrat sploh ne slišim drugih okrog sebe, ko delam kaj pomembnega in zanimivega.	
Z lahkoto se zberem za učenje.	
Pri pouku zbrano sledim razlagi učiteljice, nič me ne zmoti.	
Domače naloge naredim hitro.	
Karkoli počnem, sem z mislimi zraven.	
Delam le eno opravilo naenkrat.	
Sem dobro organiziran.	
Ko kaj delam, ne pustim, da me drugi zmotijo.	



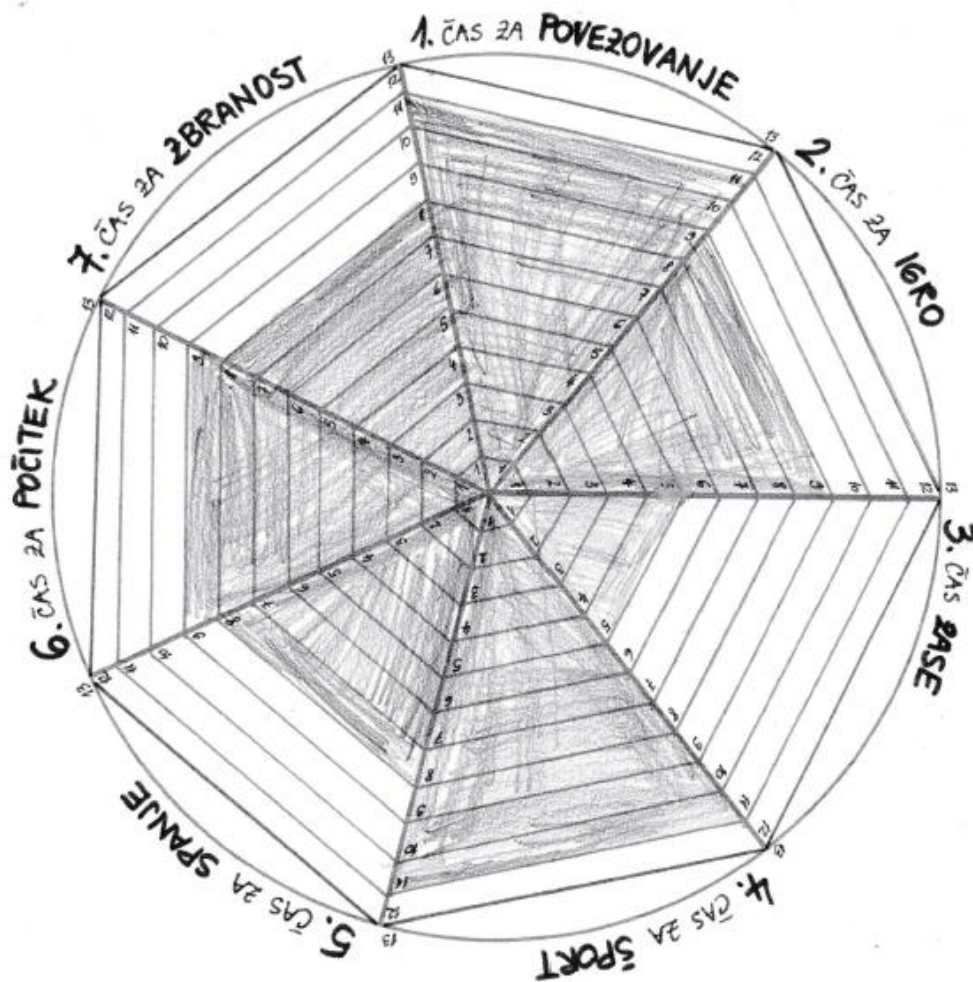
Preštej število kljukic pri posamezni sestavini zdrave duševne hrane in seštevek vpiši v siv kvadratke.

Obрни list →

... in
ugotovila

Seštevke posamezne sestavine vnese/pobarvaj na svojem krožniku.

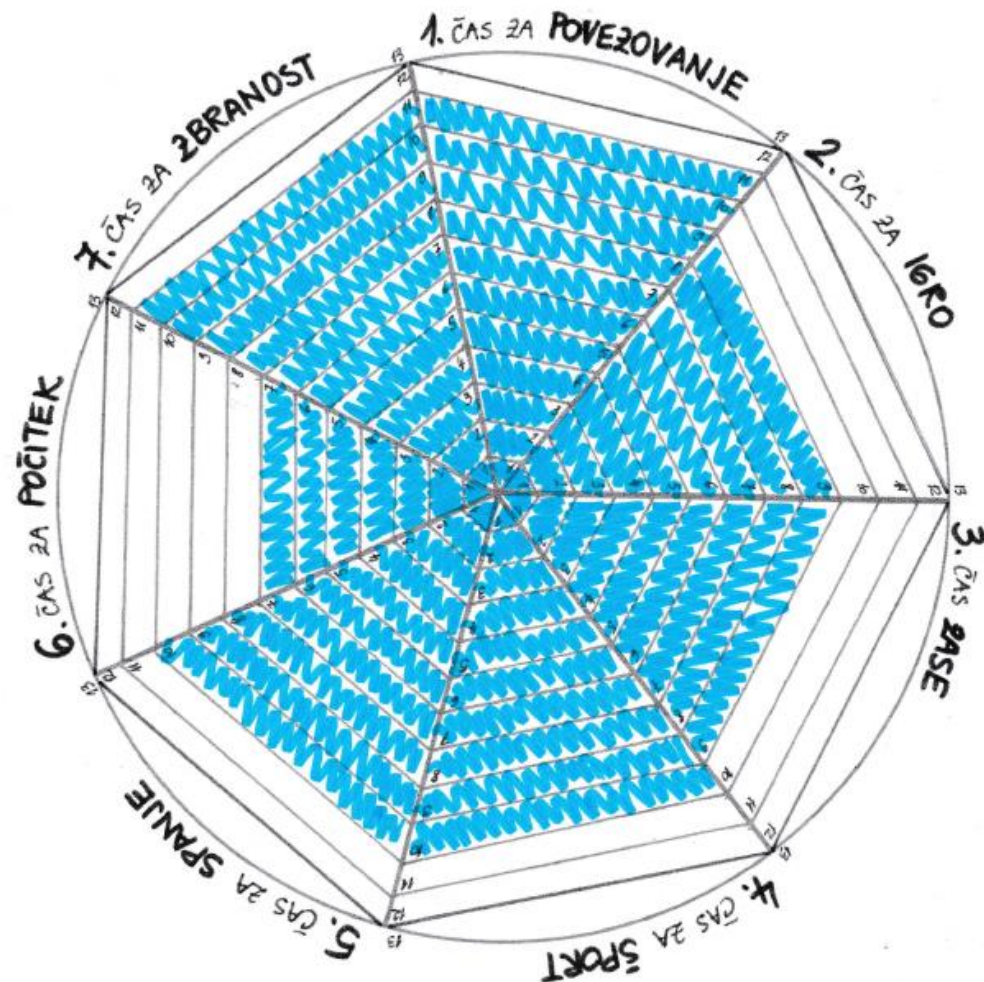
Mark V.



- Kaj opaziš na svojem krožniku – je poln ali prazen? *poln*
- katerih sestavin zdrave duševne hrane »uživaš« dovolj? (to so tiste, ki so nad 7) *ve, manj kot zase*
- katerih sestavin ti primanjkuje? (to so tiste, ki so pod 7)
- Kaj to pove o tebi?
- Imaš predlog, kako lahko izboljšaš skrb za svoje duševno zdravje? Kaj lahko narediš vsak dan, da si boš vzel čas za vse 7 sestavin?

LANA V.

Seštevke posamezne sestavine vnese/pobarvaj na svojem krožniku.



- Kaj opaziš na svojem krožniku – je poln ali prazen?
- katerih sestavin zdrave duševne hrane »uživaš« dovolj? (to so tiste, ki so nad 7) **VSE**
- katerih sestavin ti primanjkuje? (to so tiste, ki so pod 7) **NIČ**
- Kaj to pove o tebi? **SM ZDRAVA**
- Imaš predlog, kako lahko izboljšaš skrb za svoje duševno zdravje? Kaj lahko narediš vsak dan, da si boš vzel čas za vse 7 sestavin?

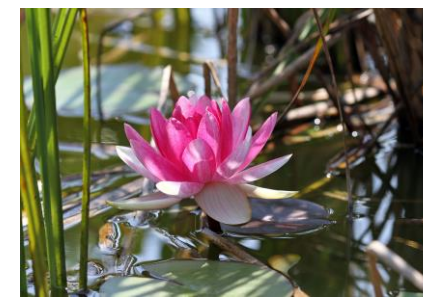
KAJ BI ŠE DODALI K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU?

- ZDRAVA PREHRANA (5 OBROKOV, POČASNO UŽIVANJE HRANE, PREHRANSKA PIRAMIDA, ZAJTRK, MANJ SOLI IN SLADKORJA)
- ZAŠČITA PRED SONCEM
- VARNOST PRI ŠPORTU
- SKRB ZA HIGIENO
- PITJE VODE IN NE SLADKIH PIJAČ
- PRIMERNA TELESNA TEŽA
- SVEŽ ZRAK, PRAVILNO DIHANJE
- DA PRISLUHEŠ TELESU, GREŠ PRAVOČASNO K ZDRAVNIKU
- ŽIVLJENJE BREZ DROG IN ALKOHOLA, ENERGIJSKIH PIJAČ
- DA NISI ZASVOJEN Z RAČUNALNIKOM IN TELEFONOM



ZA KONEC

ZDRAVJA NE DOBITE V TRGOVINI, TEMVEČ Z NAČINOM ŽIVLJENJA.



DOBRO POSKRBI ZA SVOJE TELO,
SAJ JE TO EDINI KRAJ, KI GA IMAŠ ZA ŽIVLJENJE.

Literatura in viri:

- <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22062660ZajcMasa.pdf> (pridobljeno 10.4. 2020)
- http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/trajnostnirazvoj/07_zdrav_zivljenjski_slog.pdf (pridobljeno 10.4. 2020)
- <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/zdrav-zivljenjski-slog/hrana-in-prehrana> (pridobljeno 10.4. 2020)
- <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1398/index.html> (pridobljeno 10.4. 2020)
- Vihar v glavi: moč najstniških možganov, Daniel J. Siegel, Založba Družinski in terapevstki center Pogled, 2014
- https://www.nijz.si/sl/publikacije?field_ciljna_skupina_publikacije_tid=All&field_podrocje_publikacije_tid=1011&field_tip_publikacije_tid=All&field_oblika_publikacije_tid=All&field_letobjave_tid=All&page=1