

## ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Na zdrav življenjski slog vplivajo številni dejavniki, ključno vlogo pri njegovem oblikovanju pa ima lahko že od najmlajših let šola. Ta lahko s svojim okrepljenim osredotočanjem na blagostanje vodi v srečnejšo družbo. Razpravljavci četrtega srečanja o izzivih prihodnosti vzgoje in izobraževanja na ravni kurikula so se ukvarjali z vprašanjem t. i. dobrobiti (*well-beinga*) in gradniki zdravega življenjskega sloga, pomena psihičnega blagostanja in telesne zmogljivosti. Otrokom in mladostnikom je treba omogočiti, da razvijejo vse svoje potenciale in sposobnosti ter se razvijejo v zdrave, srečne, zadovoljne, uspešne, učinkovite odrasle osebe, ki se znajo soočiti s težavami in prispevajo v učečo se, trajnostno naravnano družbo in skupnost. To bo zahtevalo tesnejše sodelovanje vseh odgovornih institucij. Obetavne rezultate pa že kaže rekonceptualizacija razširjenega programa osnovne šole, ki s tremi področji, gibanjem in zdravjem za dobro telesno in duševno področje, kulturo in tradicijo ter vsebinami iz življenja in dela osnovne šole, učencem omogoča izpolnjevanje potreb in soustvarjanje vsebin. Šola je tista, ki začrta pot za naprej. Otroci, ki so gibalno aktivni, imajo boljše možnosti za kognitivni razvoj, manj se vdajajo škodljivim razvadam, običajno so višje izobraženi in bolj produktivni.

Psihično blagostanje v vzgoji in izobraževanju je na individualni ravni povezano z učnimi rezultati in izidi v življenju (odnosi, družina, kariera). *»Ne bo vsak današnji vrtičkar, šolar, dijak ... voditelj leta 2051 ... je pa precej verjetno, da velika večina voditeljev prihodnosti danes obiskuje vrtce in šole. Zato je osredotočanje na blagostanje v izobraževanju ključ do blagostanja prihodnjih generacij in družbe,«* je napovedal **dr. Kristjan Musek Lešnik**, pozitivni psiholog in predavatelj s Fakultete za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem. Ta prostor je namreč idealen za razvijanje ključnih življenjskih veščin za dolgoročno blagostanje, kot so altruizem, rezilientnost, optimizem, vztrajnost, odgovornost, pogum in hvaležnost.

Spregovoril je o pomenu dobrobiti, ki ga je kljub nekaterim pomislekom prevedel kot blagostanje, saj je govora o celovitem blagostanju človeka. Predstavil je rezultate raziskave dr. Martina Seligmana iz leta 2017, ki kažejo, da je 3,0 leta razlike v pričakovani življenjski dobi med tistimi, ki telovadijo, in tistimi, ki ne; 6,8 leta razlike med kadilci in nekadilci in kar 7,6 leta med ljudmi, ki dosegajo visoke rezultate na lestevici *well-beinga* – se izrekajo za zadovoljne, srečne in optimistične, in tistimi, ki se ne.

V zadnjih desetletjih se je sistem, ne samo pri nas, ampak v celotnem zahodnem svetu, izrazilo osredotočil na razvijanje kognitivne dimenzije človeka. To lahko vidimo skozi osredotočenost na ocene in teste.

*»Če se želimo osredotočiti na dobrobit posameznika, se moramo pomakniti od tega, da je ključno vprašanje, kaj se naučijo skozi VIZ, v to, 'kdo postanejo skozi vertikalo VIZ'«.* Zato mora biti v ospredju jutrišnjega izobraževanja osredotočenost na kognitivno razvijanje znanj in kompetenc. Zlasti v današnjem času, ko imajo otroci dostop do množice informacij, je pomembno razvijati kritično mišljenje in ločevanje zrna od plev. A to usmerjenost moramo razširiti še z vsemi drugimi dimenzijami človeka: s socialno (odnosi, altruizmom, sobivanjem), čustveno (rezilientnostjo, duševnim zdravjem), duhovno (etiko, pogumom, odgovornostjo,

vztrajnostjo) in telesno (fino in grobo motoriko, življenjskim slogom, zdravimi navadami). Postavlja se vprašanje, kako to usmeriti, pri čemer je dr. Musek Lešnik najbolj naklonjen pozitivni edukaciji, torej prenosu orodij in načel pozitivne psihologije v vzgojno-izobraževalno prakso. Kot najbolj primeren za to vidi model PERMA (Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), ki s svojimi petimi elementi – pozitivnimi čustvi (dobro počutje, upanje, zanimanje, sreča, sočutje, ponos, zabava), angažiranostjo (iskanje in spodbujanje moči, zanosa), odnosi (povezanost v skupnosti), smislom (osmišljanje, gledanje naprej, notranja motivacija) in dosežki (razvojna miselnost, trud, vztrajnost, predanost) – gradi pomembne temelje optimalnega duševnega zdravja.

Kako se ta koncept razlikuje od tradicionalnega pojma vzgoje? Tradicionalni koncept vzgoje je nekaj, kar se je razvijalo skozi stoletja na podlagi izkušenj generacij, ki so se nabirale in povezovala z zdravim razumom. Seligmanov model PERMA odlikuje to, da je pravzaprav na podlagi malce drugačnega postopka in analize elementov dobrobiti prišel do precej podobnih zaključkov. Njegova prednost je samo v tem, da gre za sorazmerno strukturiran model in kot takšen lahko služi kot osnova za načrtovanje strategij za izboljšanje in utrjevanje blagostanja na vseh ravneh. Je dober pripomoček in ga je možno dobro prilagoditi posameznemu okolju. *»Če bomo to znali vgraditi v izobraževanje na vseh ravneh – od posameznika in skupine do učilnice, šole in sistema –, bomo storili precej za zagotavljanje pogojev dobrobiti,«* razmišlja dr. Musek Lešnik.

Najtrši oreh bo spodbujanje pozitivnih občutkov, saj je današnji čas prežet z vsesplošnim tarnanjem in osredotočanjem na vse negativno okrog nas. Zahtevalo bo en velik premik v glavah. *»Če so še dvajset let nazaj generacije z upanjem zrle v prihodnost, je danes situacija za otroke popolnoma drugačna. Že leto in pol otroci poslušajo samo o tem, kako bodo nesrečni, anksiozni in depresivni. Zato moramo na ravni sistema res celovito skrbeti za kognitivno, socialno, čustveno, duhovno in telesno dimenzijo otroka.«*

Za optimalno duševno zdravje je treba teh pet elementov oplemenititi s »flourishingom« oziroma razcvetom, kot je to poimenoval Seligman, kar prinaša še štiri elemente: optimizem, ki je neposredno povezan z rezilientnostjo, prehrano, spanje in telesno aktivnost.

Prof. dr. **Gregor Jurak** s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani se je osredotočil prav na vidik telesne zmogljivosti, ki je v otroštvu najboljši kazalnik zdravega življenjskega sloga. Predstavlja ustrezno razvite gibalne sposobnosti in sestavo telesa, ki nam omogoča, da se učinkovito odzivamo na vsakdanje izzive sodobnega časa brez prehitre utrujenosti. Prispeva k boljšemu vključevanju v družbo, boju s stresom, anksioznostjo in depresijo. Tisti, ki so gibalno aktivni, imajo boljše možnosti za kognitivni razvoj, manj se vdajajo škodljivim razvadam, običajno so višje izobraženi in bolj produktivni. Velik vpliv na to imajo starši, saj imajo aktivni starši aktivne otroke. Študije kažejo, da že sorazmerno majhne količine, kot je 20 minut gibalne dejavnosti, lahko pomembno vplivajo na pozornost učencev in kasnejšo akademsko uspešnost, je navedel dr. Jurak.

*»Motivacija in dobro počutje ne prideta sama od sebe, ampak je treba vzpostaviti ustrezne podlage, dobre temelje, med katerimi je eden ključnih telesna zmogljivost. Njihovo zmogljivost moramo povečati na takšno raven, da se bodo lahko počutili dobro,«* je podčrtal. Še posebej

primeren čas za to je zdaj, ko je otrokom zaradi epidemije in izobraževanja na daljavo kar za šestnajst odstotkov upadla telesna zmogljivost. Nekatero težavo pa imamo že od prej in na sistemski ravni, denimo na srednješkolskem področju. Dijaki, ki se izobražujejo za fizično zahtevne poklice, niso kompetentni za njihovo opravljanje. Do tega zaključka so prišli na podlagi analize gradbenih šol, ki je razkrila, da mišična moč iz generacije v generacijo upada.

Zato predlagajo, da se v vse srednješolske programe uvede tri ure športne vzgoje tedensko, še več predlogov pa so pripravili za osnovne šole, in sicer takojšno ponovno vzpostavitev nacionalnega programa *Zdrav življenjski slog* v OŠ ter uvedba ene ure športne vzgoje dnevno po celotni navpičnici, ki jo poučujejo športni pedagogi – na razredni stopnji je strokovno najbolj ustrezna rešitev skupno poučevanje razrednih učiteljev in športnih pedagogov. Po vzoru gimnazij bi spremenili zakonodajo, v kateri ure športne vzgoje v osnovni ter poklicnih in tehniških šolah ne bi več sodile v obseg obremenitve šolarjev. Šolarjem te ure namreč predstavljajo kompenzacijo pretežno sedečemu delu in regeneracijo glede na druge šolske obremenitve. Čas sedenja bi zmanjšali še z omogočanjem najmanj 60 minut zmerne do visokointenzivne gibalne dejavnosti, ki bi bila povezana s šolskimi dejavnostmi in spodbujanjem gibalno dejavnega prihoda otrok v šolo, kot so bicivlak, pešbus, postajališče šolskega prevoza kilometer stran od šole, starši brez avtomobilov v okolici šole, gibalni odmor na zunanjih površinah šole, kratke gibalne prekinitve pouka (minute za zdravje) in poučevanje skozi gibanje, še posebej na razredni stopnji. Še bolj revolucionaren predlog, ki so ga pripravili na Fakulteti za šport, je ukinitve domačih nalog v prvem triletju, v drugem dopustnost samo gibalno dejavnih domačih nalog in v tretjem domače naloge za največ 60 minut sedenja. *»Odpreti moramo razpravo o domačih nalogah in koliko so potrebne. Z vidika kineziološke stroke menimo, da bi jih morali ukiniti v prvem triletju ter na splošno imeti samo gibalno dejavne delovne naloge,«* je pojasnil dr. Jurak.

Medtem bi v vrtcih zagotovili zaposlitev vsaj enega športnega pedagoga, ki bi sodeloval pri vsebinah gibanja, s čimer bi otrokom zagotovili uro sistematične gibalne vadbe na dan in na različne načine: z vadbeno uro, gibalnim odmorom, gibalnimi minutami in jutranjo telovadbo.

Zaradi pretežno sedečega vedenja, premalo gibanja in uživanja nezdrave prehrane današnje mladine so zaskrbljeni tudi na NIJZ. **Vesna Pucelj**, nacionalna koordinatorica za vzgojo za zdravje za otroke in mladostnike z NIJZ, je predstavila iniciativo ***Zdrav življenjski slog v vzgojno-izobraževalnih zavodih***, katere cilj je otrokom in mladostnikom omogočiti, da razvijejo vse svoje potenciale in sposobnosti ter se razvijejo v zdrave, srečne, zadovoljne, uspešne, učinkovite odrasle osebe, ki se znajo soočati s težavami in prispevajo v učečo se, trajnostno naravnano družbo in skupnost. Težave, ki pestijo številne mladostnike, so pomanjkanje motivacije in smisla, slabša odpornost in pripravljenost za življenje, nezmožnost povezovanja znanja z življenjem ter pomanjkanje veščin in funkcionalne pismenosti na vseh področjih. V zadnjem času se stopnjujejo bolezni, sicer značilne za odrasle, pojavljajo se nove težave, kot so e-oblike nasilja, e-trpinčenje, nove oblike zasvojenosti, debelost, težave z vidom. Prav tako med drugim naraščajo duševne stiske, kot so stres, anksioznost, depresija, ADHD, samopoškodovano vedenje in motnje hranjenja. Zaradi epidemije so se tovrstne težave le okrepile, nastajajo pa tudi novi izzivi, saj je epidemija ustavila preventivno zdravstveno varstvo in vzgojo za zdravje. *»Te dejavnosti moramo povrniti v prvotno stanje, se povezovati s*

*strokovnjaki, čim bolj sistematično in bolj formalizirano sodelovati z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvom za zdravje in sektorjema za socialne zadeve in družino. Predvsem na področju raziskovanja zdravja, načrtovanja ukrepov, smernic, same implementacije, evalvacije dejavnosti in možnosti sodelovanja in podpore zdravstvenih delavcev,« je opomnila Pucelj.*

Na področju skrbi za zdrav življenjski slog imamo sicer nekaj kurikularnih dokumentov, programov strokovnega spopolnjevanja in izvedenih projektov, denimo ITS STEM, POGUM, PODVIG, NA-MA POTI in OBJEM. Za vse navedeno je treba premisliti, ali bi bilo treba kakšne vsebine dodati ali odvzeti in narediti prostor novim. Svojevrstno vlogo pri tem ima razširjeni program osnovne šole, za katerega se starši in otroci prostovoljno odločijo in obsega podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dodatni pouk, dopolnilni pouk, pouk neobveznih izbirnih predmetov, interesne dejavnosti in tudi ure za zdrav življenjski slog. V poskusu **Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje**, ki so ga izvedli na 155 osnovnih šolah, so ga drugače konceptualizirali. Danes definira tri področja: gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno področje, kulturo in tradicijo ter vsebine iz življenja in dela osnovne šole. *»Vsaka šola mora učencem z njihovim sodelovanjem, upoštevanjem njihovih pričakovanj in potreb pripraviti ponudbo iz teh treh področij. Vsako od njih skriva podpodročja, ki v kurikularnem dokumentu bolj konkretno usmerjajo učitelja, kaj je bilo mišljeno pod določenim podpodročjem,«* je dejala dr. **Stanka Preskar**, namestnica direktorja Zavoda RS za šolstvo. To daje šoli možnost in priložnost, da se osredotoča na vsebine, ki jih bolj povezuje s svojim okoljem, oziroma še bolj pomembno – da odgovarja na individualne potrebe otrok. Izpostavila je, da bi bilo dobro, če bi se obvezni program v nekem delu dopolnil z razširjenim programom, še zlasti v tistem delu, kjer se pomaga učencem in kjer si tudi učenci med seboj pomagajo. Vtisi učiteljev in ravnateljev o projektu so bili, da je bil prosti čas otrok, kar razširjeni program je, strokovno voden in usmerjen ter da so se njegove vsebine kakovostno povezale z obveznim programom. Predvsem ravnatelji so opozarjali, da se ne želijo vrniti na stari koncept razširjenega programa. Učenci so pripomogli k oblikovanju vsebin za področja. Imeli so najmanj pet ur gibanja na urniku, šole pa so izvajale aktivne daljše odmore. Vse to je pozitivno vplivalo tudi na izvajanje obveznega programa, kjer so zaznali večjo koncentracijo učencev in manj nasilja.

Želi si še, da bi skupaj s Fakulteto za šport in ostalimi akterji iskali rešitve, da bi razširjeni program oblikovali tako, da bodo osnovni cilji tudi dejansko realizirani. A za to ne bo zadoščal samo dobro napisan kurikularni dokument. Izjemno pomembno je, da učitelji to razumejo in začnejo drugače poučevati ne le razširjeni, ampak tudi obvezni program. *»Pomembno je, da se vzgojni učni proces ne odvija samo sedeče, v razredu med štirimi stenami. Imamo ogromno rešitev, ki jih lahko apliciramo. V današnjem času mora biti učitelj multipraktik, v njegovi osebnosti morajo biti zbrana različna strokovna področja,«* je našela dr. Preskar. Prav tako je nujno vpeljati športno vzgojo v tiste programe, pri katerih Zavod za šolstvo ni pristojen. Ne glede na program je nujnih vsaj nekaj ur športa.

*»Kaj je prihodnost izobraževanja? To so mehke veščine, šport, glasba, likovna umetnost; ko so vse zajete, učijo kreativnost timskega dela. Naša širša skupnost bo morala jutri tekmovati z roboti, a smo v tem trenutku premalo usposobljeni,«* je posvarila mag. **Nina Kolenc**,

profesorica športne vzgoje. Prav tako po njenih besedah potrebujemo več povezovanja, na primer sistemsko umestitev projektov, kot je simbioza giba, v šole. Kot učiteljica športne vzgoje je izpostavila svojo izkušnjo, da se otrokove težave hitro pokažejo prav pri teh urah. Pomembne so tudi zato, ker so njihova pravila jasna. *»Ve se, kako prideš k športni vzgoji, kako se postaviš. To je pomembno sploh v tem času, ko je dosti pravil, a hkrati dosti nereda. Zato je dobro dati možnost skupnega poučevanja razrednega učitelja in športnega učitelja,«* je dejala in hkrati priporočala več digitalnih vsebin v kurikulumu.

Ne smemo pozabiti niti na pomen kulturno-umetnostne vzgoje za zdrav življenjski slog, kar pri nas v sodelovanju z NIJZ ter z drugimi resorji razvijamo že od leta 2006. *»Skozi zanimive in starostno primerne kulturne vsebine lahko otrokom, mladim in odraslim približamo različne tematike, poglobljamo njihova znanja,«* je dejala **Nada Požar Matijašič** z Urada za razvoj in kakovost izobraževanja na ministrstvu. Pri tem je navedla primer pozitivne prakse, kot je ogled gledališke predstave o podnebnih spremembah, pri čemer pa moramo biti pozorni, da se z otroki pogovorimo pred predstavo in po njej ter tako osvetlimo ta pomembna področja.

Glede na to, kako veliko predlogov sprememb je prinesla razprava, je **Branko Kumer**, direktor Centra šolskih in obšolskih dejavnosti, dejal, da je treba sprejeti še odločitev, kaj bomo v obstoječih kurikulumih začeli črtati, da bomo lahko začeli vanje kaj dodajati. Ubesedil je tudi pomislek, ali je denimo ura športne vzgoje ob 8. uri enakovredna uri športne vzgoje ob 12. uri, in izpostavil, da bo treba telesno aktivnost povsod vključevati. Popoldansko domače učenje otroka bo moralo postati aktivno, saj se bo le tako gibal, k temu pa bodo morali prispevati tudi starši.