

PROMOCIJA ZDRAVJA V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

ZBORNİK

II. mednarodna strokovna konferenca
o promociji zdravja
v vzgoji in izobraževanju 2017

MiB d.o.o.

MIB EDU, izobraževalni zavod

Kazalo

Plenarna predavanja

- 4 Stres i ljudsko zdravje – Dr. Liljana Krneta
- 9 Zdravstveni izzazovi u radu odgajatelja i učitelja – Nikolina Iljić

Zdravje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju

- 11 Kako izboljšati odmore v šolski zbornici – Marija Demšar
- 14 Stres in profesionalni razvoj vzgojitelja – Sonja Ambrož
- 17 Z asertivno komunikacijo do sproščenega vzdušja na delovnem mestu – Petra Valenčič
- 21 Vpliv medsebojnih odnosov na zdravje posameznika – Vesna Kržičnik Mirt
- 23 Zadovoljni zaposleni, zdravi zaposleni – Tanja Maver
- 27 Zdravo delovno okolje za zdravega učitelja, ki izobražuje in vzgaja zdrave učence – Jana Zadavec
- 31 Zmanjšajmo hrup v šoli in ostanimo zbrani ter zdravi – Anita Žibrek
- 36 Skupaj do zdravja – učitelji, učenci in starši – Suzana Mlakar Pavlovič
- 39 Skrb za zdravje in celostni razvoj človeka – Marjanca Komar
- 43 Kako teorija izbire pomaga k dobrim odnosom v našem kolektivu – Mateja Jerina
- 45 Učitelj in stres – Marta Zaplotnik
- 49 Pomen gibanja za zaposlene – Tatjana Pretnar
- 51 Sočutno spremljanje in opora pedagoškim delavcem ob soočenju s smrtjo – Petra Paver
- 55 Zaposleni skrbimo za zdravje malo drugače – Anuša Ajster
- 58 Profil stresorjev šole – Katja Sodnik
- 62 Zdrav duh v zdravem telesu - Anica Maček Intihar
- 66 Samopodoba in samospoštovanje vzgojitelja - Alenka Škrubej
- 69 Nekaj gibanja vsak dan, privabi zdravje nam - Petja Pompe Kreže
- 72 Zdrav življenjski slog v šoli - Vesna Lavrinc
- 75 Prepoznavanje stresa med osnovnošolskimi učitelji - Ida Haramija
- 79 Skrb za zdravje, dobro počutje in druženje – Simona Iskra
- 82 Supervizor, nekdo, ki je tam za nas – Andreja Zega
- 84 Vloga in delo sindikalnega zaupnika ter zdravje zaposlenih - Bogdana Hočevar

Primeri dobre prakse promocije zdravja

- 87 Promocija zdravja v Otroškem vrtcu Metlika – Marijanca Kolar
- 91 Promocija zdravja na delovnem mestu na OŠ ob Dravinji - Jovita Kovač
- 96 Analiza psihosocialnih obremenitev zaposlenih v osnovni šoli - Nina Kristić
- 100 Absentizem in promocija zdravja v našem vrtcu - Irena Upelj
- 104 Principi kognitivne vedenjske terapije v obravnavi težav na delovnem mestu - Monica Bertok
- 108 OŠ Pod goro in zdravje z roko v roki - Mojca Tomažič Capello
- 111 Promocija zdravja na delovnem mestu (primer iz prakse) - Vanja Zebec Drevenšek
- 116 Spodbujanje zdravega načina življenja in projekti promocije zdravja v srednji tehniški šoli - Branko Vrečar
- 122 Skupni koraki na šoli so največje dejanje sprememb - Nataša Račić
- 126 S športnimi aktivnostmi do zadovoljnega in uspešnega kolektiva - Gabrijela Cuderman
- 130 Strategija razvoja športno rekreativnih dejavnosti za delavce šole - Janez Špan
- 133 Rekreativna dejavnost učiteljev - Robert Dragan
- 137 Doživljanje stresa na delovnem mestu učitelja praktičnega pouka - Polona Podlesnik
- 140 Promocija zdravja v JZ Otroškem vrtcu Šmarje pri Jelšah - Jelka Kitak

Specifične strategije za promocijo zdravja

- 144 Kako poskrbeti zase ali tukaj sem, srečen in zadovoljen - Polonca Krobat
- 148 Od srca navzdol je tabu – Robert Ogulin
- 151 Tradicionalni slovenski zajtrk – Marjanca Komar
- 155 Vzpodbude za povezanost delavcev z naravo - Marjeta Hosta
- 157 Kaj za svoje zdravje lahko storim samo sama? - Petra Lombar Premru
- 161 Koliko zmorem? – Darinka Lah
- 163 Depresija, duševni rak - Olga Novak
- 167 Odgovornost učitelja na praktičnem pouku pri dijakih z epilepsijo – Nataša Krajnc Zakrajšek

Praktične strategije za spodbujanje zdravja

- 170 Zlate minute za zdravje – V minuti proti stresu na delovnem mestu – Darja Melinc Miklič
- 173 Dihanje in dihalna higiena za zdravje – Milan Hosta
- 175 Meditacija kot sprostitiv - Nastja Belcer Premrl
- 177 Zdrava hrbtenica = zdrav vzgojitelj - Irena Zupančič
- 181 Z aromaterapijo do boljšega počutja - Marija Kuster Kortnik
- 185 Z ustrezno nego do zdrave kože na obrazu - Tina Benkovič
- 188 Šolska knjižnica – stres ali podpora kolektiva - Simona Šoštar
- 191 Vzgojitelj, oseba z zdravo hrbtenico - Andreja Baznik
- 193 Kako ohraniti notranje ravnovesje? - Jelka Kitak
- 196 Sprostitvene vaje na delovnem mestu - Ksenija Čuješ
- 198 Zdravje za vse generacije - Martina Hočevar Trontelj

STRES I LJUDSKO ZDRAVLJE

Rezime: Danas se stres smatra jednim od najvažnijih uzroka mnogih radnih i organizacijskih problema, no stres je decenijama predmet psiholoških istraživanja. Različito je definisan, kao pritisak koji djeluje na osobu iz spoljašnje sredine i ima averzivnu prirodu. Posebno se proučavaju efekti stresa koje ima na ličnost, njeno ponašanje, emocionalnost, fiziologiju, uključujući događaje i stimuluse iz spoljašnje sredine, ali i psihološke karakteristika ličnosti, odnosno reakcije ličnosti na sveukupni doživljaj. Stres je složen proces, na koji ličnost reaguje, podstaknuta spoljašnjim ili unutrašnjim događajima, koji mogu predstavljati izazov ili opasnost. Najpoznatiji teorijski model stresa postavio je američki psiholog Lazarus (1966). Autori (Cannon, 1932, Selye, 1974, Lazarus, 1984) ističu uticaj stresa na zdravlje čovjeka kao i koncepte suočavanja sa stresom. Izuzetno je važna percepcija stresora-subjektivni doživljaj situacije, koji ima veći značaj od objektivne situacije. Autori Krneta, Čejvanović i Šević (2015) ističu rezultate stresa kod nastavnika u školama Bosne i Hercegovine (N=292). Rezultati istraživanja ukazuju na brojne stresore u nastavničkom pozivu, ukazujući na faktor socijalne podrške u procesu stresa i zadovoljstva poslom, kao izvorom permanentnog stresa.

Ključne riječi: stres, stresori, strategije suočavanja sa stresom.

Stress and human health

Summary: Today, stress is considered as one of the most important causes of many work and organizational challenges, despite being the subject of psychological research in the last decades. It has been defined in various ways, among others as the pressure that acts upon a person from the outside and has an aversive nature. Effects that stress has on personality, behaviour, emotions, physiology, etc. have been studied thoroughly. Stress is a complex process, to which a person responds, prompted by external or internal events, which can present as a challenge or a threat. The best-known theoretical model of stress was laid by the American psychologist Lazarus (1966). Cannon, (1932), Selye, (1974) and Lazarus, (1984) highlight the impact of stress on human health as well as the concepts of coping with stress. Perception of causes of stress has proven as more important than the situation itself. Authors Krneta, Čejvanović and Šević (2015) have studied the results of stress on teachers in schools of Bosnia and Herzegovina (N = 292). The research results point to a number of causes that contribute to elevated stress in teachers' calling, indicating the factors like social support and job satisfaction as relevant when coping with stress.

Keywords: stress, causes of stress, coping with stress.

Pojam stresa

Berger, D. (1997) – stres je složeni proces na koji osoba reaguje na određena spoljašnja ili unutrašnja događanja, stresore, koji mogu predstavljati izazov ili opasnost. Stres se takođe određuje kao negativno emocionalno iskustvo praćeno biohemijskim, fiziološkim, kognitivnim, bihevioralnim promjenama koje su usmjerene ili na izmenu stresnog događaja ili na prilagođavanje efektima koje izaziva. Cannon, W. (1932, prema Berger, 1997) definiše stres kao emocionalni i fiziološki odgovor na opasnost i uvodi pojam reakcije borba ili bjegstvo. Cannon, naglašava štetnost stresa, jer vodi ka zdravstvenim problemima, ometa emocionalno i fiziološko funkcionisanje. Selye-ev model stresa – ističe koncept opšte adaptacije, te naglašava uticaj bioloških faktora i zanemaruje psihološke izvore stresa i uniformnu reakciju na stres. Novija istraživanja pokazuju da različiti stresori izazivaju različite reakcije (uticaj ličnosti, opažanja i biološke konstitucije)

Lazarus i Folkman (1984, prema Aronson, Wilson, Akert, 2005)) definišu stres –kao negativne osjećaje i vjerovanja, koji se javljaju uvijek kad ljudi procijene da se ne mogu suočiti sa zahtjevima svoje okoline. Takođe, postoje individualne razlike među ljudima i različiti načini reakcije i suočavanja sa stresom. Čitav niz istraživanja Lazarusa (1966) je pokazao da na to koliko će ljudi smatrati određen događaj stresnim ne utiče sam događaj po sebi, nego to kako su ga ljudi protumačili. Stoga je percepcija stresora, subjektivnog doživljaja situacije, značajnija od objektivne situacije.

Krstić, D. (1988) termin je anglosaksonskog porijekla; stres je činilac ili grupa činilaca koji izbacuju neki sistem iz funkcionalnog stanja i koji izazivaju naknadni napor da se unutrašnja ravnoteža sistema povrati. Posljedice se proučavaju u okviru sindroma napora i adaptacionog sindroma...više se zna o fiziološkim, poremećajima koje izaziva, a manje se zna o psihološkim uslovima i posljedicama stresa. Beskrajna varijabilnost individualnih razlika kao i neograničeni varijetet stresora ograničavaju psihološke nalaze i aproksimaciju. Djelovanje stresa i reakcija uvek predstavljaju individualni slučaj, koji samo u opštim okvirima ima sličnost sa drugim slučajem u stres situaciji.

Sater i Marfi (Sauter & Murphy, 1999, prema Franceško & Mirković, 2007)-definišu stres, kao niz za zaposlenog štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija na situaciju u kojima zahtevi posla nisu u skladu s njegovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Ivančević i Mateson, ukazuju da je stres adaptivni odgovor, posredovan individualnim razlikama ili psihološkim procesima, koji je posljedica neke akcije iz okoline, situacije ili događaja koji postavlja prevelike psihološke ili fizičke zahteve za osobu (Ivančević and Mateson, 1989).

Bahtijarević-Šiber i Sikavica (2001)-definišu stres kao napetost i pritisak koji nastaje kad pojedinac percipira da situacija postavlja zahtijeve koji prijete da nadiđu njegove sposobnosti i mogućnosti, postavlja konflikte zahtijeve ili onemogućava zadovoljavanje individualnih potreba. Neugodno uznemirujuće stanje i tenzija vezana s frustracijama i s nizom psihičkih i fizioloških posljedica. Međutim stres u nekom stupnju može imati i pozitivnu ulogu u stvaranju i konstruktivnom korištenju energije potrebne za promjene, podižući učinak, postignuća i sl. Autori naglašavaju da su stresori, uzročnici koji dovode do ljudskog stresa, a u organizaciji se mogu pojaviti kao promjene tehnologije, organizacijske strukture, ljudi te proizvoda usluga (stresori su ključevi za upravljanje stresom; 200, 559).

Krneta, Čejvanović i Šević (2015) –ukazuju da je nastavničko zanimanje, jako stresno zanimanje i da se stresogeni faktori mogu klasifikovati u tri široke grupe :1) opšti faktori, 2) posebni faktori i 3) specifični faktori (2015,630). No, osim brojnih definicija stresa, važno je prepoznati simptome stresa, reakcije i stilove suočavanja sa stresom.

Manifestacije stresa

Postoji mnogo načina na koje se manifestuje stres. No, najčešća podjela je na: a) fiziološki stres, b) psihološki stres (emocionalni i saznavni) i c) simptomi u ponašanju.

Fiziološki simptomi –pod uticajem stresa u organizmu nastaju različite fiziološke promjene: raste krvni pritisak, srce brže kuca, imamo ubrzano disanje, usta se suše, dlanovi se znoje. Ove promjene mogu da dugo traju. Ako su stresne situacije hronične, pod uticajem stresa se razvijaju psihosomatske bolesti, jer organizam nema vremena da se vrati u stanje ravnoteže (Miljković, 2015). Stručnjaci smatraju da je danas uticaj stresa povezan sa aritmijama, hipertenzijom, infarkt, dijabetesom, bolestima imunog sistema, alergijama itd. Psihološki simptomi – ukazuju da smo zbog stresa više razdražljivi, napeti, nervozni, apatični, tužni, depresivni, plačljivi, nisko samopoštovanje, nekonzentrisani, stalno umorni, neodlučni, brzopleti itd. Sve su to simptomi na koje trebamo obratiti pažnju, kako bi ne samo osvijestili uticaj stresa nego i razvili načine konstruktivnog suprostavljanja stresu. Kognitivni efekti stresa se prepoznaju po slabijoj koncentraciji, mentalnoj blokadi, preosjetljivosti na kritiku, nesposobnosti da se donesu dobre odluke i dr.

Simptomi u ponašanju – podrazumijevaju promjene u produktivnosti (niska produktivnost), izostanke sa posla, češće uzimanje bolovanja, impulsivno ponašanje izlivi emocija, sklonost nesrećama, ali uključuju i promjene u ishrani (veći ili manji apetit), povećana upotreba alkohola, povećan broj cigareta. Takođe pod uticajem stresa povećava se i upotreba sredstava za smirenje, pojavljuju se problemi sa spavanjem (predugo spavanje, nesanic, kratak san), ali i promjene u ponašanju koje ukazuju na svađe, otežanu saradnju, povlačenje u sebe, impulsivnost...prisustvo negativnih emocija.

Danas, kad je veoma ubrzan način života, stresori su svuda oko nas. Pobjeći ne možemo, pa se preporučuje da se naučimo tehnikama i modeliranju stresnih uticaja. Postoji mnogo pitanja i odgovora, no ono što sami procjenjujemo da možemo uraditi, jer imamo snagu za to, svakako trebamo i učiniti. Jer, neke stresne situacije nisu pod našom kontrolom. No, istraživanje stresa ima naučnu podlogu i autori upućuju na učenje tehnika koje će nam pomoći da se konstruktivno suočimo sa stresom, napravimo promjenu i stres držimo pod kontrolom. Neki pristupi koji olakšavaju suočavanje sa stresom su: 1) upravljanje vremenom (odvojiti 1 sat dnevno i planirati vrijeme), 2) baviti se fizičkim vježbanjem (brzo hodanje, trčanje, plivanje, gimnastika, vožnja biciklom), 3) tehnike relaksacije (cilj relaksacije je postići stanje duboke opuštenosti, jer 20 minuta distanciranja od okoline i fizičkih senzacija, doprinosi smanjenju štetnih posljedica stresa; 4) socijalna podrška- druženje sa dobrim ljudima (kad je izraženo stanje stresa, važno je opustiti se u krugu porodice, prijatelja i kolega, jer prijatan razgovor pomaže da realnije sagledamo stresnu situaciju. Takođe, ako saradujemo sa ljudima koji nas cijene, vole i spremni su da nam pomognu u velikoj mjeri se povećava naša otpornost na stres.

Miljković, D. (2015) preporučuje tehniku relaksacije:

1) Prostorija u kojoj se vježba treba da je mirna, svjetlo prigušeno (jako svjetlo ometa opuštanje, a mrak uspavljuje)

- 2) Sjesti u naslonjač ili stolicu. Ruke položiti u krilo. Stopala treba da dodirju tlo. Kičma i glava moraju biti u ravnoj liniji.
- 3) Zatviriti oči i usmjeriti pažnju na disanje. Udahnuti duboko nekoliko puta i prilikom svakog izdisaja reći: Opuštam se!
- 4) Stisnuti čvrsto obrve (vjeđe) i pri tom napnuti mišiće lica. Zatim ih opustiti. Osjetiti razliku između napetosti i opuštenosti, dopustiti da se opuštenost širi po cijelom tijelu.
- 5) Prošetati mislima po svom tijelu. Usmjeriti misli na pojedine dijelove tijela redosljedom: desna ruka, lijeva ruka, desna noga, lijeva noga, stomak, grudi, leđa, vrat, tjeme, čelo, obrazi, vilice. Svaki put kad usmjerite pažnju na određen dio tijela, zamisliti kako je taj dio napet, i onda kao ta napetost polako popušta. Sad ste potpuno opušteni.
- 6) Kad ste sve dijelove tijela potpuno opustili, ostanite u opuštenom stanju i tako se odmarati od 2 do 5 minuta.
- 7) Olabaviti obrve i polako se pripremiti otvoriti oči. Postanite svjesni da se nalazite u sobi i sjedite u naslonjaču, stolici.
- 8) Stisnite šake, protegnite se i otvorite oči. Sad ste spremni nastaviti sa svakodnevnim obavezama.

Suočavanje sa stresom-pristupi

R. Lazarus (1966), je ustanovio najpoznatiji teorijski model stresa (konstruisao nekoliko psiholoških testova za mjerenje stresa i strategija suočavanja sa stresom) po kojem čovjek prolazi kroz tri procesa kada je izložen stresu. U prvoj fazi procjene, osjeća neku vrstu prijetnje, druga faza je nalaženje svih mogućih reakcija na prijetnju i treća faza je reakcija na stres. Sam događaj je potencijalni stresor, a pojava i intenzitet stresa su individualno određeni. Tu je važno kako osoba percipira situaciju (o stresu govorimo kada osoba procjenjuje da postavljeni zahtjevi nadmašuju njene sposobnosti). Taj subjektivni doživljaj stresa (situacije) određuje intenzitet i dužinu reakcije pojedinca. U situaciji kada dolazi do naglih promjena u okolini, mogu nastati i nagle promjene u organizmu (akutni stres) i hronični stres (uzrokovan dugotrajnom neugodnom situacijom u kojoj se pojedinac nalazi, bez mogućnosti izlaska iz te situacije). No, postoje i individualne razlike u načinu (pristupu) suočavanja sa stresom.

Folkman i Lazarus (1980, prema Pliško, V. 2002)) navode dva načina suočavanja sa stresom. To su: 1) Problemu usmjereno suočavanje (traženja informacija, planiranje, preduzimanje akcija, usmjerenje na pozitivne aspekte situacije) s ciljem da se situacija izmjeni i otklone izvori stresa; 2) Emocijama usmjereno suočavanje (traženje socijalne podrške, otvoreno pokazivanje emocija, s ciljem ublažavanja efekata negativnih emocija, koje stresor izaziva).

U fokusu daljih istraživanja stresa i ukazivanja da se ljudi ne opredjeljuju samo za jedan pristup suočavanja sa stresom (adaptivni i neadaptivni), autori (Alwin, Folkman, Schaefer, Coyne & Lazarus, 1980; Aldwin & Reverson, 1987; Weintraub & Carver, 1986, prema Pliško, V. 2002), kao i Carver, Scheier i Weintraub, 1989) koristeći nalaze empirijskih istraživanja, naveli su više načina (pristupa) suočavanja sa stresom. To su:

- Akutno suočavanje (konkretne aktivnosti za otklanjanje stresa ili umanjivanje),
- Planiranje (promišljanje i odabir strategije suočavanja),
- Zanimanje drugih aktivnosti (posvećivanje isključivo stresu),
- Samokontrola (čekanje prikladnog trenutka za reagovanje),
- Traženje pomoći (od strane drugih, savjeta, informacije o rješenju problema),
- Traženje emocionalne podrške (traženje moralne podrške, empatije, razumijevanja od strane okoline),
- Traženje ventila (sva ponašanja izražavanja emocija),
- Odustajanje, mirenje sa sudbinom neangažovanje u razmišljanju i ponašanju koje vodi različitim drugim aktivnostima, koje osobu spriječavaju u razmišljanju o stresu),
- Pozitivno djelovanje i rast (suočavanje sa stresom i traženje pozitivnih aspekata stresne situacije),
- Negiranje (neprihvatanje, da stres postoji i ponašanje usklađeno sa tim),
- Prihvatanje (adaptacija na situaciju kakva jeste, bez nastojanja da se šta promijeni);
- Okretanje ka religiji (traženje pomoći i utjeha u Bogu).

Sve ovo ukazuje na složenost izazova u suočavanju sa stresom, kao i na uticaj individualnih karakteristika ličnosti, percepcije stresora itd. Istraživanje Krneta, Čejvanović i Šević (2015), realizovano u Bosni i Hercegovini, odnosi se na istraživanje faktora stresa u nastavničkoj profesiji. Naime, u nastavničkom zanimanju (od vtiča do univerziteta), postoje brojni faktori koji različitim intenzitetom i trajanjem izazivaju stres u nastavničkom zanimanju. Stresogeni faktori su klasifikovani u

tri široke grupe:

- a) opšti faktori (šire društvene okolnosti; školski sistem i organizacija nastave);
- b) posebni faktori (faktori koji se odnose na užestručni i profesionalni status, adaptaciju na određene socijalne okolnosti);
- c) specifični faktori (faktori specifični za lokalne zajednice, opšta atmosfera u školi...)

Autori ukazuju na činjenicu da literatura o nastavničkom stresu zanemaruje tri bitna aspekta nastavnikovog rada u školi:

- 1) izazovi inovacijskih i reformskih zahtijeva koje škola postavlja pred nastavnika,
- 2) učestaliji pritisci evaluacije nastavnikovog rada i
- 3) Uloga šire društvene zajednice i kompleksnost fenomena „nastavnički stres“.

Istraživanje je realizovano na uzorku od 292 nastavnika u Bosni i Hercegovini. Dobijeni rezultati istraživanja ukazuju na izvore stresa kod nastavnika:

1. veliki razredi (preveliki broj učenika, (33% nastavnika ovo procjenjuje kao jako stresno, a 24,7% kao vrlo jako stresno),
2. Neuljudno ili drsko ponašanje učenika, (33,6% nastavnika procjenjuje kao jako stresno, a 26,4%, kao vrlo jako stresno),
3. Težak (problematičan) razred,
4. Loš odnos učenika prema radu,
5. Bučni učenici...

Neadekvatna plata (87,2% nastavnika) smatra da je i ovo izvor stresa u nastavničkom zanimanju. Rezultati istraživanja pokazuju da nastavnici uglavnom pokazuju nizak stepen zadovoljstva poslom (56,16%). Činjenica da je 81,15% nastavnika uglavnom izloženo stresu, u osnovnim i srednjim školama u Bosni i Hercegovini, ukazuje na potrebu sistematskog rada sa nastavnicima (edukacije i profesionalno usavršavanje, adaptivne strategije suočavanja sa stresom, poboljšanje materijalnog položaja i drugih izvora stresa). Jer, dugotrajna izloženost stresu i nezadovoljstvo poslom kod nekih nastavnika rezultira i napuštanjem nastavničkog posla. Ovaj trend karakteriše razvijene zemlje, a u BiH nije izražen, jer zbog aktuelne ekonomske situacije, nastavnici imaju ograničene mogućnosti pronalazjenja novog posla (Krnet, Čejvanović i Šević, 2015, 643).

M. P. Leiter i C. Maslach (2011) savjetuju četiri koraka u preuzimanju kontrole nad svojim poslovnim životom i to:

- 1) Prvi korak – Definisati problem, nizom pitanja (opštih i specifičnih),
- 2) Drugi korak – Postaviti ciljeve (specifične, pozitivne i praktične ciljeve),
- 3) Treći korak – Poduzeti akciju (aktivnost, angažovanje, inicijativa, ostvarivanje uticaja, ultimatum, mete-šta ima uticaja,
- 4) Bilježiti napredak (izrada plana akcije, str. 33-49).

Zaključak

Danas je stres postao svakodnevna pojava, koju susrećemo i kod malog djeteta, mladih i osoba duboke starosti, zaposlenih i nezaposlenih. Javlja se u privatnom životu, na radu, pratilac je brojnih slobodnih i radnih aktivnosti i možemo sa sigurnošću reći da je riječ o mnogobrojnim situacijama, u kojima postoji neravnoteža između naših mogućnosti i velikih zahtijeva da se udovolji brojnim obavezama, zahtijevima ili pritiscima okoline. Sve to pojedinac doživljava ugrožavajućim i stoga je veoma važno da percipiramo stresore, upoznamo prirodu (izazove) stresa, kao i načine reagovanja na stres. Jer, stresori djeluju višestruko i ostavljaju posljedice na cjelokupno zdravlje. Sve ubrzaniji način života savremenog čovjeka na privatnom i radnom okruženju postaje stresniji, a kumulativno djelovanje stresa dovodi do iscrpljivanja ličnih resursa. No, pozitivni učinci stresa aktiviraju dodatnu snagu i energiju tako da pojedinac ovladava tehnikama suočavanja sa stresom. Takođe postoji obimna literatura i brojna empirijska istraživanja o stresu (individualni i organizacijski dio) i razvijeni postupci za analizu stresnosti radnih i ličnih situacija. Pomenuta istraživanja (Lazarus, 1966, Folkman, Leiter i Maslach, 2011, Krnet, Čejvanović i Šević, 2015) ukazuju na mnoštvo vrijednih empirijskih nalaza, s ciljem da se objektivnim nalazima ukaže na prirodu stresa, manifestacije i strategije u suočavanju sa stresom. Na taj način pokazuju nam se putevi prevencije zdravlja, veće produktivnosti i kvalitetnije života svakog pojedinca.

Literatura

- Bahtijarević-Šiber i Sikavica (2001), Leksikon menadžmenta, Masmedija, Zagreb-
- Berger, D. (1997), Zdravstven psihologija, Društvo psihologa Srbije, Centar za primjenjenu psihologiju, Beograd
- E. Aronson, T. Wilson i R. Akert (2006). Socijalna psihologija, Mate d.o.o., Zagreb
- Franceško, M. i Mirković, Biljana (2008). Organizaciono ponašanje-moć poznavanja organizacionog ponašanja, Univerzitet za poslovni inženjering i menadžment, Banja Luka
- Krneta, D., Čejvanović. M. i Šević, A. (2015), Izvori stresa kod nastavnika, časopis Učenje i nastava, br. 4-2015, str. 629-650.
- Krneta, Lj.(2016) EU danas i u budućnosti -prostor stereotipa i socijalne percepcije, Zbornik prispevkov „Izzivi globalizacije in društveno-ekonomsko okolje EU“, Fakulteta za poslovne in upravne vede, Novo Mesto, 36-41.
- Krstić, D.(1988) Psihološki Rečnik , Vuk Karadžić, Beograd
- M.P. Leiter, M. i C. Maslach. (2011). Spriječite sagorijevanje na poslu:šest strategija za poboljšavanje vašeg odnosa sa poslom, Mate d.o.o., Zagreb
- Miljković, D. (2015). Suočavanje sa stresom, časopis „Vaše zdravlje“, br. 97/6,/15.
- Pliško, V. (2002). Psihološki aspekti nezaposlenosti, Zbornik radova XII, Ljetna psihološka škola, Silba,
- Šarma, R. (2012). Put ka veličanstvenosti, Nova knjiga, Crna Gora
- Šverko, B. (2012). Ljudski potencijali-usmjeravanje, odabir i osposobljavanje, Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb
- <http://mjesec.ffzg.hr/nezaposlenost/4.1.html>
- <http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/3076/>
- <http://lat.rtrs.tv/av/pusti.php?id=64892>

ZDRAVSTVENI IZAZOVI U RADU ODGAJATELJA I UČITELJA

Uvod

Tko je zapravo učitelj? Učitelj je osoba koja je odgovorna za pravilan intelektualni, socijalni i fizički rast i razvoj te za usvajanje pravilnih životnih vrijednosti kod dvadesetak malih bića u svakodnevnom radu. Svaki učitelj ima jedinstven razred koji se razlikuje po dinamici, zahtjevnosti i poteškoćama s kojima se susreće. Biti učitelj nije samo posao to je prije svega poziv koji predstavlja puno više od rutinskog obavljanja posla. Učitelj treba biti vedra, vesela, topla, brižna i vrlo pozitivna osoba. Kao učitelji tako bi i odgajatelji trebali posjedovati nabrojane karakteristike. Rad učitelja vrlo je dinamičan te od učitelja zahtijeva vrlo dobru, kako fizičku, tako i psihičku pripremljenost.

Za sebe mogu reći da sam učiteljica koja radi svoj posao s ljubavlju te svaki dan s osmijehom idem na posao. Radim u Prvoj katoličkoj osnovnoj školi u Gradu Zagrebu koja je osnovana 2013. godine. Kolektiv u kojem radim vrlo je mlad, pun entuzijazma i radnog elana. Raspon zaposlenih učitelja i nastavnika kreće se od 25 do 40 godina, no većina ih ima oko 30-ak godina. Za svoje kolege i kolegice mogu reći samo riječi pohvale. U ovih nekoliko godina zajedničkog rada postali smo vrlo povezani i stvorili smo jedno pozitivno ozračje u kojem je zaista veliko zadovoljstvo boraviti i raditi. Kako sam ranije naglasila, posao učitelja, a tako i odgajatelja vrlo je dinamičan te se svakodnevno nalazimo u mnogim različitim situacijama. Većinu našeg radnog vremena provodimo stojeći i krećući se po učionici, čučajući ili sjedeći na podu. Uz sve to jedini organ koji ne prestaje sa svojim radom jest organ govora. Naše najmoćnije oruđe su naše glasnice pomoću kojih koordiniramo cjelokupnim odgojno-obrazovnim procesom, tj. nastavom. Ponekad se u radnom danu suočavamo s problemima, ne samo s našim vlastitim nego i s problemima naših učenika koji uvelike utječu na psihofizičko stanje svakog učitelja. Uz taj dinamičan dio posla postoji i onaj dio koji je možda i više zamorniji a to je pedagoška dokumentacija, ispunjavanje svih obaveznih dokumenata, ispravljanje zadaća i još mnoštvo popratnih poslova koji također prate određene rokove. Kao i na svakom drugom poslu, tako i na našem suočeni smo s raznim zdravstvenim izazovima. Za potrebe ovog predavanja provela sam jedan kratki upitnik o zdravstvenim poteškoćama s kojima se susreću učitelji i odgajatelji.

U provedenom istraživanju koje je obuhvaćalo niz pitanja ispitano je nešto više od stotinjak učitelja i odgajatelja. Rezultati koji su dobiveni vrlo su zanimljivi, no mogu reći i očekivani.

Većina ispitanika su učitelji, njih 90%, dok je samo mali dio odgajatelja, njih 10%. Ispitanici su bili većinom ženske osobe dok je samo 13% muških osoba ispunilo anketu. Podijelila sam odabir godina u četiri dobne skupine koje čine u rasponu godina od 23 do 30 (21,7%), od 31 do 40 (27%), od 41 do 50 (27,8%) i više od 50 godina (23,5%). Sve dobne skupine podjednako su zastupljene u istraživanju. Također je i podjednaka zastupljenost u godinama radnog iskustva pri kojoj je raspon bio sljedeći: do 5 godina (25,2%), od 6 do 15 godina (26,1%), od 16 do 25 (24,3%) te zadnje dvije skupine od 26 do 35 (18,3%) i više od 35 godina (6,1%) zajedno čine postotak kao i svaka prethodna skupina. Ispitanici su na pitanje o zdravstvenim poteškoćama s kojima se susreću u radu imali nekoliko ponuđenih odgovora od kojih su mogli odabrati više njih. Najveći zdravstveni izazov s kojim se susreću učitelji i odgajatelji jest stres (80%), što u današnje doba nije nimalo iznenađujuće. S obzirom na način i tempo kojim živimo te obavezama kojima smo zatrpani gotovo nijedan posao ne isključuje stres kao veliki utjecaj na zdravstveno stanje. Drugi zdravstveni problem s kojim se susreću učitelji i odgajatelji jest problem s glasnicama (49,6 %). Budući da je u našem radu govor neizbježan očekivano je da će ispitivanje pokazati ovakav rezultat. Vrlo često su ispitanici navodili glavobolje (47,8%) kao zdravstvenu poteškoćom s kojom se susreću. Radeći dinamičan posao koji uključuje gotovo neprestano pričanje, razgovaranje, objašnjavanje i tumačenje pojava glavobolja je česta zdravstvena poteškoća s kojima se susreću učitelji u svom radu. Na četvrtom mjestu su viroze (46,1%), nakon kojih slijede problemi s kralježnicom (36,5%) i rijetko odabrani odgovori su probavne smetnje (23,55) i uklještenja (12,2%). Prema dobivenim rezultatima možemo zaključiti kako su stres, problemi s glasnicama i česte glavobolje tri najveća izazova s kojima se susreću učitelji i odgajatelji u svom radu.

S obzirom na zdravstvene izazovima s kojima se susreću ispitanici vrlo rijetko koriste bolovanje. Njih čak 45,2 % nije koristilo bolovanje dok je njih 35,7% koristilo do 5 dana bolovanja kroz jednu

školsku godinu. 12,2% ispitanika koristilo bolovanje od 6 do 10 dana.

Kako sam već ranije navela, radim u vrlo mladom kolektivu i u ovih nekoliko godina većina nas je bila na bolovanju ponajviše radi uklještenja, viroza ili prehlada. Također bih naglasila kako je prisutna velika količina stresa u pojedinim razdobljima tijekom školske godine a tada su se najviše i koristila bolovanja. Najstresnija razdoblja su uglavnom na početku i na kraju obrazovnog razdoblja, odnosno školske godine. Mnogi od nas se svakodnevno suočavamo s problemima s glasnicama i glavoboljama koje su zaista česte.

Unatoč svim zdravstvenim izazovima s kojima se svakodnevno susrećemo, 38,3% ispitanika izjavilo je kako njihov rad pozitivno utječe na njihovo zdravstveno stanje, dok je njih 61,7% izjavilo suprotno. Ispitanici koji su izjavili kako njihov rad pozitivno utječe na njihovo zdravstveno stanje navode kako vole svoj posao, kreću se među ljudima, aktivno razmišljaju i provode vrijeme s mladima te se osjećaju zadovoljno pa tako i pozitivno utječu na vlastito zdravlje. Ispitanici koji navode kako njihov rad negativno utječe na njihovo zdravstveno stanje uglavnom smatraju kako je najveći razlog tome stres, zatim psihičko i fizičko svakodnevno naprezanje, buka i glavobolje.

Zaključak

Na kraju možemo zaključiti kako se u našem poslu susrećemo s nekim uobičajenim zdravstvenim izazovima poput stresa, ali s pojedinim izazovima specifičnim za naš posao, kao što su problemi s glasnicama i glavobolje. Pretpostavljam da je većina nas svjesna svih ovih izazova, ali volimo svoj posao i odrađujemo ga srcem jer su djeca naša budućnost, a stvaranje budućnosti ne smije biti zakinuto zbog preopterećenosti učitelja stresom i ostalim zdravstvenim poteškoćama s kojima se susrećemo u svom radu.

KAKO IZBOLJŠATI ODMORE V ŠOLSKI ZBORNICI

Povzetek: Dobra komunikacija med zaposlenimi je eden temeljnih pogojev za uspešno funkcioniranje vseh udeležencev, pa naj bo to na delovnem mestu ali kjerkoli drugje. Šolski prostor je specifičen kraj, kjer zaposleni nimamo veliko časa za medsebojno komuniciranje, saj smo večino časa v razredu. Zato pa moramo čas, ki ga imamo na voljo tem bolje izkoristiti. Kaj se pogovarjamo med odmori? Ali ta čas raje preživimo v miru sami zase? Kako učinkovito je sestajanje v manjših skupinah? Ali naj bi bile te dejavnosti načrtne ali spontane? In ne nazadnje, kako učinkovite so.

Ključne besede: komuniciranje med odmori, druženje, dobro vzdušje, napake pri komuniciranju, priljubljenost, zaupanje.

Uvod

Komunikacija ima izreden pomen za človeka tako na osebni kot tudi poslovni ravni. Uspešno komuniciranje ni prirojeno, zato je potrebno, da se veščin uspešnega komuniciranja učimo. Človek veliko časa preživi obkrožen z ljudmi s katerimi ustvarja raznolike odnose. <http://www.mestomladih.si/splosno/clanki/10-zlatih-pravil-osebne-komunikacije/> Dobra komunikacija med zaposlenimi je vsekakor bistvena, da delo teče normalno. Preprečuje zmedo in nesporazume, prispeva k dobremu počutju in vpliva na rast občutka pripadnosti. Vse to pa seveda vpliva na kvaliteto dela.

Priljubljenost

Veliko ljudi zmotno razmišlja, da se priljubljenost zgodi le nekaterim, ki se z določenimi lastnostmi preprosto rodijo, so lepega videza, so neustrašno socialni, neizmerno talentirani itd.

Raziskave o zaznavanju priljubljenosti pa vendar kažejo drugače - na prvih mestih so se znašle lastnosti kot so: iskrenost, transparentnost in sposobnost razumevanja drugih.

Te in njim podobne značilnosti se močno povezujejo z visoko čustveno inteligenco posameznika in tisti, ki so tega sposobnosti, niso le priljubljeni, temveč v vseh pogledih uspešnejši..

Moteči in prijetni načini komunikacije med odmori

Komunikacija v šoli se vendarle razlikuje od tiste v pisarnah. Učitelji imamo na voljo le kratek odmor in pogosto je treba v tem času doreči tako službene zadeve, enako pomembni pa so tudi drugi pogovori, da ne ostane vse na nivoju zgolj službenega druženja. Tudi ti, neformalni pogovori, ki na prvi pogled nimajo nobene povezave s službo so dolgoročno in za razvoj medsebojnih odnosov enakega pomena, seveda pa je treba presoditi kdaj kaj in čemu v določenem trenutku dati prednost.

V času svoje zaposlitve sem se srečala z najrazličnejšimi kolektivi, ne samo v šoli, pač pa tudi še v času študija in tako hitro ugotovila kaj me moti in kaj ne. Te izkušnje so mi dale tudi podlago za izboljšanje moje komunikacije, saj pogosto napake opazimo samo pri drugih, težje pa pri sebi. Še v času študija, ko sem pogosto delala preko Študentskega servisa sem prišla do zanimive ugotovitve: tam, kjer je dišalo po kavi, tam sem se po navadi počutila dobro. Posredno je to pomenilo, da si zaposleni vzamejo čas in se skupaj oddahnejo ob kavi.

Moteči načini komunikacije

1. Nezmožnost poslušanja

Največja napaka, ki jo počnejo ljudje je, da je njihov pogovor z ostalimi tako osredotočen nase, da sploh ne opazijo kako je njihovo govorjenje sprejeto, ne dopuščajo ugovora, ne zanima jih mnenje, ne postavljajo vprašanj sogovorniku, ker jim njihovo mnenje, njihove zgodbe ali izkušnje ne pomenijo nič.

2. »Brskanje« po telefonu

Nič ni bolj moteče od sogovornika, ki stalno obrača pozornost na telefon: piše in bere sporočila. To po mojem mnenju izraža nespoštovanja sogovornika, zato si vsaj med kratkimi odmori zadajmo cilj, da pogledamo npr. po koncu ure, ko pa se pridružimo sodelavcem, pa telefon pospravimo.

3. Pretirana resnost

Nekateri ljudje ne kažejo nobene želje po druženju s sodelavci. Priljubljeni ljudje uspešno uravnotežijo efektivno delo in druženje sodelavci. Kljub sproščenim trenutkom v službi vseeno uspešno opravijo svoje delovne naloge. V šoli so običajno to tisti, ki nikoli ne pridejo v zbornico, če pa že, se ukvarjajo z delom, telefonom ali računalnikom.

4. *Formiranje majhnih skupin*

Skoraj še bolj moteči so tisti, ki se pogovarjajo samo z enim sodelavcem, ali v majhnih skupinica, celo kaj šepetajo... Če se slučajno znajdeš zraven, se seveda počutiš neskončno odveč.

5. *Čustveni izpadi*

Nihče ne mara, ko kdo v čustvenem afektu meče stvari po tleh, preklinja, loputa z vrati... Dejstvo, da je kdo česa takšnega sposoben, zmanjšuje zaupanje in odpira dvome ali ta sodelavec zmore iti čez določene stresne situacije brez drame, pa tudi, koliko je sploh stabilen pri vsakodnevnih situacijah.

6. *Stalno iste, službene teme, pomembnost teme*

Med odmorom pridemo v zbornico, da bi se malo sprostiti, oddahnili od napornih učencev in zadnje, kar si želim poslušati v zbornici je, kaj je naredil ta ali oni učenec, kdo od učencev, ki jih sploh ne učim je bil brez naloge in kdo je pisal nezadostno. Vsekakor je odmor tudi čas, ko se moramo kaj dogovoriti in ta tema ima seveda prednost pred drugimi, toda zdravo razmerje je vsekakor treba prepoznati. Tudi dolgovezenje okrog določene teme lahko postane nadležno, posebno, če nekdo uporablja občutno preveč besed, da nekaj pove.

7. *(Pre)glasno, nerazumljivo govorjenje, »skakanje« v besedo*

Preglasnega ali nerazumljivega govorjenja se govorec morda niti ne zaveda, ampak kaj hitro lahko postane zelo moteče. Če se temu pridruži še neprestano skakanje v besedo, je tak odmor prej muka kot sprostitev.

8. *Bahanje, tekmovalnost, ukazovanje*

Neprestano omenjanje koga pozna in kaj zna, nenehna želja po pozornosti, pogosto povelečevanje samega sebe vodi v nevljudnost, pozabljanje na druge..Včasih gre tudi za neverbalno postavljanje sebe pred druge (primer, ko je bilo pomembno samo kdo ima lepše urejen pano) Tudi razporeditev delovnih nalog veliko lepše poteka na nivoju dogovarjanja kot pa ukazovanja.

9. *Primerna doza informacij o sebi in drugih*

Spoznavanje novih ljudi od posameznika zahteva zdravo in primerno dozo informacij, ki jih od sebe preda. Nekateri že v prvih petih minutah druženja z vami delijo celo svojo življenjsko zgodbo. Priljubljeni ljudje pustijo, da jih sogovornik vodi do tistih informacij, ki si jih želi slišati.

10. *Širjenje informacij*

Ker so podružnične šole v majhnih krajih je neizbežno, da učitelj, ki je domačin pozna vse starše in seveda zelo neprijetno je, če pogovori iz zbornice, tudi, oz.predvsem tisti sproščeni zaidejo izven šolskih zidov. Tako se ustvarja tudi nezaupanje in za klimo v zbornici je to uničujoče.

Prijetni načini komunikacije

V službi in na poti v službo preživimo približno tretjino svojega življenja – ogromno, seveda, zato si moramo dovoliti, da se na delovnem mestu kdaj tudi pozabavamo. Smeh namreč zreducira stres, navezuje tesne in iskrene stike med sodelavci in ustvarja sproščeno ter pozitivno vzdušje. V šoli imamo seveda možnost, da se pošalimo tudi v razredu, a tukaj s še nekoliko več preračunljivosti kot v zbornici.

1. *V službi si lahko najdemo dobre prijatelje.*

Dokazano je, da so zaposleni, ki si v službi najdejo prijatelje, bolj produktivni od tistih, ki so neprestano izolirani od drugih. Ne gre samo za produktivnost, pač pa preprosto zato, da raje greš v službo, če imaš na delovnem mestu prijatelje.

2. *Razmerje med zabavo in resnostjo*

Zabava v meri zdravega razuma je dobrodošla, saj za seboj prinese odlično ekipo, sodelovanje, upravljanje s časom, izogne pa se izgorelosti. Pomembno pa je, da znamo vzpostaviti zdravo razmerje med zabavo in resnostjo. Smešni trenutki hitro lahko preidejo v žaljenje drugega, še posebej, če ta drugi ni navajen takšnega načina komunikacije.

Primer vaje za boljšo komunikacijo in ozaveščanje

Na naši šoli smo pred leti imeli delavnice, na temo Razvijanje pozitivne samopodobe v katere smo bili vključeni tisti, ki smo sodelovali v istoimenskem projektu Roberta W. Reasonerja, namenjenega otrokom.

Primer vaje

1. V skupini sta dva učitelja. Eden dobi navodilo, da drugemu pripoveduje o poljubnem dogodku. Drugi pa dobi navodilo, naj med tem časom dela stvari, ki so moteče za poslušalca (brska po torbici, vstane, se oglašja na telefon, zeha...) Kako se je počutil pripovedovalec?

2. Povej dobro lastnost tvojega sodelavca. Najboljšo, ki se je spomniš ta hip. Takih vaj je bilo še veliko, pripomogle so predvsem k zavedanju, da tudi sami kdaj delamo napake, ne da jih samo opažamo.

Zaključek

Pri tovrstnih razmišljanjih in analizah kakšno je vzdušje, počutje in komunikacija se mi zdi zelo pomembno, da se iz primerov okrog sebe naučimo predvsem tega, da se tudi sami zavemo teh napak, ki jih opazimo pri drugih in se vprašamo, ali ne počnemo tega tudi sami. In če si na to vprašanje odgovorimo iskreno in je pritrdilno, to tudi izboljšamo. Dobro vzdušje se mi zdi ključnega pomena in osnova za kakršno koli dejavnost, predvsem pa poklicno delo. Okolje, kjer se počutimo slabo, bi najraje čim prej zapustili. Delovno okolje težko zapustimo kar tako. Zato se je bolje potruditi in začeti pri osnovah – komunikaciji.

Literatura:

Robert W. Reasoner (2000). Razvijanje pozitivnega samovrednotenja otrok: Priročnik za mentorje in didaktična gradiva, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, prevod Primož Pesar
<https://www.mojedelo.com/karierni-nasveti/5-nedolznih-korakov-do-uzivanja-v-sluzbi-3632>
<https://www.mojedelo.com/karierni-nasveti/10-nasvetov-kako-premostiti-ovire-v-komunikaciji-3259J>
<http://www.mestomladih.si/splosno/clanki/10-zlatih-pravil-osebne-komunikacije/>

STRES IN PROFESIONALNI RAZVOJ VZGOJITELJA

Povzetek: Delo vzgojitelja predšolske vzgoje je zelo zahtevno. Vzgojno-izobraževalni proces načrtujejo, ga izvajajo, vrednotijo, hkrati pa so vpeti v nenehni intenziven odnos z otroki, njihovimi starši, sodelavci in ostalimi pedagoškimi strokovnimi delavci. V kolikor hočejo slediti vplivom sodobne družbe, se morejo skozi celotno profesionalno kariero izobraževati. Pritisk predstavlja tudi ocenjevanje s strani okolice in zahteve staršev, zato vzgojitelji lahko podvomijo tudi v lastno učinkovitost. Vsi te dejavniki gotovo vplivajo na morebitno doživljanje stresa in poklicne izgorelosti.

Glavne besede: strokovni delavci vrtca, vzgojitelj, poklicna izgorelost, stres, profesionalni razvoj, poklicne zahteve vzgojitelja.

Kaj je stres in posledica

V vsakdanjem življenju veliko uporabljamo pojem stres. Ko slišimo besedo stres, najprej pomislimo na nekaj neprijetnega, kar nam grozi in na kar nimamo vpliva. Prav stres je ljudem pomagal preživeti skozi tisočletja, danes pa je postal človekov sovražnik številka ena. Je vzrok številnih nesreč, bolezni, prezgodnjih smrti, samomorov, nezadovoljstva in napetosti. (Schmidt; v Treven, 2005).

Stres je stanje napetosti. Doživljamo ga, ko smo soočeni z izjemnimi zahtevami, ovirami ali priložnostmi, povezani z željami posameznika. Pri dolgotrajni izpostavljenosti stresu pride pri posamezniku do čezmernega odziva, ki se izraža na fizični, vedenjski ali psihosocialni ravni. Takšni odzivi lahko privedejo do škodljivih posledic v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela. (Treven, 2005). Razlogov za stres je veliko. Stresor je lahko karkoli v našem okolju, navadno gre za spremembo, ki zmoti naše vsakdanje dogajanje. Stresorji se razlikujejo po pomembnosti, trajanju, jakosti, pogostosti, stopnji negotovosti, ki jo povzročajo. Nastopijo lahko nenadno ali postopno, predvideno ali nepredvideno.

»Pojavom, ki telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost, pravimo stresorji, njihove posledice pa označujemo z izrazom stres. Ta je sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev, ki poteka po zakonitem vzorcu. V prvi, alarmni fazi, povzročijo stresorji navadno upad in dezorganizacijo delovanja (šok), kmalu se pojavijo znaki mobilizacije in pripravljanja na spoprijem s stresom. V naslednji fazi odpora se okrepi delovanje in prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev. Če ta prizadevanja uspejo, se delovanje povrne na običajno raven, če pa so neuspešna in takšna tudi ostanejo, začne delovanje pešati, pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje, v skrajnem primeru se stres konča s smrtjo (faza izčrpanosti).« (Musek, 1994: 29).

Kako se posameznik odziva na stres je odvisno od njegove psihofizične konstitucije, življenjske zgodovine pa tudi od trenutnega spleta okoliščin.

Blag stres pri človeku povzroča povečanje vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost. Prevelik stres pa lahko preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem. Posledice takšnega zloma pa se kažejo v bolezenskem stanju, nezadovoljstvu, neetičnem vedenju, napakah, zmanjšanem delovanju in odsotnosti z dela. (Treven, 2005: 43-44).

V splošnem lahko ločimo kratkoročne in dolgoročne znake stresa.

Kratkoročni znaki so:

- močno bitje srca, naraščanje krvnega sladkorja, hladna koža, potne-mrzle roke, sunkovito dihanje, napete mišice...
- motnje koncentracije, negativne misli, samoobtožbe...
- zaskrbljenost, pomanjkanje energije...
- pomanjkanje kvalitetnih odločitev, nezadovoljstvo z narejenim, izogibanje...

Dolgoročni znaki so:

- izguba apetita, konstanten mraz, somatske bolezni (astma, glavobol...), težave na področju spolnosti, konstanten občutek utrujenosti...
- manj jasno razmišljanje o problemih, ne racionalnost, občutki bolezni...
- konstantna impulzivnost, depresivnost, občutek sovraštva, konstantna agresivnost, neprestana zaskrbljenost...
- težave s spanje, pitje alkohola, jemanje zdravil ...

S stresom so povezane številne bolezni kot so glavobol, ulkus, hipertenzija, bolezni srca, rak in infekcijske bolezni.

Osebnostne lastnosti vzgojitelja

S problemom vzgojiteljeve osebnosti se je v preteklosti ukvarjalo veliko strokovnjakov. Ti so želeli odkriti najpomembnejše lastnosti in sposobnosti, ki vplivajo na uspešnost njegovega dela. Plestenjak (1990) pravi, da posamezni avtorji kot pomembne lastnosti vzgojitelja najpogosteje navajajo: dobro splošno in strokovno izobrazbo, ljubezen do otrok in do poklica ter, osebnostne lastnosti: humanost, samostojnost, odgovornost, sproščenost, živahnost, optimizem, objektivnost, tolerantnost, razumevanje, ustvarjalnost, pozornost, samokritičnost, čustveno stabilnost, sposobnost opazovanja, inteligentnost, vztrajnost, čustveno toplino, prijaznost, smisel za humor itd.

Izobraževanje in poklicne zahteve vzgojitelja

Vzgojitelj je strokovna osebnost, je usposobljeni in pripravljeni za prepoznavanje in razumevanje otrokovih potreb v sodobni družbi. Skrbijo za spodbudno okolje, v katerem si bo otrok razvijal lastne zmogljivost in ohranjal naravno radovednost in željo po učenju. V času študija se seznanijo z različnimi teorijami otroštva in predšolske vzgoje, pridobijo teoretična in praktična znanja iz posameznih vzgojnih področjih (gibanje, jezik, narava, družba, matematike in umetnosti.) V okviru študija predšolske vzgoje si pridobijo splošne kompetence: sposobnost uporabo znanja v praksi, sposobnost delovanja in komuniciranja v timu, razvoj kritične in samokritične presoje, zna načrtovati in izvajati dejavnost, ... Predvsem pa je pomembno razumevanje otroka posameznika, njegovih vrednot, senzibilnost za okolje, kulturo in narodno identiteto. Za vzgojiteljev profesionalni razvoj je temelj vseživljenjsko učenje in izobraževanje. Brez refleksije in analiza svojega dela, brez stalnega pridobivanja novega znanja, se vzgojitelj ne more prilagoditi zahtevam in potrebam sodobne družbe. Nenehno poklicno učenje vzgojitelja danes ni več izbor posameznih entuziastov, temveč nujnost in poklicna dolžnost slehernega vzgojitelja. Profesionalni razvoj vzgojiteljev v širšem smislu pomeni proces, ki poteka od odločitve posameznika za poklic oz. od začetka izobraževanja do upokojitve (Valenčič Zuljan in Blanuša Trošelj, 2014, str. 27). Vzgojitelj je pri svojem delu izpostavljen različnim pritiskom ožjega in širšega okolja.

B. B. Youngs (2001, str. 38-41) navaja devet ključnih stresorjev za vzgojitelje:

1. Pričakovanja.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- strah pred zadovoljitvijo svojih in tujih pričakovanj,
- postavljanje previsokih ali prenizkih ciljev,
- občutek, da pretekli dosežki in uspehi danes ne zadostujejo več,
- strah, da ni dovolj prožen in ustvarjalen pri uvajanju novih učnih metod.

2. Samoizpolnitev.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- občutek, da se njegove osebne vrednote pri delu ne pridejo do izraza,
- prepričanje, da nihče ne opazi rezultat njegovega dela,
- razmišljanja, da so drugi uspešnejši.

3. Osebne potrebe.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- potrebe po višjem statusu in spoštovanju,
- redkih priznanj nadrejenih,
- razočaranje, ker otroci in zaposleni ne cenijo dovolj njegovega trdega dela,
- nizke plače, posledica pomanjkanja denarja.

4. Odnosi z otroki.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- spoznanje, da delo v igralnici premalo pripravi otroke za kasnejše življenje,
- spoznanje, da so interesi in sposobnosti otrok tako različni, da ni mogoče zagotoviti vse njihovih potreb,
- spoznanja, da se disciplina neprestano slabša.

5. Kompetentnost.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- strahu pred vedno težjim komuniciranjem z otroki,
- strahu, da bosta manjši trud in predanost razumljena kot nekompetentnost.

6. Notranji konflikti.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- strah, ker go okolica ocenjuje,

- strah, da dela ni opravil tako dobro, kot bi ga lahko,
- strah pred vsebinami, ki jih težje podaja,
- naraščajoče različnosti učnih metod in materialov,
- prepričanja, da kljub dolgoletnim izkušnjam še vedno tako malo ve o vzgajanju,
- naraščajočih odgovornosti pri sprejemanju odločitev,
- pritiska stalnih časovnih rokov,
- občutka krivde, ki nastane zaradi pomankanja samodiscipline, utrujenosti, nepopolnih priprav, neodločnosti in drugih vzrokov,
- dvoma v uspešno delo,
- dvoma v lastno učinkovitost,
- strah, da njegov trud ni zadosten,
- občutek brezupa in nemoči ob najrazličnejših dogodkih v bližnjem okolju ali svetu.

7. Konfliktne vrednote ali situacije.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- potrebe po stalnem iskanju odgovornosti na najrazličnejša vprašanja v zvezi z vzgojo,
- prepletanja konfliktnih učnih filozofij in praks,
- frustracije ob soočanju z različnimi vrednotami in izkušnjami na delovnem mestu,
- suma, da ni dovolj sprejemljiv za tiste vrednote, ki naj bi bile nujne za osebno rast in socialno odgovornost,
- neprijetnih občutkov ob vsiljevanju svojih vrednot drugim.
- spoznanja, da vzgojiteljev poklic ni dovolj cenjen,
- notranjih konfliktov o poskusih uravnoteženih osebnih prepričanj z družbenimi normami; veliko staršev pričakuje, da bodo vzgojitelji privzgojili družbene norme njihovim otrokom.

8. Družbena sprejetost.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- sramu ob zakonskih težavah ali negotovih družinskih razmerah,
- občutek, da ob vseh delovnih zahtevah ostaja premalo časa za osebne stvari, družino, rekreacijo,
- nezmožnost aktivnega delovanja v skupnosti zaradi podaljšanega urnika in povečanih odgovornostih.

9. Profesionalna omejenost.

Vzgojitelj doživlja stres zaradi:

- občutka nezadostne avtonomije in avtoritete,
- bremena administracije,
- pogoste prekinitve zaradi delovnih obiskov, sestankov, lastnih boleznih itn.

Zaključek

Stres je bil in je stalnica našega življenja. Hiter tempo dela in vedno večje zahteve nas silita v stanje izgorelosti. Ljudje namreč vedno strmimo k popolnosti. Dodaten stres si tako velikokrat povzročamo tudi sami. Strmenje k popolnosti, nenehni neuspehi nas vodijo v nezadovoljstvo, nestrpnost do sebe in drugih, do občutka krivde, ... Nezadovoljstvo pa se prenaša na druge, posledično tudi na otroke, njihove starše, sodelavce, domače okolje ... Veliko bomo storili že, če bomo idealno podobo vzgojitelja spremenili v realno. V življenju je zelo pomembno ravnovesje. Pomembno je, da prepoznamo stres in prve znake izgorelosti. Ukrepiti je potrebno čim prej. Kako se spopademo s stresom je odvisno od vsakega posameznika. Veliko storimo že z redno rekreacijo, zdravo prehrano, z različnimi tehnikami sproščanja (joga, mediacija, glasbena terapija, ...). Dobra terapija je tudi smeh. Tehnik in programov za premagovanje stresa je veliko. Izbrati in odločiti se moremo za tiste, za katere smo bolj psihično in fizično sposobni in katere nam osebno bolj ugajajo.

Literatura

- Musek, J. (1994). Stresi, krize in osebna čvrstost. V Polič, M. (Ur.), Psihološki vidiki nesreč. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje in Ministrstvo za obrambo.
- Plestenjak, M. (1990). Poklicna in osebna rast vzgojitelja. V M. Blažič (Ur.), Posvetovanje: vzgojitelj - kreator predšolske vzgoje (str. 27-39). Novo Mesto: Skupnost vzgojno varstvenih organizacij Slovenije.
- Treven, S. (2005). Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba.
- Valenčič Zuljan, M. in Blanuša Trošelj, D. (2014). Profesionalni razvoj vzgojitelja z vidika vzgojiteljevih pojmovanj. Youngs, B. B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Ljubljana: Educy.

Z ASERTIVNO KOMUNIKACIJO DO SPROŠČENEGA VZDUŠJA NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Poklic učitelja je, v tem času, eden izmed bolj stresnih poklicev. Poučujemo v času, ko smo pod pritiskom z več strani. Tako s strani nadrejenih, kot s strani staršev, pa tudi otroci so danes bolj težavni kot nekdaj. Vse to vodi k temu, da se počutimo izčrpani, zmanjkuje nam energije. Z roko v roki, dobrimi medsebojnimi odnosi, pripomoremo k boljši delovni klimi in posledično k boljšemu počutju.

Ključne besede: poklic učitelja, delovno okolje, komunikacija

Kakšno delovno okolje si želimo?

Zagotovo si vsak posameznik želi delati v mirnem in sproščenem delovnem okolju, kjer vlada harmonija in medsebojno spoštovanje ter razumevanje med zaposlenimi. Skratka sproščeno vzdušje, ne glede na položaj zaposlenega. Kljub željam po omenjenem delovnem okolju se vedno več zaposlenih sooča s težavami, kot so stres, pregorelost, utrujenost pa tudi depresija. Seveda pa niso vsi poklici enako stresni. Nekateri so bolj, drugi manj. Čeprav stres predstavlja del delovnega vsakdana, lahko nanj vplivamo. Z dobro voljo in skupnimi močmi ter asertivno komunikacijo lahko izboljšamo počutje na delovnem mestu in tako v službo prihajamo dobre volje, ne pa s črvički v želodcu in mrkim izrazom na obrazu.

Delo učitelja

Učiteljski poklic je po podatkih, ki jih najdemo na spletu, za kontrolorjem letenja najbolj stresno delo. Dejavniki, ki vplivajo na to, so:

- Odnosi med učitelji in učenci
- Odnosi med zaposlenimi
- Odnosi s starši
- Spremembe in novosti
- Dejavniki povezani s časom

Vsi poznamo stereotip, da učitelji delamo štiri ure dnevno, nič lažjega, a ne?

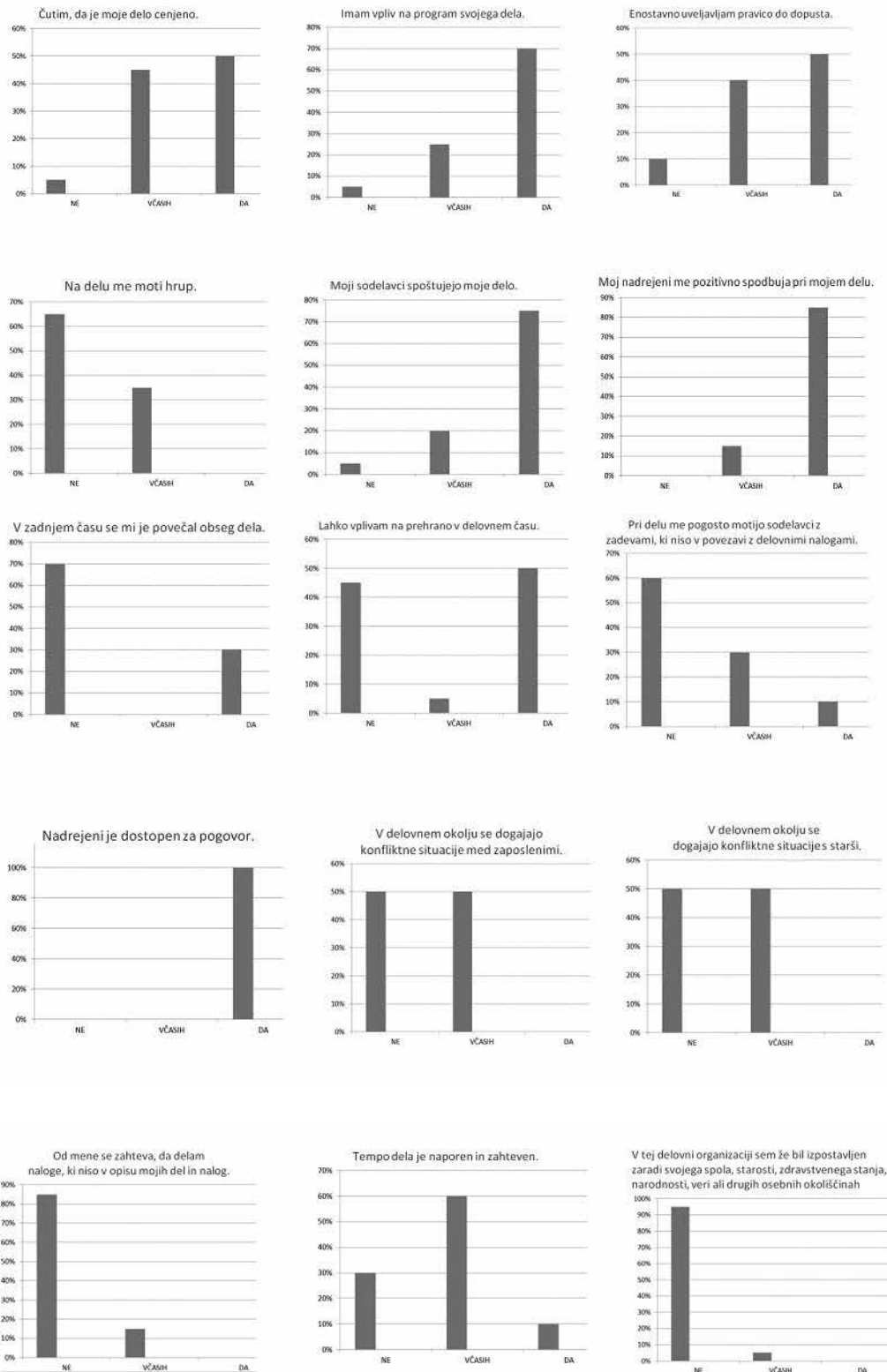
Seveda marsikateri posameznik ne ve, da je ozadje učiteljevega dela še veliko več, kot le poučevanje oziroma 45-minutno podajanje učne snovi. Ne glede na dnevno počutje in morebitne skrbi s svojim zgledom vplivamo na oblikovanje učenčevih osebnosti. Tudi čas v katerem poučujemo je zahteven z vidika, da imamo v razredu vse več nemirnih otrok in otrok s posebnimi potrebami. Marsikdaj nam zmanjkuje časa za priprave, za sodelovanje in klepet s sodelavci ter nadrejenimi, kar je po mojem mnenju ključ do pozitivnega delovnega okolja.

Seveda so tukaj tudi starši, ki imajo vedno večja pričakovanja.

Omenjeni dejavniki vplivajo na to, ali v službo radi prihajamo in se na delovnem mestu dobro počutimo. Ne glede na vse mislim, da če imamo na delovnem mestu podporo in razumevanje nadrejenega, zdrave medsebojne odnose in pozitivno komunikacijo, je vse lažje. Pri tem imamo pomembno vlogo tudi sami, saj s svojimi dejanji pripomoremo k pozitivni delovni klimi.

Anketa o počutju na delovnem mestu

Poučujem na OŠ Toneta Tomšiča Knežak, kjer se odlično počutim in z veseljem prihajam v službo. Ker me je zanimalo, ali so podobnega mnenja tudi moji sodelavci, sem na šoli izvedla anketo o počutju na delovnem mestu, med zaposlenimi in dobila sledeče rezultate:



Izkazalo se je, da zaposleni niso preutrujeni. Čutijo, da je njihovo delo cenjeno, saj lahko vplivajo na program svojega dela. Veliko vlogo pri tem ima seveda nadrejeni, ki je dostopen za pogovor in zaposlene spodbuja pri delu. Konfliktnih situacij tako rekoč na šoli ni, ne med zaposlenimi, ne med zaposlenimi in starši. Zaposleni tako nimamo težav s počutjem in stresom ter posledično s spanjem. Za naše zdravje nas pretirano ne skrbi, le v mejah normale.

Največ anketiranih, kar 95% pravi, *dobro se počutim, delo mi je v veselje!*

Za tovrstne rezultate se je potrebno potruditi, vlagati v komunikacijo, sodelovanje, pa tudi izobraževanje.

Dejavniki, ki pripomorejo k boljšim odnosom na delovnem mestu

Na naši šoli pozitivno klimo dosegamo tako, da krepimo:

1. Komunikacijo med učenci in učitelji

Zdrava komunikacija in odnos med učiteljem in učenci je podlaga, na katerem lahko gradimo uspešen vzgojno-izobraževalni proces in se na ta način v vlogi učitelja dobro počutimo. Zato komunikaciji z učenci posvečamo veliko pozornost. Z njimi komuniciramo tako med samim poukom, kot tudi na razrednih urah. Izkazalo se je, da učenci veliko lažje, na pristen način in iskreno komunicirajo ob posebnih priložnostih, kot so dnevi dejavnosti in šole v naravi. Nekako čutijo, da smo učitelji takrat bolj dostopni za pogovor, kar je povsem razumljivo. Zaradi slednjega na šoli vsako leto poleg redne zimske in poletne šole v naravi izvedemo še eno šolo v naravi – življenje v naravi, saj si tovrstnih izkušenj želijo tako učenci, kot seveda tudi mi, učitelji. Izkoristiti je priporočljivo vsako priložnost, da z učenci krepimo zdrav, vesel in sproščujoč odnos, saj ta prinese veliko pozitivnega.

2. Sodelovanje s starši in vaščani

Čeprav se včasih zdi, da smo učitelji in šola na enem bregu, starši in vaščani pa na drugem, imamo skupen cilj. Uspešnost in dobro počutje otrok. Zato je pomembno, da si šola prizadeva za sodelovanje s starši in vaščani. Ravno sodelovanje je odraz kvalitete dela šole. Priložnosti za druženje je veliko. Poleg raznoraznih projektov in prireditev, ki se zgodijo na naši šoli, prakticiramo še aktivno druženje. Predvsem na razredni stopnji učiteljice vsaj enkrat letno organizirajo športno popoldne, kjer se tako učitelji kot učenci in seveda starši preizkusijo v štafetnih igrah. Poleg tega na šoli poteka projekt Simbioza, ki je enkratna priložnost za druženje in izmenjavo mnenj. Sama sodelovanje z vaščani vključujem v izbirne predmete, kot sta Astronomija in Obdelava gradiv. V letošnjem šolskem letu smo se povezali z domačinom, odličnim mojstrom, mizarjem, ki je z veseljem sprejel učence v svojo delavnico. Učencem je pokazal orodja in pripomočke, s katerimi so včasih ljudje obdelovali les. Da ni bilo vse tako preprosto in enostavno, so učenci poskusili tudi sami. Preizkusili so se v oblanju, rezanju, vrtanju in žaganju. Na ta način so okusili, kako dolgotrajno in naporno je bilo narediti izdelek iz lesa. Učencem je omogočil, da so pridobili kakovostno znanje in spretnosti na način, ki je učencem blizu in zanimiv, s praktičnim delom. Poleg tega smo s skupnim sodelovanjem izdelali tudi učilo za obravnavo večkotnikov, ki ga sedaj s pridom uporabljamo pri matematiki. Mislim, da je tovrstno sodelovanje z vaščani koristno, ne samo za učence, ampak tudi za krajane same, saj se kot aktivni udeleženci učnega procesa počutijo koristni, kar posledično blagodejno vpliva na pozitivne odnose, za katere si vsi prizadevamo.

3. Medpredmetno sodelovanje

V naših učnih načrtih je veliko možnosti za medpredmetno sodelovanje ter obravnavo snovi na drugačen način. Čeprav tovrsten način dela zahteva kar nekaj dodatnega dela in priprav, sem mnenja, da timsko sodelovanje pozitivno vpliva na učenčev odnos do dela. Ker ne gre za običajno rutino poučevanja, ampak za nekaj drugačnega, posebnega, zanimivega, predvsem pa koristnega, učenci radi sodelujejo in so veliko bolj aktivni kot pri običajnem pouku. Naj omenim lastno izkušnjo, ko sva z učiteljico športne vzgoje združili koristno z zanimivim, in organizirali *astronomski* večer. Povezali sva izbirna predmeta šport za zdravje in fiziko in tako realizirali cilje, ki jih najdemo v učnih načrtih omenjenih predmetov. Pohod in opazovanje nočnega neba smo izvedli tako, da smo se v popoldanskem času odpravili na hrib po imenu Sveta trojica in tam opazovali nočno nebo. Čeprav se včasih zdi, da določenih predmetov ni moč povezati, to ni tako.

4. Druženje zaposlenih

Temelj dobrega odnosa med zaposlenimi temelji predvsem na razumevanju. V želji, da se vezi med sodelavci krepijo, organiziramo razna druženja. Prijetno vzdušje pozitivno vpliva na odnose, zato se nekajkrat na leto zberemo in poveselimo. Skupaj se odpravimo v gledališče, zaplešemo v ritmu glasbe na novoletni večerji, prijetno poklepeta na piknikih ob zaključku šolskega leta. Seveda pa poskrbimo tudi za to, da smo športno aktivni. Tako si letos za dan žena nismo podarili rož, ampak se odpravili na prijeten pohod v okolici našega kraja in aktivno tkali še močnejše vezi.

5. Izobraževanje kolektiva

V tekočem šolskem letu smo se vključili v izobraževanje z naslovom Spretnosti medsebojnega komuniciranja. Gre namreč za način komuniciranja, ki vodi do uspeha in osebnega zadovoljstva. Zasedila sem, da kar 80% težav, ki se pojavljajo v službi, izhaja iz neučinkovite medsebojne komunikacije. Prav asertivnost, ki se je lahko naučimo, ta odstotek zmanjša. Čeprav na naši šoli vladajo dobri odnosi, je le te potrebno ohranjati, zato smo se vključili v to izobraževanje.

Komunikacija ni le pogovor, ampak tudi način hoje, govorjenja, barva in višina glasu, mimika telesa ... Vsi si želimo uspešne, dvosmerne komunikacije, ki nam daje občutek pripadnosti in pomembnosti. Kljub omenjenemu smo se že kdaj znašli v situaciji, ko nas je določena informacija šokirala in smo ostali brez besed, bili tiho, ker smo bili v skrbeh, kako se bo odzval sogovornik. Včasih težko izrazimo svoje mnenje iz razloga, da ne bi prizadeli sogovornika. Naučeni smo, da pridno kimamo in si mislimo svoje. Ko pa pridemo do besede, govorimo glasno in vztrajamo pri svojem. Seveda tovrsten način komunikacije ne prinese nič dobrega. Veliko bolje je komunicirati asertivno. To pomeni, da jasno izrazimo svoje mnenje, se postavimo zase, smo samozavestni in odločni, pri tem pa pazimo, da smo do sogovornika pošteni in spoštljivi. Zavzamemo se za svoje pravice, spoštujemo tako samega sebe kot sogovornika. Pri asertivni komunikaciji zavzemamo svoja stališča, odločno zagovarjamo svoje mnenje, izražamo svoje občutke, kadar se s čim ne strinjamo, s spoštovanjem to izrazimo, delujemo z jasnim namenom in smo del rešitve. Tovrstna komunikacija omogoča, da osebno napredujemo in imamo od tega kar nekaj koristi. Krepi namreč sproščenost, vztrajnost in mirnost. Ker pa je komunicirati na tak način zelo težko, se moramo tovrstne komunikacije naučiti. Na izobraževanju se učimo, kako poslušati sogovornika, se vživeti v njegovo pripovedovanje in ga razumeti. Hkrati izražamo svoje mnenje in pojasnjujemo svoja stališča. Najpomembneje pa je, da skupaj poiščemo rešitve, ki vodijo do pozitivnega vzdušja. Še več, gre namreč za pot, ki odpira možnost, da bi se čisto vsi zaposleni na šoli dobro počutili, s tem zmanjšali skrbi in blagodejno vplivali na počutje ter posledično na zdravje zaposlenih.

Zaključek

Odnosi so sestavni del življenja tako v službi kot tudi doma. V kolektivih, kjer odnosi temeljijo na sočutju, spoštovanju in sprejemanju, večjih težav ni. Zaradi omenjenega na naši šoli vlada sproščeno vzdušje. Zaposleni radi prihajamo na delo, smo zadovoljni in psihično neobremenjeni. Večino energije tako usmerimo v odnose: do učencev, do sodelavcev, do staršev. Rezultat uspešnega komuniciranja so odlični dosežki naših učencev.

Lepo je delati na taki šoli.

Literatura

<http://www.preberite.si/asertivna-komunikacija/>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Asertivnost>

http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/Varnost_in_zdravje_pri_delu/VISOKE_TEMPERATURE_-_PROMOCIJA/Promocija_zdravja_na_delovnem_mestu.pdf

https://www.bb.si/doc/diplome/Zorman_Natasa.pdf

https://www.bb.si/doc/diplome/Ozbolt_Katja.pdf

VPLIV MEDSEBOJNIH ODNOSOV NA ZDRAVJE POSAMEZNIKA

Povzetek: V prispevku sem se osredotočila na pomen medsebojnih odnosov na delovnem mestu, kjer se srečujemo z različnimi ljudmi. Medsebojni odnosi močno vplivajo na počutje posameznika, zato sta vzpostavitev in ohranitev kakovostnih odnosov ključna za zdravje posameznika. V prvem delu so predstavljeni dejavniki, ki najbolj vplivajo na odnose in kakovost opravljenih nalog. V drugem delu so predstavljeni načini, kako izboljšati medosebne odnose in poskrbeti za zdravje.

Ključne besede: medosebni odnosi, zdravje, izgorevanje, komunikacija

Uvod

Pedagoški poklic se je skozi leta veliko spreminjal. Danes opravljajo vzgojitelji več dejavnosti, ki se izvajajo tudi izven delovnega časa (prireditve, delavnice, sodelovanje z okoljem in zunanjimi institucijami). Posledica vseh teh obveznosti je večja obremenitev, manj časa zase in za družino ter sprememba v komunikaciji in odnosih. Komunikacija je lahko napeta, napadalna, očitajoča in utrujajoča. Ko se posameznik zjutraj zbudi z neprijetnimi občutki ob misli na delovno mesto, je to zanj signal, da mora nekaj spremeniti pri sebi. Le tako lahko poskrbi zase in svoje zdravje.

Medosebni odnosi na delovnem mestu

Medosebni odnosi v delovnem okolju se razvijejo na dva načina, in sicer z izvajanjem skupnih delovnih nalog in na neformalen način, to je druženje med odmori ali pogovor o osebnih problemih (Šetina Čož 2015, str. 52). Na delovnem mestu se oblikujejo različni odnosi: sodelovanje, tekmovanje, nadvladje ali podrejenost (Šetina Čož 2015, str. 52). Dobri medosebni odnosi pomenijo zadovoljstvo zaposlenih in se razvijejo iz primerne komunikacije, uspešnega in konstruktivnega reševanja konfliktov, spoštovanja med sodelavci in medsebojne pomoči (Šetina Čož 2015, str. 53). Občutek skupnosti, ko si zaposleni zaupajo, da so zmožni izpolniti svoje naloge v skupnih projektih, ko se odkrito pogovarjajo o svojih namenih ustvarja občutek, da je posameznik pomemben in takšen posameznik je predan delu (Maslach, Leiter 2002, str. 53).

Zadovoljstvo zaposlenih definiramo kot pozitivno emocionalno stanje, ki se kaže skozi solidarnost in prijateljstvo v medosebnih odnosih, odprto in demokratično komunikacijo, spodbujanje zdrave konkurenčnosti med zaposlenimi in osebni razvoj (Mihalič 2006, str. 265).

Slabi medsebojni odnosi so posledica nerešenih konfliktov, nezaupanja in nespoštovanja (Šetina Čož 2015, str. 53) ter vodijo v slabo počutje, nezadovoljstvo, stres in izgorevanje na delovnem mestu. Pod vplivom neprestane borbe za preživetje delujejo organizacije tako, da slabo skrbijo za delavčevo blagostanje in se usmerjajo v kratkoročne finančne rezultate, kar posledično oblikuje izkoriščevalski pogled na ljudi (Maslach, Leiter 2002, str. 54).

Stres in izgorevanje na delovnem mestu

Previsoka pričakovanja nadrejenih, nerazumevanje s sodelavci, visoka stopnja zahtevnosti nalog in visoka tekmovalna klima ustvarjajo stres s simptomi: utrujenost, sprememba apetita, glavobol, slabost, prebavne motnje in nespečnost (Mihalič 2006, str. 308). Dolgotrajna izpostavljenost stresu lahko vodi v kronična telesna in duševna obolenja (Mihalič 2006, str. 308).

Izgorevanje je problem družbenega okolja, kajti delovanje okolja, v katerem ljudje delajo, oblikujeta odnos medsebojne interakcije in način izvrševanja delovnih nalog (Maslach, Leiter 2002, str. 17). Nepriznavanje človeške plati na delovnem mestu vodi v rast tveganja zaradi izgorevanja in s seboj prinaša visoko ceno zanj (Maslach, Leiter 2002, str. 17). Izgorevanje ima lahko usodne in pogubne posledice za zdravje posameznika, saj povzroča resne motnje pri delu, njegove razsežnosti pa so (Maslach, Leiter 2002, str. 17):

- izčrpanost kot prva reakcija na stres in pomeni čustveno ter telesno preobremenjenost, posameznik čuti, da si ne more obnoviti moči in da mu primanjkuje energije;
- cinizem, ki zavzema hladen in odmaknjen odnos do dela in sodelavcev;
- neučinkovitost kot posledica cinizma, posameznik čuti neizvedljivost določenih nalog, zato izgublja zaupanje v svojo zmožnost, posledično tudi drugi izgubljajo zaupanje vanj.

Izgorevanje na delovnem mestu povzroča glavobole, želodčne in trebušne bolezni, visok krvni tlak,

napetost v mišicah in kronično utrujenost, občutek tesnobe, potrtnost ter šibki spanec, zato so ljudje, ki imajo težave z izgorevanjem, pogosto odsotni, kar vpliva na poslovanje celotne organizacije (Maslach, Leiter 2002, str. 18).

Mobbing in bullying

Dve najpogostejši obliki neprimerne vedenja do zaposlenih, ki ogrožata zdravje in varnost, sta mobbing in bullying (Mihalič 2006, str. 312). Pri mobbingu gre za pojav, v katerem posameznik z negativnim vplivom na drugega posameznika sproži pri slednjem reakcijo s posledicami na njegovem zdravju; pri bullyingu pa gre za ustrahovanje na delovnem mestu, napadalno in žaljivo vedenje, zaradi katerih se zaposleni počuti prestrašen, ogrožen in ponižan (Mihalič 2006, str. 312). Te oblike vodijo v nastanek poklicnih bolezni (Mihalič 2006, str. 313). Na primer v Evropski uniji vsako leto približno deset milijon ljudi zboli za poklicnimi boleznimi, zelo pogost je živčni zlom (Mihalič 2006, str. 313). Na tem mestu je zato treba poudariti pomen radikalnejših ukrepov, da si žrtve upajo spregovoriti brez večjih posledic in da organizacije v svoje cilje vključijo osveščanje zaposlenih z izobraževanjem (Mihalič 2006, str. 313).

Načini izboljšanja medsebojnih odnosov

Spodaj so navedeni trije načini, kako izboljšati medsebojne odnose.

Mediacija

Ena od možnih strategij reševanja konfliktov na delovnem mestu je mediacija, ki ozavešča problem z vseh vidikov vpletenih oseb, kjer je vsak slišan in se lahko izrazi. Udeleženci skupaj poiščejo rešitev, s katero se vsi strinjajo. Mediacija se žal premalo uporablja, ker se posameznik ne želi izpostavljati in izražati svojih čustev, raje jih zadrži zase oz. jih zatre. Prednosti mediacije na delovnem mestu (Crawley, Graham 2012, str. 19) so: zmanjšan stres, vzpostavitev dobrih odnosov na delovnem mestu, izboljšanje komunikacije, spodbujanje dostojanstva na delovnem mestu in izboljševanje načina razreševanja konfliktov pri zaposlenih. Številne organizacije po vsem svetu so že usposobile menedžerje in v nekaterih primerih tudi skupine »vrstniških mediatorjev«, ki nudijo pomoč zaposlenim na vseh stopnjah delovnega procesa (Crawley, Graham 2012, str. 18). Na področju šolstva se profesorji izobražujejo za mediatorje, prav tako usposabljuje učence in dijake za medvrstniške mediatorje.

Samozdravljenje

Skrb zase skozi športne aktivnosti vzdržuje fizično kondicijo, krepi telo in duha ter preusmerja misli v optimizem. Človek pa ima tudi dušo in za delovanje duše je treba razvijati intuicijo in delati na sebi (Muršič 2011, str. 17). Samozdravljenje prinaša harmonijo telesnega in duševnega in veliko posameznikov se že zaveda, da je zase treba skrbeti celostno.

Veščine komuniciranja

Učenje veščin komuniciranja je ključno pri vzpostavljanju kakovostnih medsebojnih odnosov. Danes se za primerno komunikacijo uporablja izraz »asertivna« komunikacija in veliko organizacij že vključuje učenje asertivne komunikacije v svoj letni plan. Pomen komuniciranja je v izzvani reakciji: »Če spremenim svoje vedenje, se lahko spremeni tudi sogovornikovo«. (Zidar Gale 2005, str. 41).

Zaključek

Vsak posameznik je odgovoren zase in za svoje zdravje. Nista dovolj samo zdrava prehrana in gibanje, ampak so potrebne tudi veščine obvladovanja stresnih situacij. Moramo znati reči »ne«. Zelo pomembna je komunikacija s seboj, kajti telo nas opozori, da nismo v ravnovesju in zato občutimo bolečino. Spočiti, sproščeni, neobremenjeni dosegamo dobre rezultate na delovnem mestu.

Literatura

- Crawley, J. in Graham, K. (2012). Mediacija za menedžerje. Ljubljana: Zavod Rakmo.
Maslach, C. in Leiter, M. P. (2002). Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Ljubljana: Educy.
Mihalič, R. (2006). Management človeškega kapitala. Škofja Loka: Mihalič in Partner.
Muršič, M. (2011). Vdih. Maribor: Založba Pivec.
Šetina Čož, M. (2015). Posel smo ljudje. Grosuplje: Izobraževalni zavod Znanje.
Zidar Gale, T. (2005). Medosebno komuniciranje na delovnem mestu. Ljubljana: GV Izobraževanje.

ZADOVOLJNI ZAPOSLENI, ZDRAVI ZAPOSLENI

Povzetek: V prispevku želim poudariti pomen vodenja, ki ima za posledico zadovoljne zaposlene, kar pa v veliki meri pomeni tudi zdrave zaposlene. Bolniške odsotnosti, so pogosto odraz nezadovoljstva, tako v privatnem, kot v profesionalnem življenju. Veščine, ki jih mora imeti dober vodja, da v organizaciji ohranja dobre odnose in zdravo klimo, pa so pri tem ključnega pomena. Nenazadnje gre tudi za njegovo zmožnost empatije in razumevanja socialnih odnosov med svojimi zaposlenimi. Veščine, ki jih pri svojem delu sama implementiram, pa zajemajo elemente mediacije in elemente supervizije oziroma intervizije.

Ključne besede: Zdravje, delovno mesto, vodenje, mediacija, supervizija,

Uvod

Zdravje na delovnem mestu je odločilnega pomena za posameznikov profesionalni, kakor tudi osebni uspeh. Če smo na delovnem mestu zadovoljni in uspešni, se to zagotovo odraža na našem fizičnem in duševnem počutju. V prispevku se osredotočam na dejavnike, na katere lahko vpliva delodajalec-torej vodstvo, seveda ob predpostavki, da zaposleni sodeluje in je pripravljen včasih tudi na spremembe in preoblikovanje svojih stališč. Kot organizacijska vodja enote vrtca, se že drugo leto srečujem z izzivi vodenja delavcev, imam pa tudi vpogled v vodenje celotne organizacije s pozicije predsednice Sveta zavoda. Ker se pri svojem delu največkrat srečujem s takšno in drugačno odsotnostjo delavcev, pokrivanjem bolniških odsotnosti in stisko s kadrom (ob nenehnem varčevanju), sem lahko oblikovala svoje mnenje in videnje problematike zdravja na delovnem mestu.

Ker me kot strokovnjaka na svojem področju zanimajo različni aspekti delovanja, sem se udeležila tudi obsežnega mediacijskega usposabljanja. Znanja pridobljena na tem usposabljanju, sedaj implementiram v svoje delo. Moj stil vodenja zajema elemente mediacije in je zato ljudem prijaznejši in manj avtoritativen. Velik vpliv na moje delo v smislu vodenja in tudi sicer, pa je imelo sodelovanje v supervizijski skupini na PEF, v času mojega podiplomskega magistrskega študija. Tako elemente mediacije, kakor tudi elemente supervizije (intervizije) s pridom uporabljam in po mojem mnenju zato lažje in uspešneje opravljam svoje delovne naloge in zadolžitve.

Teoretična izhodišča

Mediacija

Mediacija kot miren način reševanja sporov temelji na principih enakopravnosti in medsebojnega spoštovanja sprtih strani. Utemeljena je na načinu komuniciranja in iskanja rešitev, ki je v skladu s principi spoštovanja različnosti in zagotavljanja varnega, nediskriminatornega delovnega okolja. V slovenskih podjetjih mediacija še ni prisotna kot posebej izoblikovan postopek/ način reševanja sporov ali problemov vezanih na diskriminacijo ali delovne spore. V nekaterih delovnih okoljih pa obstajajo elementi mediacijskih postopkov (npr. reševanje problemov s pomočjo pogovora, posredovanje nadrejenih in/ali sindikalnih predstavnikov med sprtimi stranmi). Menimo, da je pri oblikovanju novih in inovativnih mehanizmov sindikalnega delovanja, ki imajo za cilj pomagati vzpostavljati nediskriminatorne pogoje zaposlovanja in dela, smiselno premisliti o tem, kako ustvarjati organizacijsko okolje, ki bo omogočalo postopke mediacije. Pri tem je možno uporabiti že obstoječe dobre izkušnje in graditi organizacijsko okolje, za katero bo značilna kultura zaupanja – skupno sprejete vrednote in pravila obnašanja in delovanja članov in članic organizacije, na osnovi katerih se počutijo varno in spoštovano. V takšnem okolju zaposleni zaupajo sodelavcem in nadrejenim, organizacijo pa ocenjujejo kot pravično. V organizacijah je potrebno uporabiti celovit pristop k gradivi zaupanja - upoštevati različne ravni in udeležence in izoblikovati ustrezen okvir, ki bo zagotavljal organizacijsko pravičnost (proceduralno in distribucijsko – pravičnost sistema odločanja in pravičnost delitve virov in nagrad) in organizacijsko podporo (upoštevanje zaposlenih in njihovega dela ter skrb za njihovo blagostanje). Graditev kulture zaupanja bo že sama po sebi delovala preventivno v smislu preprečevanja problemov in sporov. Če pa kljub temu do problemov/sporov pride, je v organizacijah potrebno jasno definirati načela, postopke in organizacijske vloge potrebne za izvajanje mediacije in o tem ustrezno obveščati vse člane organizacije (ZSSS 2009).

Supervizija

V najširšem pomenu je supervizija refleksija posameznika z distance, o tem kar poklicno vidi, misli, čuti in dela, ker nam "pogled od zgoraj" z razdalje omogoča drugačno zaznavanje in razumevanje dogodkov (Kobolt, Žorga 1999, str. 13). V vrtcu se večinoma poslužujemo intervizije, čeprav je velikokrat ne definiramo. To so pogovori na srečanjih strokovnih delavcev, kjer se razgrnejo problemi in dileme s katerimi se soočamo posamezniki, prav tako pa se lahko vpletejo primeri dobre prakse in dobre izkušnje ter uporabna znanja.

Intervizija

Intervizija je vrsta supervizije in metoda učenja, ki ima določene značilnosti. Henk Hanekamp intervizijo opredeljuje kot "metodo učenja, pri kateri mala skupina kolegov s podobno stopnjo profesionalne usposobljenosti in delovnih izkušenj vodi supervizijo s pomočjo vprašanj, ki se porajajo v njihovem delovnem okolju. Intervizija je torej vrsta supervizije, v kateri nobeden od sodelujočih ne prevzame stalne vloge supervizorja." (Hanekamp 1994: 503, v Milošević Arnold 2004).

V intervizijskih skupinah se najpogosteje srečujejo strokovnjaki, ki delajo na istem področju dejavnosti. Intervizijo je torej zelo preprosto organizirati v vsakem delovnem okolju, kjer strokovni delavci želijo razčleniti vprašanja, ki jih pri delu bremenijo. Vendar pa je najbolje, če se v intervizijske skupine vključujejo tisti delavci, ki so bili pred tem v superviziji, kjer so se naučili načina in metod dela, ki jih lahko potem uporabljajo tudi v interviziji (prav tam). Člani intervizijske skupine se učijo skupaj s kolegi. To učenje lahko doživljajo kot prijetno in razbremenilno izkušnjo in hkrati kot priložnost, da drug drugega podpirajo in bolje spoznavajo. Ob vsakodnevnem hitenju so postali naši medčloveški odnosi površni, nismo pozorni drug na drugega in pogosto spregledamo stisko kolege, kolegice, sodelavca ali sodelavke). V poklicih, ki so namenjeni strokovni pomoči ljudem, bi se morali naučiti biti pozorni in občutljivi tudi za razpoloženje in morebitne stiske sodelavcev, članov družine in prijateljev, ne le uporabnikov. To seveda ne pomeni, da bomo tudi v teh odnosih nastopali v profesionalnih vlogah, lahko pa kolegici/kolegu vedno pokažemo razumevanje, empatijo in ji damo potrebno podporo (prav tam).

Nesporno je, da v delovnih kolektivih ne moremo kaj dosti vplivati na bolezenske procese, ki so se v človeku sprožili, lahko pa mnogo naredimo, da posamezne sprožilne mehanizme onemogočimo ali da kronično obolelemu omogočimo, da se bo v podjetju dobro počutil in bo skozi ustvarjalnost premagoval lastne notranje krize. Torej, posredno lahko naredimo veliko že s tem, če nam uspe v kulturi podjetja oblikovati ustvarjalno komunikacijo, ki nas povezuje, združuje, opozarja na našo soodvisnost in vzajemnost, in je podlaga za nesebično pomoč. S tem bomo delovno organizacijo preobrazili v ustvarjalno organizacijo (dostopno na <https://www.bodieko.si/custva-pocutje>).

Čustva

Povezava med tem kar čutimo in našim telesom je neizogibna. Ko na ulici srečamo osebo, ki nam je všeč, zardimo. Takšnem odziv je v našem telesu začasen in hitro mine. Vendar obstajajo stresne situacije, ki dlje časa vplivajo na naše telo. Če doživljamo več ur trajajoča močna čustva, ne glede na to ali so (ne)prijetna, postane naša telesna reakcija, ki jo je zbudilo določeno čustvo, škodljiva za naše telo. Dolgotrajno ne razreševanje takšnih stisk, lahko privede do sprememb v našem metabolizmu, hormonskih procesih, v napetost v mišicah in vpliva na spremembo strukture tkiva (prav tam). Ni čudno, da včasih slišimo koga reči: "Tega človeka pa fizično ne prenesem". S povezavo med čustvi in telesom se ukvarjajo mnoge kulture, filozofije in prakse. Tako tradicionalna kitajska medicina povezuje vsak organ s svojim čustvom. Jetra povezujejo s čustvom jeze, odpora, razdraženosti in frustracijami, medtem ko žalost povezujejo s pljuči. »Zdravljenje« jeze tako vpliva na boljše delovanje jeter (prav tam).

Odnosi

Najpomembnejši v našem življenju so odnosi v katerih živimo in odnosi v katere vstopamo. Slabi odnosi nosijo za posledico slabo počutje, nezadovoljstvo in žalost. Človek, ki ima doma slabe odnose in s svojo pozicijo ni zadovoljen, bo zelo težko v profesionalnem okolju dobro deloval in dal vse od sebe. Prav tako imajo zelo velik pomen odnosi na delovnem mestu. V našem poklicu je nujno, delo v timu. Če so odnosi v timu slabi, je slaba komunikacija in s tem zelo oteženo delo. V nespodbudnem okolju pa vsi vemo, je izredno težko dobro delati.

Kaj je duševno zdravje?

Svetovna zdravstvena organizacija definira zdravje kot stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja. Zdravje torej ne pomeni samo odsotnosti bolezni, temveč tudi določeno stopnjo telesnega in duševnega razvoja ter socialne blaginje, kar je neizogibno vpeto med determinante oziroma določilnice zdravja (individualne, okoljske, družbene, institucionalne ...). Ker duševno zdravje ni le odsotnost duševne motnje/bolezni, ga lahko definiramo kot posameznikovo splošno dobro počutje, ki vključuje občutek izpolnjenosti in izkoriščenost vseh posameznikovih potencialov. Tako tudi duševno zdravje zajema vse: od videza, vedenja, mišljenja, govora do čustvovanja in razpoloženja. Zajema odnos do sebe, drugih in sveta. Pomeni temperament, vedenjske vzorce in duševne motnje (različnih intenzitet in tipov), če obstajajo. Duševno zdravje je osnovano telesno in je celostno prepleteno z zdravjem nasploh (ni le njegova podenota). Je stanje dobrega psihičnega počutja, v katerem lahko vsak posameznik prepozna svoje zmožnosti, se sooča z običajnimi življenjskimi stresi, produktivno dela in prispeva k skupnosti. Vsaka psihična stiska še ne pomeni duševne motnje, saj so psihične stiske večinoma prehodne, pojavljajo se ob večjih življenjskih spremembah (npr. izguba službe, ločitev ...) in jih posamezniki sami premagajo. Če pa stiska traja predolgo in s tem vpliva na eno življenjsko področje ali več ali pa če ima posameznik občutek, da ne zmore sam, si lahko poišče pomoč strokovnjaka za duševno zdravje (psihološka, klinično-psihološka, psihiatrična pomoč). Večja kot je stiska, več pomoči posameznik običajno potrebuje.

Zdravje je najpomembnejša vrednota v družbi, in zdravi prebivalci so njen največji kapital. A zdravje ni samo telesno, ampak tudi duševno in pomeni tudi socialno blagostanje. Kako se počutimo, kako se spoprijemamo s stresom v vsakdanjem življenju, kako uresničujemo svoje zmožnosti in prispevamo k okolju, v katerem delamo in živimo, je le nekaj elementov duševnega zdravja. (Maja Bajt et al. 2015)

Simptomi in znaki stresa

Simptomi reakcije na stres se razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku in trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Opazimo začetno stanje osuplosti oziroma zbežanosti. Pozornost je zmanjšana, posameznik je lahko nekoliko zmeden, ima občutek, kot da ne bi bil povsem pri zavesti in kot da ne more povsem dojemati, kaj se dogaja okoli njega. Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema, ki pripravlja telo na boj ali beg. Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost – ta lahko posameznika za krajši čas ohromi. Bodimo pozorni na znake/simptome stresa! Pomembno je, da stres prepoznamo, šele nato se lahko spoprimemo z njim (prav tam).

Misli

- Tega ne zmorem!
- To, kar se mi dogaja, je grozno!
- Vsi pritiskajo name!
- Težko mi je!
- Slabo se počutim!
- Zmešalo se mi bo!
- Preveč je vsega!

Vedenje

- pomanjkanje volje
- neorganiziranost
- jokavost
- težave s pozornostjo
- TELO
- potne in mrzle dlani
- pospešen utrip srca
- glavobol
- prebavne motnje
- izpuščaji
- slabost
- zakrčene mišice
- težave z dihanjem

Čustva

- potrto
- napetost
- jeza
- pretirana občutljivost
- razdražljivost
- prepirljivost. (Šprah in Dolenc, 2014).

Ravni delovanja na področju zmanjševanja psihosocialnih dejavnikov tveganja

Proces odpravljanja in zmanjševanja vpliva psihosocialnih dejavnikov tveganja se začne pri uvajanju organizacijskih sprememb in sprememb na področju delovanja vodstva, kar uvrščamo na primarno raven preventive. Na to raven štejemo ukrepe, kot so uvedba drsnega prihoda na delo, izobraževanje vodstva na področju komunikacije, stilov vodenja, upravljanja časa itd. V drugem koraku, na sekundarni ravni preventive, pa zaposlenim ponudimo usposabljanja in izobraževanja, na katerih bodo pridobili znanja in spretnosti, ki jim bodo pomagali pri soočanju s tistimi psihosocialnimi dejavniki tveganja, ki jih ni mogoče povsem opraviti ali pa na zaposlene tudi samo vplivajo. S tem mislimo na komunikacijske spretnosti zaposlenega, dajanje pobud, izkazovanje podpore sodelavcem itd., s čimer tudi sami vplivajo na delovanje (nižanje/višanje) psihosocialnih dejavnikov tveganja (Šprah in Dolenc, 2014). Delodajalec lahko v organizaciji veliko napora vlaga v zagotavljanje dvosmerne komunikacije, v dobro in redno obveščeno zaposlenih, dobre in spoštljive medsebojne odnose, a kaj ko je lahko nekaj zaposlenih nevesočih komunikacije, so zelo napeti in s tem povzročajo spore (pa čeprav

imajo dober namen), se psihosocialni dejavniki tveganja iz naslova slabih medsebojnih odnosov ne znižajo veliko. Ko pa se tem zaposlenim ponudijo treningi komunikacije in se jim ponudi trening sprostitvenih tehnik, ter si sami želijo spremembo, bodo počasi res spremenili svoj način delovanja. S skupnimi napori vodstva in vseh drugih zaposlenih, lahko postopoma izboljšamo odnose in njihov vpliv na zdravje zaposlenih. Ukrepi za zmanjševanje psihosocialnih dejavnikov tveganja Pravezprav obstaja možnost, da prav vsaka lastnost narave dela in/ali delovnega okolja postane (psihosocialni) dejavnik tveganja. Veliko je odvisno od samega doživljanja zaposlenih, zato je izjemno pomembno, da na vseh ravneh zmanjševanja psihosocialnih dejavnikov tveganja delodajalci sodelujejo z zaposlenimi oziroma njihovimi predstavniki. Začne se lahko že s tem, da delodajalci zaposlene vidijo kot posameznike z različnimi kompetencami in zanimanji ter se vprašajo, kako delovna mesta prilagoditi, da jim bodo prav te spretnosti zaposlenih prinašale najvišjo dodano vrednost (Eurofound in EU-OSHA, 2014).

Vodenje in vpliv na zdravje zaposlenih

V raziskavi, ki jo je leta 1998 izvedela L. Evans, se je pokazalo, da je ravnateljeva vloga v učiteljevem doživljanju delovnih okoliščin izredno pomembna. V svoji raziskavi je raziskovala, kakšno vlogo imata pri številnih obremenitvah, ki jih je deležen od učečih, vodstva in okolja, njegova morala in motivacija ter kolikšno delovno izpolnitev lahko učitelj doseže v svojem poklicu. Z vidika razvoja kariere učitelja je ugotovila, da je vodenje šole, na katero bistveno vpliva ravnatelj, ključna determinanta, ki določa, kaj učitelji čutijo o svojem delu, čeprav njegov vpliv na učiteljev odnos do dela ni neposredno opazen (Evans, 1998, po Javrh, 2011). Omenjena raziskava je pokazala tudi, da so ravnateljeva osebnost, medsebojni odnosi, ki jih kreira, ravnateljevo »poslanstvo«, njegova profesionalnost in menedžerske spretnosti tiste poteze, ki odločilno vplivajo na učiteljevo dožemanje lastnega dela. Vendar pa je avtorica omenjene raziskave opozorila tudi na to, da samo ravnateljeva prijetna osebnost še ni zagotovilo, da njegovi delavci ne bodo nezadovoljni, demotivirani in imeli nizke delovne morale, ki je posledica njegovega vedenja, kljub temu, da močno vpliva na »čutenje« v zvezi z lastnim delom (prav tam, 2011). Pogoj za delovno izpolnitev, delovno moralo in motivacijo je, da učitelj doživlja občutek uspeha. Kot najboljšo rešitev tega, L. Evans predlaga koncept ravnateljevega »motivacijskega vodenja«, ki naj bi zajemal:

- individualizem: učitelju so priznane lastne potrebe,
- priznanja kot najpomembnejši motivator,
- pregled nad tem, kaj se na šoli dogaja z vsakim učiteljem posebej,
- izražen interes za njegovo delo, kar učitelju pomaga doživeti izpolnitev oziroma potrditev v občutku cenjenosti,
- transparentno ravnateljevo pedagoško vizijo in usmeritev na podlagi vrednot, ki jih najvišje ceni (prav tam, 2011).

Zaključek

Organizacijsko vodenje enote vrtca je svojevrsten izziv. Srečuješ se s takimi in drugačnimi ljudmi, problemi in situacijami. Če ti vsega ne uspe obvladovati, ali pa, če rečemo zadovoljivo reševati, pri tebi nastopi stiska, občutek nemoči in s tem tudi posledično vpliv na počutje in zdravje. Delam po načelu: "Z ljudmi ravnaj tako, kot bi si ti želel, da ljudje ravnajo s tabo". Zaenkrat se tak način obnese in je večina sodelavcev z odnosom ki ga imamo zadovoljna. Zelo pomembno se mi zdi, da ohranjamo dobre odnose in morebitne spore rešujemo sproti in na način, ki ustreza vsem in ne le eni strani. A vsi nikoli ne bodo zadovoljni.

Literatura

Spletni vir: http://mediacija.zsss.si/uploads/Na/1f/Na1ftZAEAb_H394fi4jOAw/Smernice.pdf Zveza svobodnih sindikatov 2009. Ljubljana

Maja Bajt et al..(2015). Duševno zdravje na delovnem mestu [Elektronski vir] / El. knjiga. – Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje. Način dostopa (URL): <http://www.nijz.si/>

Kobolt, A., Žorga S. (1999). Supervizija-proces razvoja in učenja v poklicu. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Javrh, P. (2011). Razvoj učiteljeve poklicne poti. Učno gradivo 1. Ljubljana : Andragoški center Slovenije.

Čustva in počutje ; spletni vir: <https://www.bodiekko.si/custva-pocutje>

Lilijana Šprah, Barbara Dolenc (2014). Priročnik za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absentizma, Založba ZRC, ZRC SAZU,. Dostopno na: http://dmi.zrc-sazu.si/sites/default/files/orodje_za_obvladovanje_psihosocialnih_tveganj_in_absentizm

Vida Milošević Arnold (2004). Priročnik za intervizijo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

ZDRAVO DELOVNO OKOLJE ZA ZDRAVEGA UČITELJA, KI IZOBRAŽUJE IN VZGAJA ZDRAVE UČENCE

Povzetek: Zdravo delovno okolje je za strokovne delavce - učitelje, zaposlene v osnovni šoli, prav tako pomembno, kot za učence. Velja, da so ravnatelji zagotovo odgovorni za zdravo fizično okolje (prostori, delovni čas, fizične obremenitve, psihični stres...), za dobro delovno klimo in vzdušje v kolektivu pa tudi strokovni delavci sami. Ob tem je na voljo veliko število mehanizmov, ki se jih lahko poslužijo strokovni delavci, ko obstaja volja, da se delovno okolje spremeni v pozitivno, torej zdravo. Vse to je eden ključnih dejavnikov, ki vpliva na zdravje učiteljev, le-to pa se gotovo odraža na učencih. Učenci potrebujejo zdravega učitelja, ki je stabilen, umirjen, nasmejan in sproščen. Sproščanje, počitek, redni odmori v delovnem času, čas za mirno prehranjevanje in zdrava prehrana na delovnem mestu, ob tem pa zagotovo ravnatelj, ki učiteljem stoji ob strani, so dejavniki, ki vplivajo na njegovo zdravje in počutje.

Ključne besede: učitelj, delovno okolje, stres, izgorelost, sproščanje, počitek

Healthy working environment for healthy teacher which educates and fosters healthy students

Abstract: Healthy working environment for teachers, working in primary school, is not important just for them, but also for their students. It is assumed, that principals are certainly responsible for healthy physical environment (space, time, physical stress and psychological stress...), for the good working atmosphere and the atmosphere within the team as well as the professionals themselves. There are available many mechanisms, which may resort to professionals - teachers, when there is the will to change the working environment in a positive, healthy department. All this is one of the key factors that affect the health of teachers, and this is certainly reflected in the pupils. They need a healthy teacher who are stable, peaceful, welcoming and relaxed. Relax, rest, regular breaks during working hours, time for quiet eating and healthy eating in the workplace. Headteacher - principal, is also very important factor that affects to teacher's health and well-being.

Keywords: teacher, working environment, stress, burnout, relaxation, rest

I Uvod

Strokovni delavci zaposleni v slovenski javni osnovni šoli delajo v relativno urejenem šolskem okolju. Njihovo delo je sicer neenakomerno porazdeljeno glede na urnik posameznika, a se v povprečju nad številom ur, ki jih preživijo na delovnem mestu, ne pritožujejo. Kljub vsemu pa so zaradi dela, ki ga opravljajo v razredu, podvrženi različnim oblikam stresa. Navadno pod tem pojmom razumemo negativni psihični stres, ki ga doživljajo ob hitenju doseganja lastnih in pričakovanih zastavljenih ciljev po učnih načrtih, odgovornosti za varnost učencev, sodelovanja s starši, sodelovanja in vodenja različnih projektov, popoldanskih aktivnostih (konference, roditeljski sestanki, govorilne ure...). Nekateri stresne situacije za učitelje se lahko pojavijo tudi ob sodelovanju s straži ali vodstvom šole. Fizični stres pa povzroča tudi dolgotrajno sedenje v času priprav na posamezno učno uro, popravljanje pisnega preverjanja in ocenjevanja znanj. (Kajtna 2005, 71-72).

Ugotavljali smo kateri so najpogostejši stresni faktorji učitelja ter kako jih omiliti in kaj lahko za to stori sam učitelj. Opozarjamo tudi na negativni fizični stres na delovnem mestu učitelja, ki ga povzročajo dolgotrajno sedenje (pisanje priprav na učne ure, popravljanje testov, izobraževanje...) in nepravilno prehranjevanje (v hrupni šolski jedilnici, osiromašena (predelana) nekvalitetna hrana, ki je navadno posledica javnega naročanja zaradi iskanja najugodnejše cene hrane, kot tudi psihični stres, ki mu je izpostavljen učitelj.

II Zdravo psiho-fizično okolje – manj stresa, manj izgorelosti

Za učiteljski poklic so značilne nekatere psihofizične obremenitve: visoka stopnja koncentracije med poukom, aktivno angažiranje celotne osebnosti med poukom, hrupno okolje, visoka čustvena obremenjenost in čustveni odzivi, ki jih učitelj ne more sproščeno izraziti (Slivar 2011, 9).

Stres pa po mnenju strokovnjakov ni le zdravstveno stanje, ampak splet čustvenih, duševnih in telesnih občutij, kot posledice pritiskov, strahu in zaskrbljenosti. Nekateri raziskave kažejo, da naj bi bilo okoli 75% vseh bolezni povezanih s stresom na delovnem mestu, ob tem pa naj bi zaradi negativnega stresa trpel vsak četrty zaposleni (Stare in drugi 2012, 12).

Kombinacije stresa in fizičnega napora imajo za posledico: kronično utrujenost, motnje dihanja, glavobole, bolečine hrbtenice, kožne spremembe, motne hranjenja, motnje dihanja, motnje spanja... Ob tem pa se zmanjša pozornost, posameznik je podvržen slabši presoji, je manj ustvarjalen, manj produktiven, se izogiba odgovornosti, razdražljiv, ima slabši spomin, velikokrat je verbalno in fizično agresiven. (Stare in drugi 2012, 12). Po intenzivnosti je med prvimi petimi stresorji učiteljev po intenzivnosti v osnovni šoli: nesramno vedenje učencev do učiteljev, pogovori s težavnimi starši, vmešavanje staršev v pedagoško delo, konflikti s starši, nasilje med učenci (Slivar 2011, 11).

Posledica podvrženosti negativnemu stresu je tudi izgorevanje. Nekateri teoretiki so v preteklosti trdili, da posamezniki izgorevajo zaradi okvar značaja, vedenja in produktivnosti. Danes je mogoče dokazati, da izgorevanje ni le problem ljudi, temveč predvsem družbenega okolja, v katerem ljudje opravljajo delo. (Kajtna 2005, 73-74)

Posamezniki tako izgorevajo zaradi preobremenjenosti z delom, pomanjkanja nadzora, nezadostne nagrade za opravljeno delo, konflikta vrednot, razpada skupnosti, pomanjkanja poštenosti, hkrati pa jih mišljenje, da jih bo »vse samo še bolj bolelo«, odvrča od redne fizične aktivnosti. Opozarjamo, da je naloga delodajalca, torej vodstva šole, zavedati se, da izgorevanje enega posameznika dolgoročno ne vpliva ne delovno organizacijo in da organizacija ne more kaj prida ukreniti proti temu. (Maslach, Leitner 2002, 43-55) Danes vemo, da se klima posamezne osnovne šole zaradi izgorelosti posameznega strokovnega delavca izjemno poslabša.

Slivar (Slivar 2011, 16) predstavi model ukrepanja proti stresu na ravni šole: posodabljanje organiziranja in vodenja, participativno upravljanje, spodbujanje razvoja kariere, posodabljanje fizičnega delovnega okolja, zmanjševanje učne obveznosti za posebne skupine delavcev, upoštevanje specifičnih potreb posameznika pri razporejanju del in nalog, strokovno usposabljanje, zdravo prehranjevanje, podpirne skupine, tehnike relaksacije, psihološko svetovanje.

Vodstvo šole mora primeru stalnega psihofizičnega napora učiteljev, še bolj pa veliko pred tem, sprejeti nekatere ukrepe, s katerimi bo izboljšala delovno klimo in psihofizično stanje učiteljev. Ob tem pa morajo za svoje zdravje poskrbeti tudi učitelji sami:

- Zadostna količina spanja - privoščiti si ga morajo najmanj 7 do 8 ur na noč. Zaspati je treba najkasneje do 23. ure. Stresni hormoni, ki skrbijo za budnost so namreč dejavni do poldneva, kasneje pa začnejo telo pripravljati na počitek, zato zaznamo padec energije. Ti so najbolj dejavni med 22. in 2. uro ponoči. Takrat se, če spimo, dogaja fizična regeneracija, proti jutru med 2. in 6 uro, pa mentalna regeneracija.

- Zadostna količina postopno vnesene vode v telo - učitelji naj imajo v zbornici in razredu možnost dostopa do pitne vode.
- Zdrava prehrana v mirnem okolju – vodstvo šole mora poskrbeti, da se bodo lahko učitelji prehranjevali v mirnem delu šole, kjer ni stalnega hrupa in motečih faktorjev med jedjo (učenci, starši, drugi), hkrati pa naj bo prehrana raznovrstna, polna vitaminov in s čim manj sladkorja.

- Vsaj minimalna količina smeha – tako učitelj sam, kot kolektiv, pa seveda tudi vodstvo šole poskrbijo za dobro voljo v razredu in zbornici, imajo možnost pogovora s sodelavci o temah, ki niso povezani s šolo, v zbornici je lahko vklopljena mirna in nežna glasba...

- Aktivno upravljanje s časom – čas, ki ga učitelj preživi v službi, naj bo razporejen tako, da bo prostih ur vsak dan malo, a vendar dovolj, da si lahko oddahne. Urnik naj bo razporejen tako, da bo z učenci lahko delal tudi po pouku, kadar bosta tako potrebo izrazila učenec, učitelj ali oba.

- Uporaba ergonomskega stola za sedenje – učitelji, ki veliko sedijo, enako velja za druge strokovne delavce (svetovalno službo, knjižničarje...), naj dobijo možnost uporabe ergonomsko oblikovanega stola, ki se najbolj prilagaja hrbtenici.

- Ohranja se udobno delovno okolje – mikroklima, hrup in druge vibracije so v dovoljenih mejah, delovno mesto je primerno razsvetljeno in zračno.

- Uvajanje gibalno-športnih aktivnosti na delovnem mestu oz. v delovnem okolju - študije primerov dobre prakse kažejo, da je mogoče s primernimi ukrepi zmanjšati ali odpraviti negativne vplive dela ali delovnega okolja na zdravje delavcev. (Čili za delo, 4).

Ukvarjanje s športom posamezniku vrača pozitivno samopodobo (Tušak in Faganel 2004, 34 – 47), iz tega pa lahko sklepamo, da so učitelji, ki se ukvarjajo s športom, v razredu veliko bolj sproščeni, se ne ukvarjajo le s težavami, temveč pozitivno zrejo v svet in rešujejo vsakodnevne težave. Vsem, ki na delovnem mestu, pa tudi sicer, veliko sedijo, strokovnjaki priporočajo minute za zdravje. Tako naj bi se raztezale vse zakrčene mišice. Najbolj priporočljive so t. i. izenačevalne vaje, ki so namenjene temu, da se človek »spravi« v ravnovesje.

Reaktivni odmori v delovnem času:

a) minuta za zdravje med učnimi urami

Učitelji naj skupaj z učenci izvedejo nekaj vaj, pri katerih bodo oboji fizično aktivni tako v razredu, kot drugih prostorih šole (knjižnica, kabineti, zbornica...), kjer se izvaja pouk oz. druge oblike vzgoje in izobraževanja.

b) vaje med prostimi urami

Učitelji naj v športnem kabinetu oz. v telovadnici med prostimi urami izvedejo vaje, ki so jih pripravili športni pedagogi.

c) rekreativni odmori med konferencami in seminarji

Med konferencami in seminarji naj imajo učitelji možnost sproščanja in fizične aktivnosti med odmorom.

Uvajanje podporne športne dejavnosti izven delovnega časa

Vodstvo šole naj učitelje spodbuja k športnemu udejstvovanju (npr. možnost uporabe telovadnice za učitelje v popoldanskem in večernem času, spodbujanje s skupinskimi nakupi vstopnic npr. smučanje, plavanje..., možnostjo izposoje športnih rekvizitov (smuč, loparji...), spodbujanje k skupinskemu športu (skupinski tek, timske igre z žogo...).

Ob zgoraj naštetih ukrepih pa Inštitut za medicino dela, prometa in športa opozarja, da lahko delovna organizacija vpliva na psihofizično stanje zaposlenih tudi z dvigom motivacije za delo:

- učitelji poznajo cilje organizacije in svoje mesto v njej,
- delo je oblikovano tako, da omogoča izkoristek različnih sposobnosti delavca,
- ustvarjajo se možnosti za prevzemanje odgovornosti in samostojnosti pri delu,
- podeljene so pohvale za dobro delo,
- izvaja se rotacija delavcev na podobnih delovnih mestih in menjujejo se delovna mesta in delovna področja,
- ustvarjajo se razmere, ki dajejo občutek zadovoljstva in koristnosti,
- vzpostavljen je ustrezen sistem nagrajevanja glede na rezultate dela,
- nudi se pomoč pri razvijanju kariere (Priročnik Čili za delo, 13).

III Sklep

Raziskave potrjujejo, da sta za posameznega učitelja oblikovanje zdravega načina življenja in aktivnost posameznika, v okviru opravljanja poklica, izjemnega pomena. Zdrav način življenja pa je pogojen s pozitivnim psihičnim odnosom, vadbo za zdravje in prehranjevalnimi navadami. Ob vsem tem je potrebno zmeraj znova poudariti potrebo, ki ji veliko ljudi ne pripisuje dovolj velikega pomena, spanje. Učitelji pri svojem delu potrebujejo izjemno veliko mirnosti, saj morajo sprejemati drugačnost, delati z učenci s posebnimi potrebami, mnogi med njimi dvojno izjemnimi, spoprijeti se morajo z razlikami med pričakovanji in realnostjo dela učencev, pričakovanji vodstva šole, staršev... Človek pa brez kvalitetnega počitka in zadostnega spanca tega ne zmore. Res je sicer, da količina spanja ni neposredno odvisna od zdravega fizičnega okolja znotraj delovne organizacije, je pa gotovo povezana z veliko količino dela, ki jo učitelji z družinami velikokrat opravljajo pozno v noč in si s tem kratijo spanec. Sklepamo torej, da je kombinacija zdrave prehrane, stabilnega čustvenega službenega okolja (na katero ima izjemen vpliv vodstvo šole) in vadbe za zdravje pogoj za to, da se tudi učenci razvijajo na način, do katerega imajo pravico: brez izbruhov jeze učiteljev, z razumevajočimi strokovnimi delavci, ki iščejo rešitve in ne načinov kaznovanja. Učenci morajo imeti možnost dostopati do učitelja po pouku za dodatno razlago in pogovor. Vodstvo šole naj poskrbi za pomoč pri profesionalnem in osebnostnem razvoju posameznikov. Ponudi naj možnost stalnega in dodatnega izobraževanja in izpopolnjevanja, delo porazdeli glede na interes, sposobnosti in zmožnosti učiteljev. Porazdeli naj dela in naloge, torej kvalitetno managerira. Hkrati naj bo ravnatelj »ščit« pred napadom učiteljev s strani zunanje javnosti. Učitelji se morajo sproščati na različne načine (v veliki prednosti so tisti učitelji, katerih vodstva šole poskrbijo za učenje tehnik sproščanja in drugih aktivnosti) tako skozi glasbo, umetnost, gledališče, kot tudi športne dejavnosti. Prepričani smo, da uvedba t. i. rekreativnih minut v službenem času pomeni pozitiven kvaliteten premik na področju zniževanja stresa in izgorevanja na delovnem mestu učitelja. Izkušnje, ki smo jih dobili v poskusno izvedenem »rekreativnem letu za učitelje« na OŠ Antona Ingoliča, so pokazale na naslednje pozitivne posledice:

- izboljšani medosebni odnosi učiteljev, ki so aktivno sodelovali v rekreativnih minutah,
- učitelji lažje opravljajo delo,
- zmanjšala se je fizična obremenitev (manj bolečin vratu in hrbtenice),
- učitelji so pokazali strpnejši odnos do učencev,

- učitelji in drugi strokovni delavci so se pričeli družiti tudi izven službenih – šolskih zidov.

Viri in literatura

Bone, Janja. 2014. Zvezdna (telo)vadba. Ljubljana: Vita založba.

Kajtana, Tanja. 2005. Začetek in vzdrževanje redne vadbe ter vadba pri adolescentih V: Psihologija športne rekreacije (115-134), ur. Kajtna, Tanja in Tušak, Matej. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Uлага, Drago. 1996. Šport, ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva družba.

Slivar, Branko. 2011. Poklicni stres pri učiteljih. Vzgoja in izobraževanje 42(4), 8-18.

Tušak, Matej in Faganel, Manca. 2004. Jaz – športnik. Samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Wrona – Polanska, Helena. 2011. Vzroki stresa in zdravstveno stanje učiteljev. Vzgoja in izobraževanje 42(4), 19-26.

Zdravi delavci v zdravih organizacijah – priročnik za zdravje, ????. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Inštitut za medicino dela, prometa in športa.

ZMANJŠAJMO HRUP V ŠOLI IN OSTANIMO ZBRANI TER ZDRAVI

Povzetek: Delati v hrupnem okolju ni prijetno. Če je hrupa preveč (recimo, če se pojavlja vsakodnevno), lahko ogrozi zdravje delavca. Vsekakor pa vpliva tako na delavčevo počutje kot tudi na njegovo koncentracijo in s tem na delovno storilnost. Tudi učitelji smo v šolah izpostavljeni hrupu. Seveda v šolah ni tako glasno in hrupno kot po nekaterih industrijskih obratih. Vendar menim, da lahko vpliva na zdravje učiteljev enako škodljivo. To pa zato, ker se ga ne zavedamo oziroma se ga zavedamo prepozno. Zdi se mi, da je še največ hrupa prisotnega med poukom, in sicer zaradi glasnega govorjenja tako učiteljev kot učencev, dijakov. Če vemo, da avtoriteta učitelja vpliva na glasnost med učnimi urami, potem je od nas samih odvisno, ali bomo šli iz službe zadovoljni in nam bo ostalo še kaj energije za privatno življenje ali pa bomo odšli proti domu slabe volje, utrujeni in nemočni.

Ključne besede: zvok in hrup; hrup v različnih šolskih prostorih; zmanjševanje hrupa na šolah; hrup in avtoriteta učitelja; hrup in različne oblike pouka

Uvod

Zvok je za človeka zaželen in koristna informacija, medtem ko hrup lahko definiramo kot nezaželeno obliko zvoka, ki v življenjskem in tudi delovnem okolju vzbuja nemir, moti človeka, sprva škoduje njegovemu počutju, nato pa lahko vpliva negativno tudi na njegovo zdravje. Škodljivi hrup je tisti, pri katerem dnevna izpostavljenost presega 85 dB. Ne glede na navedene in s pravilniki določene ravni škodljivega hrupa pa je znano, da je človeku škodljiv že v območju nad 80 (včasih celo že 75) dB. Definicija hrupa pa ni le enostranska (in odvisna od jakosti in frekvence zvoka), saj je doživljanje hrupa pogojeno tudi s posameznikovo osebnostjo. Odvisno je od njegovega trenutnega razpoloženja, utrujenosti, zdravstvenega stanja, starosti, spola, celo od socialnega, kulturnega in ekonomskega položaja. To morda pojasni, zakaj hrup v šolah moti bolj učitelje kot učence. Čezmerna obremenitev učiteljev s hrupom lahko najprej pripelje do vznemirjenja, jeze, raztresenosti, razdražljivosti, nelagodja, kasneje tudi do glavobola, stresa (vse to ima za posledico tudi manjše delovne sposobnosti, npr. nižja koncentracija). Habitualni hrup (običajni hrup, ki ga ljudje poznajo) povzroča večje izločanje noradrenalina. Medtem ko neobičajen, nenaden hrup povzroči večje izločanje adrenalina. Ugotovljeno je, da dolgotrajni hrup lahko vpliva tudi na različne presnovne bolezni, motnje spanja, na imunski sistem. Seveda pa dolgotrajni hrup v šolah vodi tudi do zmanjšane slušne razumljivosti, do zmanjšanih sposobnosti zaznav, kasneje tudi do šumenja v ušesih, naglušnosti, vnetja srednjega ušesa ali celo okvar notranjega ušesa.

Zmanjšajmo hrup v šoli – analiza anket med učenci

Na šoli, kjer sem zaposlena, to je na OŠ Franceta Prešerna Kranj, sem članica skupine učiteljev, ki si prizadevajo zmanjšati hrup na šoli. V ta namen smo se v lanskem šolskem letu domenili, da najprej ugotovimo, kakšno je dejansko (trenutno) stanje glede hrupa na šoli. Delam na podružnični šoli na Kokrici. Gre za podružnično šolo z velikim številom oddelkov (letošnje leto jih je devet), s tremi oddelki vrtca in s petimi oddelki podaljšanega bivanja. Pomladi leta 2016 sem tako sestavila anketo za učence; in sicer z namenom ugotoviti, kako učenci doživljajo hrup, kaj o škodljivosti hrupa vedo in podobno. Na podlagi dobljenih rezultatov naj bi se omenjena skupina učiteljev odločila za nadaljnje ukrepe oziroma postopke. Anketo sem s pomočjo kolegic izvedla med učenci drugih, tretjih, četrtih in petih razredov. Anketa je bila načeloma anonimna. Učenci drugih razredov, ki še niso večji pisanja, so lahko ali pisali ali povedali učiteljici, ki je njihove odgovore nato zapisala.

Analiza ankete

Učenci so odgovarjali na šest osnovnih vprašanj, ki pa sem jim dodala tudi podvprašanja. Vprašanja so bila sledeča:

1. *Ali te moti hrup med poukom? Kaj točno te moti?*
2. *Ali te moti hrup v učilnici med odmorom? Kaj točno te moti?*
3. *Ali te moti hrup med odmori na hodnikih? Kaj točno te moti?*
4. *Ali te moti hrup med kosilom v jedilnici? Če DA, imaš morda kak predlog, kako zmanjšati v jedilnici hrup?*
5. *Kako se počutiš nekje (ni nujno, da je to v šoli), kjer je veliko hrupa?*
6. *Mogoče veš, da hrup škoduje zdravju? Če DA, zapiši, kar veš ali kaj misliš, kako hrup škoduje zdravju?*

Učenci so takole odgovarjali (navajam oziroma povzemam odgovore):

- Pod 1.: Načeloma je okoli 95% takih učencev, ki jih hrup med poukom moti. Motijo jih različne stvari; večina teh ima neposredno zvezo z vzgojno izobraževalnim delom pri pouku. Primeri: sošolci šepetajo med seboj ali pa se začnejo kar glasno pogovarjati; prekinjajo učiteljevo razlago; ropotajo s stoli, s potrebščinami; ustvarjajo se 'moteči zvoki' – tleskanje, butanje z ного, glasno listanje zvezkov; glasno nepotrebno komentirajo; nekateri učenci polglasno računajo ali polglasno berejo, tudi kadar je potrebno tiho delo. Učence, ki so blizu učilnice za angleščino, moti dejstvo, da se vse sliši iz te učilnice oziroma da iz te učilnice slišijo vse iz sosednjega razreda. Učence, ki imajo učilnice spodaj, pa včasih med poukom zmoti tudi hrup iz hodnika, ko drugi razredi odhajajo v telovadnico oziroma odhajajo otroci iz vrtca ven.
- Pod 2.: Približno 95% odgovorov je bilo, da jih moti tudi hrup med odmori v učilnici. In sicer večino moti kričanje, ki naj bi bilo glasno govorjenje, vpitje učencev; nekateri so navajali cviljenje sošolcev in tek po razredu.
- Pod 3.: Tukaj sem, presenetljivo, dobila zelo različne odgovore. Različne glede na posamezne razrede; kar je mišljeno, da so učenci enega razreda odgovarjali približno 'enako', vendar so se razlike pokazale med razredi samimi. Nobenega učenca iz 5. c razreda hrup med odmori na hodnikih nič ne moti. Večina učencev iz 5. č razreda meni, da med odmori na hodnikih sploh ni velikega hrupa, je pa malo moteče divjanje učencev (ko na primer tečejo na stranišče ali na kosilo). Podobnega mnenja so tudi učenci v 4. č razredu, kjer dodajajo, da se med odmori tako ali tako ne počne ničesar takega, kjer bi bila potrebna tišina. Učenci 4. c razreda se med odmori zadržujejo večinoma kar v razredu in jih moti le to, da se med odmori sliši hrup iz hodnika v njihovo učilnico. Drugošolci so bili deljenega mnenja – približno polovica je takih, ki jih moti; in sicer gre že za omenjena dejanja. Analiza ankete tega vprašanja med tretješolci pa je pokazala, da jih v enem od razredov omenjeni hrup večinoma moti, v drugem razredu pa večinoma ne.
- Pod 4.: Na to anketno vprašanje so odgovarjali le učenci, ki hodijo na kosilo. Med njimi je približno 80% takih učencev, ki jih hrup v jedilnici moti stalno. Nekaterih učencev ne moti nikoli (malo več kot 10%), nekaj pa je takih, ki jih hrup v jedilnici moti občasno (malo manj kot 10%). Tisti, ki jih hrup moti, so navajali: splošno glasnost; da vse odmeva, ker je prostor majhen; ropotanje loncev in strojev iz kuhinje; kuharica zmerja učence zelo glasno. Učenci so imeli zelo različne predloge, kako zmanjšati hrup v jedilnici. Tukaj bom navedla tiste, ki so se pojavljali najpogosteje: uvedli bi semafor ali kake druge naprave proti hrupu; pomočnica ravnatelja bi bila ves čas v jedilnici in glasno opozarjala na hrup; učenci, ki bi bili bolj glasni, bi dobili kazni; glasni učenci bi ostali brez kosila; glasni učenci bi ostali brez soka; v jedilnico bi spuščali naenkrat manj učencev; glasni učenci bi morali stati na hodniku, dokler se ne bi umirili; kuharica naj ne bi kričala.
- Pod 5.: Okoli 70% učencev hrup kje drugje tudi moti, ostalih ne moti. Nekaj jih je omenilo zabave, kjer je malo hrupa celo zaželenega. Na vprašanje, kako se počutijo drugje v hrupu, so učenci, ki jih to moti, povečini dajali naslednje odgovore: malce slabo jim je, vrti se jim, boli jih glava, postanejo nemirni, tečni, bolijo jih ušesa, zoprno je, ker se ne morejo pogovarjati, živčni so, počutijo se 'kot nevidni', nekateri postanejo žalostni, utesnjeni so, kot 'stisnjeni', kot v 'norišnici'.
- Pod 6.: Veliko učencev (okoli 80%) je vedelo, da hrup škoduje zdravju. Kar so o tem vedeli oziroma so predvidevali, sem strnila v najpogostejše odgovore. Le-ti pa so bili sledeči: hrup povzroči okvaro sluha, okvaro možganov ali okvaro bobenčka; povzroči okvaro spomina; nezbranost; ne moreš se skoncentrirati; hrup škoduje nosečnicam, ker se prenese na otroka; zbolíš na živcih; ker se moraš v hrupu dreti, lahko ostaneš brez glasu ali pa si poškoduješ glasilke. Največ odgovorov je bilo v povezavi s sluhom.

Kaj je pokazala anketa:

Anketa je pokazala, da je glede hrupa še najbolj 'problematičen' pouk sam. Na drugem mestu pa je hrup v jedilnici. Med odmori je v učilnicah hrup bolj moteč kot na hodnikih. Na hodnikih je praktično skoraj nemoteče. Menim, da je to zato, ker učitelji redno dežurajo na hodnikih. Predlagala sem, da dežurni učitelj še pogosteje med odmori pogleda tudi po razredih in skuša utišati glasne učence. Ali pa naj se vsak razrednik s svojimi učenci dogovori, kaj početi med odmori v razredih, da ne bo prevelikega hrupa (naj prinesejo revije, knjige, družabne igre ali kaj takega, da jih bo zaposlovalo in odvrnilo od divjanja). Ker je bilo ugotovljeno, da največ hrupa nastane prav med poukom, smo na sestanku skupine za hrup določili datum in uro, ko bo vsak učitelj govoril čim bolj tiho. Predlagala sem, da se pri tem dobro opazuje reakcije učencev, da ob tem dobijo besedo tudi učenci sami in povedo ali zapišejo, kako so se oni počutili ob takšni 'učiteljevi spremembi' ter da so tudi učitelji pozorni na lastno doživljanje 'drugačne ure'.

Ura tihega govorjenja

V mesecu juniju smo nato, kot že rečeno, izvedli uro tihega govorjenja. Izvedli smo jo vsi oddelki na šoli, sodelovala je tudi starejša skupina otrok iz vrtca, saj menim, da je na primerno glasnost treba navajati otroke čim bolj zgodaj. Tiho govorjenje smo izvedli sredi delovnega tedna, drugo šolsko uro. Domenili smo se, da učencem ne bomo vnaprej povedali, da bomo govorili precej tišje. Po končani dejavnosti je vsaka učiteljica vprašala učence, kako so se počutili ter zapisala okvirno njihove odgovore in dodala še osebno počutje in osebno mnenje. Izkazalo se je, da se je večina učencev počutila bolje, da so lažje spremljali pouk, pouk je bil zanimivejši, več so si zapomnili. So pa posamezni učenci sklepali, da njihove učiteljice govorijo tako tiho zato, ker so prehlajene. Nekateri učenci pa so navedli, da nekaterih stvari, ki jih je povedala učiteljica, niso slišali. Menim, da je to zato, ker so sicer navajeni preglasnega govora učitelja in tako ob normalni jakosti določene besede preslišijo. Veliko učencev je izrazilo željo, da bi imeli večkrat takšne 'tihe' ure. Glede na to, da imamo na podružnični šoli devet oddelkov, nas je osem učiteljic potrdilo, da nam je tiha učna ura bolj ali manj uspela. Učiteljica iz prvega razreda, ki je lani vodila zares vzgojno težaven in zelo številčen oddelek, pa tega ni mogla potrditi. Kolegice, ki so bile z izpeljavo zadovoljne, so navajale, da so bile ob koncu ure precej manj utrujene, da so kljub tihemu govorjenju izpeljale uro v celoti oziroma so pri pouku naredili še celo več, kot so planirale. Nekaj jih je navedlo, da so bile malce utrujene zgolj zato, ker so se morale celo uro kontrolirati, da jih glasno govorjenje otrok ni zavedlo k njihovem vse glasnejšemu govoru. Ena od kolegic, je povedala, da je v svoji vnemi po tihem govorjenju celo pretiravala, saj je skoraj šepetala in pri tem čutila napor. Zdi se mi, da je bila ta ura zelo dober pokazatelj, kako tudi učitelji (ne le učenci) med poukom ustvarjamo hrup s pretirano glasnim govorjenjem.

Tudi z učitelji podaljšanega bivanja smo se domenili, da bomo izvajali 'tihe ure pri kosilu', se pravi v jedilnici. Prav tako kot za pouk smo se domenili, da bomo določali datume, ko bomo seznanili učence, da mora biti tistega dne v jedilnici pri kosilu tišina. Nato pa bomo z učenci analizirali naša in njihova počutja pri tihem kosilu in jih primerjali z občutji pri običajno glasnem kosilu.

Ker tudi sama del svojega službenega časa (poleg poučevanja v četrtem razredu) preživim v oddelku podaljšanega bivanja, sem poleg tihih ur pri kosilu začela svoje učence navajati na to, da smo v jedilnici kar se da tiho. Ugotovila sem, da če pridejo učenci 'glasni' v jedilnico, potem je zelo malo verjetno, da se jih bo dalo pri jedi utišati. Zato sem začela prakticirati naslednje: Takoj, ko se učenci pred razredom postavijo v vrsto za odhod v jedilnico, jih je treba umiriti do te mere, da na kosilo odidemo čisto tiho.

Ali se učitelji zavedamo škodljivega vpliva hrupa?

Po zgoraj opisanem pa me je začelo zanimati, če se učitelji sploh zavedajo dejstva, kako jim oziroma nam hrup škoduje in da ga lahko povzročimo sami oziroma ga tudi sami lahko zmanjšamo, omejimo. Ker se je na naši šoli o tem veliko razpravljalo in tudi delalo, nisem mogla pričakovati, da učitelji tega ne bi vedeli. Zato sem se odločila, da izdelam preprosta anketna vprašanja in jih dam kolegicam iz drugih šol, kjer naj bi na njih anonimno odgovarjali zaposleni učitelji.

V anketi so sodelovali učitelji iz dveh gorenjskih osnovnih šol; vsega skupaj 23 učiteljev, ki so poučevali bodisi na razredni ali na predmetni stopnji.

Zamislila sem si pet anketnih vprašanj. Poleg vprašanja o številu let delovne dobe je vprašalnik zajemal še štiri vprašanja (dve s podvprašanji).

Vprašanja so bila sledeča:

1. *Koliko let že poučujete?*
2. *Kadar se v službi ne počutite dobro, kakšni občutki vas spremljajo? Zapišite nekaj najpomembnejših besed, ki opišejo to stanje.*
3. *S čim povezujete takšna neprijetna počutja?*
4. *Kdaj se fizično počutite bolje, ob prihodu na delovno mesto ali ko ste zaključili z delovnikom? Kaj menite, zakaj tako?*
5. *Kdaj ste bolj utrujeni, na začetku ali proti koncu delovnega tedna? Čemu pripisujete to dejstvo?*

Analiza anketnega vprašalnika

Povzemam odgovore učiteljev:

- Pod 2.: Najpogosteje so navajali splošno slabo počutje, utrujenost, izžetost; zaspanost, čeprav so dovolj spali; spremljajo jih glavoboli; počutje kot bi imeli zelo nizek krvni tlak; tako utrujeni kot bi se jim ne dalo govoriti; jezik se jim zatika; težko zbrano poslušajo, kar povedo učenci; potrti so, ker

se zavedajo, da ne morejo izpeljati pouka, kot so si zamislili.

- Pod 3.: Najpogostejši odgovori so se nanašali na povezavo s privatnim življenjem (da mogoče druge skrbi vplivajo na počutje na delovnem mestu, da imajo zaradi takšnih ali drugačnih razlogov lahko slabe dneve). Veliko jih je našlo povezavo z zdravstvenimi težavami (dejanskimi in tistimi, za katere mislijo, da bi lahko bile: viroze, prehladna obolenja, prebavne težave, vnetja žrela; težave, ki so povezane s spremembo vremena; mogoče so šli prepozno spat). Tisti, ki poučujejo nad 25 let, so nekateri izrazili pomislek, da je to mogoče zaradi njihove starosti oziroma dolge dobe, preživete med učenci, kar je lahko stresno. Precej odgovorov je bilo, da je verjetno to zaradi službenih skrbi, ki jih povzročajo učenci ali starši, ali zaradi preveč službenih obveznosti.

- Pod 4.: Večina odgovorov je bila, da ob prihodu; nekateri ne vidijo razlike; nekateri pravijo, da je odvisno od dneva oziroma od števila ur pouka. Tisti, ki so povedali, da se ob prihodu počutijo bolje, so povečini navajali spočitost; niso še utrujeni, so polni delovne moči, elana; pripravljeni so govoriti; pripravljeni so na 'šolski kaos'. Trije odgovori so bili, da ob odhodu, ker dva vesta, da jih čakata v popoldanskem času mir in tišina, enemu pa se bodo 'spočile' glasilke.

- Pod 5.: Večina jih je odgovorila, da je to proti koncu delovnega tedna; nekateri so napisali, da je to nekje sredi tedna, ker imajo prve tri (dva) dni veliko več obveznosti, kot zadnje dni v tednu; le en odgovor se je glasil, da na začetku tedna (ker je utrujen od športnih aktivnosti, ki se zgodijo čez vikend; to je učitelj, ki je obkrožil, da poučuje šele štiri leta). Tisti z večinskimi odgovori pripisujejo to dejstvu, da so proti koncu tedna že zelo utrujeni, vsega imajo preveč, da so že naveličani in potrebujejo počitek, da imajo polne glave, v glavah jim že razbija, postajajo nervozni, morda razdražljivi; nekateri čutijo, da morajo njihove glasilke in njihova ušesa 'imeti odmor'.

Ugotovitve in mnenja o rešenih vprašalnikih

Navedeni odgovori pogosto ne omenjajo povezav (ne neposrednih in ne posrednih) med splošnim počutjem učitelja in hrupom na delovnem mestu (v učilnici). V odgovorih ni zaslediti (ali pa je prisotno v zelo majhni meri) besed oz. besednih zvez, ki bi bile neposredno povezane s hrupom, kot so: hrup, vpitje učencev, kričanje, prevelika glasnost; bolijo me ušesa, slabo slišim, naglušnost.

Povečini učitelji posebej ne izpostavljajo, da bi bile pri njih negativne oblike počutja in s tem 'slabe'ga' zdravstvenega stanja povezane s hrupom. Tisti, ki pa se še najbolj 'približajo' tem besedam, imajo za seboj že precej delovne dobe. Morda to pojasni preprosto dejstvo, da se posledice hrupa pojavijo šele, ko je človek podvržen daljši čas hrupu in pretirani glasnosti. Zato menim, da je vzrok v tem, da se učitelji premalo zavedajo omenjenih povezav in da so o škodljivosti hrupa premalo ozaveščeni. Moj predlog je, da se po šolah, tako osnovnih kot tudi srednjih, organizirajo predavanja strokovnjakov, ki bi učitelje ozavestili o škodljivosti hrupa tako na njih kot tudi na učence, dijake.

Hrup v jutranjem varstvu in v podaljšanem bivanju

Kako škodljivo deluje hrup na učitelje, na lasti koži izkušamo s kolegicami učiteljicami tudi v jutranjem varstvu. Prav vse ugotavljamo, čeprav traja jutranje varstvo samo od pol sedmih do petnajst minut čez osem, da smo v tistih dneh, ko smo za to zadolžene, po končani omenjeni dejavnosti utrujene bolj kot takrat, ko je za nami pet ur pouka. Vse se strinjamo, da nam v glavah in v ušesih brenči ter šumi in da se le s težavo osredotočimo na poučevanje. Vse smo tudi mnenja, da ne gre za posledice zgodnjega vstajanja, pač pa za hrup, ki ga povzročajo otroci v jutranjem varstvu. V jutranjem varstvu namreč ne moreš od otrok zahtevati, da so povsem tiho oziroma še niso pripravljeni na miselne naloge, na šolsko delo. So pa pripravljeni na igro. Ugotavljam, da če je v jutranjem varstvu prisotna skupinska igra, je hrupa dosti več, kot če jim ponudiš igre, ki se jih igra v dvojicah.

Osebnostno rešujem ta problem tako, da otroke, ki posamično prihajajo v šolo, pričakam že pri vhodu v učilnico in jih tiho pozdravim. Od njih pričakujem da, odzdravijo v enakem tonu. Potem jih tiho in počasi odpeljem do računalnika, kjer mi tiho povedo svoje ime in priimek ter jih vpišem v seznam. Z vsakim posebej se potem domenim, kaj in s kom se bo igral. Učenci, ki medtem pridejo v učilnico, so navajeni, da me počakajo pri vratih, da pridem ponje.

Menim, da sem tako dosegla več tišine in da iz jutranjega varstva ne odhajam več s tako 'polno glavo'. Poleg pouka v četrtem razredu poučujem tudi v podaljšanem bivanju (tudi za četrtošolce), kjer prav tako hrupa ne manjka. Ko učenci delajo domačo nalogo, s tem ni težav. Težave običajno nastopijo, ko eni končajo prej, drugi pa kasneje. Učenci, ki prej zaključijo, lahko rešujejo križanke, uganke, pustim jim, da gredo v knjižnico in si tam izposodijo kako enciklopedijo ali kaj podobnega in izposojeno gradivo prinesejo v razred ter berejo, listajo. Lahko se igrajo s kockami, kartami, rišejo, pišejo.

Vedno pa pazim, da vsak učenec dela individualno, saj le tako lahko dosežemo prepotrebno tišino. Ko je naloga narejena in se vsi otroci že igrajo, imamo naslednje pravilo: če je igra (igre) preglasna, potem jo zaustavim in se gremo 'igro tišine', kar pomeni, da stojijo nekaj časa pri miru in v tišini. Če se potem glasnost ponovi prej kot v desetih minutah, vajo tišine ponovimo tako, da tiho čepijo nekaj časa. Če še to ne pomaga in so po desetih minutah ponovno glasni, potem gremo vsi skupaj pred učilnico in se tiho pripravljamo na ponoven vstop v učilnico. Običajno to zaleže, saj učenci vedo, da je bilo to zadnje 'opozorilo'. V primeru ponovne glasnosti jih namreč čaka šolsko delo (reševanje besedilnih nalog, prepisi, opisi, spisi ipd.). Treba pa je paziti, da učitelji ne prelomijo 'obljube' po dodatnem šolskem delu.

Zaključek

Menim, da skupinsko delo pri pouku oziroma skupinske igre pri drugih oblikah dela v šoli (varstvo, OPB, interesne dejavnosti) ustvarja več hrupa kot individualno ali frontalno delo z učenci. Zato naj bi se učitelji skrbno pripravili na vsakršno delo po skupinah ali pri skupinskih igrah.

Ker so se že prej omenjene ure tihega govorjenja na naši šoli izkazale za pozitivne, smo se domenili, da jih bomo začeli izvajati še več, v rednih intervalih. Vsekakor pa mislim, da je učiteljeva avtoriteta tista, ki bistveno vpliva na zmanjšanje ali pa na porast hrupa pri pouku samem. Torej je v precejšni meri na nas samih, ali bomo hodili iz službe popolnoma izžeti ali pa bomo imeli še dovolj energije za popoldanske privatne aktivnosti in za še kako potreben prosti čas in hobije.

SKUPAJ DO ZDRAVJA – UČITELJI, UČENCI, STARŠI

Povzetek: Vsi vemo, da je gibanje eden izmed ključev do zdravja in dobrega počutja. Če smo zdravi, smo tako odrasli kot tudi otroci bolj motivirani za delo. Po mojih opažanjih in po pogovoru z otroki v šoli si le-ti vse prevečkrat popoldan za razvedrilo izberejo dejavnosti, ki se odvijajo sede in v zaprtih prostorih (npr. gledanje televizije, igranje video igrice, delo z računalnikom ...), namesto da bi prosti čas preživljali v naravi, aktivno s prijatelji, z žogo ali kakšnim drugim športnim pripomočkom. Toda, kako ta pomen gibanja za zdravje ozavestiti tako pri učencih v osnovni šoli kot pri zaposlenih in starših do te mere, da bo to postal način življenja vseh? Zavedati se moramo, da ni dovolj, če učitelji učencem samo podajamo informacije o tem, kako pomembno je gibanje za zdravje, ampak je potrebno to dejansko tudi aktivno izvajati in biti vzgled. Zato je še toliko bolj pomembno, da jim v času, ki ga preživijo v šoli, ponudimo dovolj gibanja. Na naši šoli s različnimi aktivnostmi, projekti, v katere vključujemo tudi starše, stare starše in vse zaposlene, poskušamo poskrbeti za gibanje vseh in ozavestiti, da zdravje res ni samoumevno.

Ključne besede: zdravje, gibanje, učitelji, učenci, starši

Uvod

Buddha in Schopenhauer sta že pred mnogimi leti odkrivala, kako pomembno je zdravje.

»Vsak človek je avtor svojega zdravja in svoje bolezni.«

(Buddha)

»Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič.«

(Schopenhauer, 1788–1860, nemški filozof)

Učenci

Učitelji v šolah na učence prenašamo vedenje oziroma znanje o tem, kako pomembna sta za zdravje gibanje in zdrava prehrana. Seveda ni dovolj, če o tem samo govorimo, ampak moramo z aktivnostmi na šolah to tudi udejanjati. Na naši šoli namenjamo gibanju in zdravi prehrani velik poudarek. Vključeni smo v projekt Zdrav življenjski slog, kar pomeni, da imajo vsi oddelki vsak dan eno uro športa. Izvajamo Minuto za zdravje. Vsako leto obeležujemo dan gibanja in dan zdravja z zdravo prehrano in s podaljšanim aktivnim odmorom na prostem, kjer si učenci lahko izberejo športne pripomočke, s katerimi aktivno preživijo odmor. Vodja šolske prehrane skrbi za zdrav in uravnotežen jedilnik skozi celo šolsko leto. Vključeni smo tudi v Shemo šolskega sadja, kjer učencem ponujamo sveže sadje in zelenjavo lokalnih proizvajalcev. Ob tradicionalnem slovenskem zajtrku ozaveščamo učence o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, jim ponudimo hrano lokalnih slovenskih kmetov (mleko, jabolka). Sodelujemo z Zdravstvenim domom Krško. Zdravstvena in zobozdravstvena vzgoja sta zelo široka procesa, ne gre le za širjenje informacij, ampak aktiven proces informiranja, motiviranja in učenja posameznikov, da pridobijo večšine, s katerimi bodo lažje vzpostavili in okrepili zdrav življenjski slog. V mesecu juniju organiziramo dvodnevni športni tabor za učence 1. triade, ki se začne z jutranjo telovadbo na prostem, zdravim zajtrkom, nadaljujemo s plavanjem v bližnjih toplinah Terme Paradiso Dobova. V popoldanskem času imamo športne igre in nočni pohod z baklami na bližnji hrib.

Učenci in starši

Večkrat na leto pa povabimo v šolo na dejavnosti, povezane z gibanjem in zdravo prehrano, tudi starše in stare starše. V mesecu oktobru se nam pridružijo pri projektu Simbioza giba in eno šolsko uro aktivno sodelujejo pri uri športa. Po opravljeni vadbi jih učenci povabijo še v učilnico gospodarstva in jim pripravijo zdrav napitek in postrežejo s sadno ali zelenjavno solato. Povabimo jih tudi na športne dneve, kjer se nam pridružijo na pohodih ali športnih igrah. V šolskem letu 2015/2016 smo v mesecu aprilu v okviru dneva šole, ki smo mu dali geslo »Gibajmo skupaj« in v odštevanju dni do olimpijade v Riu, pripravili olimpijski dan. V želji po promociji mesta Krško kot Evropskega mesta športa 2016 in v duhu olimpijskih iger v Braziliji smo izvedli mini olimpijado. Na dan šole so se učenci pripravljali že prej. Posamezni razredi so predstavljali različne države, in sicer Slovenijo, Avstrijo, Jamajko, Singapur, Mongolijo, Namibijo, Grčijo, Bocvano in Brazilijo. Učenci so pred tem izdelali zastave in plakate o posameznih državah.

Dan smo začeli s čisto pravo otvoritvijo olimpijskih iger. Predstavniki držav udeleženk so se v mimohodu z obveznim nošenjem table in zastave sprehodili do osrednjega prireditvenega prostora na

šolskem igrišču. Sledilo je obešanje olimpijske zastave ob poslušanju uradne olimpijske himne. Ker je prednostna naloga naše šole življenje v skladu z vrednotami osmih krogov odličnosti, smo izobešili tudi zastavo, ki je v duhu olimpijskih krogov predstavljala pet krogov odličnosti. Najslovesnejši trenutek otvoritve je bilo prižiganje olimpijskega ognja in uradno odprtje iger, za kar je poskrbel ravnatelj šole. Sledilo je tekmovanje posameznih ekip, ki so se pomerile v petih različnih disciplinah. Dopoldne so učenci tekmovali po razredih, v popoldanskem delu pa so se ekipe razreda pridružili tudi po štirje predstavniki staršev. Še posebej smo bili veseli, da so se nam v popoldanskem času pridružili znani športniki: boksar Dejan Zavec, udeleženca olimpijskih iger, nordijski kombinatorec Mitja Oranič in skakalec s palico Jure Rovan s svojima varovancema Ledo Krošelj in našim nekdanjim učencem Ambrožem Tičarjem. Mitja Oranič je predstavil mini skakalnico, na kateri so mlajši otroci lahko doživeli čisto prave smučarske skoke. Jure Rovan je s svojimi mladimi športniki predstavil skok s palico, Dejan Zavec pa je skupaj z učenci v ringu na igrišču predstavil prikaz boksa. Na zaključni slovesnosti so gostujoči športniki podelili medalje vsem udeležencem tekmovanja in najboljšim razredom. Olimpijski dan smo zaključili z ugašanjem olimpijskega ognja in uradnim zaprtjem iger.

Zaposleni

Pred nekaj leti smo zaposleni na šoli prišli do spoznanja, da skoraj vsi premalo skrbimo za lastno zdravje. Dejstvo pa je, da to spoznamo šele takrat, ko zbolimo sami oziroma nekdo izmed zaposlenih. Ob tem zavedanju smo se načrtno lotili aktivnosti za krepitev zdravja pri zaposlenih. Na Ministrstvu za zdravje so izšle tudi smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki podajajo temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu in so pripravljene kot orodje oziroma pripomoček za delodajalca pri načrtovanju in izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Zavedajo se, da so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu. Namen promocije zdravja na delovnem mestu so spodbujanje zdravega življenjskega sloga (izboljšanje prehranjevalnih navad, promoviranje telesne dejavnosti, opustitev kajenja), zmanjšanje stresa na delovnem mestu, boljši medsebojni odnosi, boljša komunikacija na delovnem mestu, krepitev in varovanje duševnega zdravja in boljšega počutja, povečanje zadovoljstva zaposlenih. (Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu 2015, str. 3 in 7)

Dejavnosti, ki jih izvajamo oziroma smo jih izvedli na šoli v šolskem letu 2015/2016 za promocijo zdravja na delovnem mestu:

- Predavanje Barbke Zrnc, višje fizioterapevtke, diplomirane terapevtke za Mehanično diagnozo in terapijo na temo Kaj naj storim, ko me bolijo križ, vrat, sklepi ali mišice? Gospa Zrnc nam je podala veliko koristnih informacij o tem:

- *zakaj nastane bolečina in kako ravnati, ko boli*
- *kaj je metoda McKenzie in za koga je primerna*
- *kako do pravilne drža*
- *kako izbrati primerno telovadbo*
- *kako izbrati dober sedež, dobro vzmetnico in vzglavnik*

Po teoretičnem delu smo se za 2 uri odpravili še v telovadnico, kjer smo praktično izvedli eno izmed njenih vadb. Po opravljeni vadbi smo se počutili utrujeno, a hkrati tudi izredno prijetno, saj smo razgibali celo telo in dejansko naredili nekaj dobrega za zdravje. Zaposleni se od takrat naprej večkrat opominjamo, če nekdo ne sedi pravilno in spodbujamo drug drugega, da kdaj v popoldanskem času izvedemo kakšno izmed njenih vadb.

- V avgustu 2015 smo na šoli gostili g. Janija Prgiča in imeli izobraževanje na temo 8 krogov odličnosti. Krogi predstavljajo močne življenjske vrednote in načela, po katerih živijo uspešni ljudje. Vrednote, ki lahko prerastejo v 8 življenjskih veščin in načel, po katerih lahko živimo, so: odgovornost, predanost, »to je to«, uravnoveženost, napake vodijo k uspehu, integriteta, govori z dobrim namenom in fleksibilnost. Namenjeni so zelo široki populaciji od poslovnega sveta pa do izobraževanja in športa. Pridobljeno znanje smo celo šolsko leto prenašali tudi na učence in starše. Cilj izobraževanja oziroma projekta je bil, da učenci in tudi zaposleni pridemo skozi osebne izkušnje do razumevanja, kako pomembno je, da se dvignemo iz vloge žrtve v aktivno prevzemanje odgovornosti za rezultate in kakovost svojega dela, kariere, osebnega razvoja in zadovoljstva.

- Rekreativna za zaposlene v telovadnici enkrat na teden eno uro ter izvedba dveh rekreativnih dnevov za zaposlene (pohod, smučanje, kolesarjenje, bowling, golf, pustolovski park).

Z vsemi zgoraj omenjenimi dejavnostmi skrbimo za zdravje in boljše počutje ter boljše medsebojne odnose. Že po enem letu izvajanja zgoraj naštetih aktivnosti smo prišli do spoznanja, da se kažejo pozitivni učinki. Še vedno pa opažamo, da je stres tisti, ki je v našem poklicu vedno bolj prisoten in pogost. Tyrer (1987, stran 14) v definiciji stresa pravi, da gre za duševno in telesno reakcijo na spremembo. Stres komajda občutimo, ko se nečemu lahko prilagodimo; ko se ne moremo, stres postane pretres. In takšen stres ne popusti, dokler nam ne uniči duševnega in telesnega zdravja.

Stres ima tri plati:

- *Dobra: prijetno vznemirjenje, navdušenost, ustvarjalnost, uspešnost ...*
- *Slaba: nezadovoljstvo, zaskrbljenost, napetost, glavobol ...*
- *Grda: srčni infarkt, tesnoba, depresija, samomor.*

Stres zadeva prav vsakega, saj je pomemben in bistven del našega življenja. Nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati. (Looker, Gregson, (1993), stran 9–11)

Na eni izmed konferenc smo šli skozi vprašalnik Koliko ste v stresu? in ugotovili, da vsak izmed nas kdaj doživlja stres in da v večini primerov za nas občasno ali pogosto veljajo naslednje trditve:

- ko nekdo drug govori, poskušamo pospešiti pogovor in pogosto končujemo stavke drugih;
- ko vidimo, da se stvari delajo počasneje, kot mislimo, da bi se lahko, postanemo nestrpni;
- pogosto delamo eno (ali vse) od navedenega: se igramo z lasmi, se praskamo, dotikamo nosu, potresamo z nogami, udarjamo z nogami ob tla, čečkamo po papirju;
- redko imamo čas zase;
- ko smo v stresu, imamo pogosto glavobole ali krče, se nam vrtili, nam je slabo, dobimo izpuščaje ali se počutimo, kot da bomo omedleli;
- po napornem dnevu se težko umirimo pred spancem in težko zaspimo (Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. 2006, str. 19, 20)

Zaključek

Na šoli z zgoraj zapisanimi dejavnostmi skušamo skrbeti za gibanje in zdravje vseh in ozavestiti, da zdravje res ni samoumevno. Če bomo s svojim podajanjem informacij o tem in z zgledom vsaj malo vplivali na bodoče generacije, da bodo kasneje bolj kot mi pripravljeni skrbeti za zdravje na delovnem mestu in da bo to postal njihov način življenja, smo naredili veliko. Mi zaposleni pa moramo poskušati obvladati stres s tem, da živimo zdravo, si vzamemo čas za sprostitev in si na ta način »napolnimo« baterije, se osredotočimo na pomembne stvari, dobro načrtujemo stvari, se izogibamo negativnemu razmišljanju in govorjenju, izražamo čustva in preprosto včasih rečemo »ne«, kadar gredo stvari preko mere. Le na tak način bomo zmanjšali možnost za razna obolenja in posledično zmanjšali odsotnost z dela, bomo bolj produktivni in zadovoljni na delovnem mestu, se bomo lažje spopadali z obremenitvami, ki jih prinašajo druge življenjske vloge (starševstvo, prijateljstvo, delo v lokalni skupnosti itd.), in ohranjali dobro zdravje tudi v tretjem življenjskem obdobju.

Literatura

- Ministrstvo za zdravje RS. (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Ljubljana.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres. Ljubljana. IVZ Republike Slovenije.
- Looker, T., Gregson, O. (1993). Obvladajmo stres. Ljubljana. Cankarjeva založba.
- Tyrer, P. (1987). Kako živeti s stresom. Ljubljana. Mladinska knjiga.



SKRB ZA ZDRAVJE IN CELOSTNI RAZVOJ ČLOVEKA

Povzetek: Zdravje je vrednota, ki jo najbolj cenimo, ko jo izgubimo. V današnji družbi je stres beseda, ki jo uporabljamo za kopico svojih težav: slabo počutje, utrujenost, preobremenjenost, ... Vsak delodajalec si želi, da ima zdrave zaposlene in da se delavci na delovnem mestu dobro počutijo. V OŠ Naklo skrbimo za svoje zdravje, imamo delavnice in strokovna izobraževanja. Osnovna pravila za promocijo zdravja so opisana v Smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu. V okviru izobraževanj smo se v OŠ Naklo udeležili Fit timske harmonije. Športni pedagogi so pripravili praktične vaje za zdravje na delovnem mestu. Poleg fizičnih vaj smo imeli tudi vaje za sproščanje in meditacijo. Posebno delavnico je pripravila naša zdravnica za medicino dela. Skrb za zdravje in celostni razvoj človeka nas povezuje in druži.

Ključne besede: zdravje, stres, preobremenjenost, sproščanje, praktične vaje

Uvod

Krepko zdravje je pogoj za dobro in uspešno opravljeno delo tako posameznika kot delovne organizacije. Zdravi in zadovoljni delavci so produktivnejši in ustvarjalnejši ter redkeje zbolijo. V Smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu so podana temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu. Programi promocije zdravja so namenjeni ohranjanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja, ne nadomeščajo pa ukrepov za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev. Velja tudi obratno, delodajalec je v skladu z zakonom dolžan zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu, izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki, sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja in nadlegovanja, načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu in zagotoviti potrebna sredstva in spremljanje. Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem, gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga. (http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/smernice_za_promocijo_zdravja_na_delovnem_mestu/)

Vodstvo Osnovne šole Naklo vsako šolsko leto v uvodnem tednu organizira predavanje ali delavnice na temo promocije zdravja. Tako smo v tem okviru poslušali predavanje zdravnice, profesorja s Fakultete za šport, naše sodelavke, ki ima opravljeno šolo za terapevte naravnega zdravljenja, imeli program Fit timske harmonije, predavanje in delavnice sodelavcev, ki imajo opravljen tečaj prve pomoči, delavnice s fizioterapevtko.

Skrb za zdravje in celostni razvoj človeka

Zadnji teden avgusta je čas, ko se začnejo intenzivne priprave na novo šolsko leto. V tem tednu imamo praviloma vsako leto en dan rezerviran za promocijo zdravja. Vodstvo šole povabi priznane in uveljavljene strokovnjake, ki nam podajo nova znanja in nas opominjo, da smo za svoje zdravje odgovorni predvsem sami. Kot je zapisal Louise L. Hay: »Vsaka sprememba v mojem življenju me lahko dvigne na novo raven razumevanja.« Učitelji se tudi sami vse življenje učimo in predavanja, delavnice in same gibalne vaje so kot živ organizem. Vedno je kaj novega, z veliko vnemo sodelujemo in pridobljeno znanje potem podajamo naprej, v razredu učencem, doma svojcem, prijateljem.

Stres je odziv telesa na dogodke, ki nas obkrožajo, lahko je pozitiven ali negativen. Znaki so lahko kognitivni, čustveni, fizični ali vedenjski. Kronični stres je odziv možganov na neprijetne dogodke, ki se ponavljajo daljši čas. Izčrpanost je stopnja stresa, ko organizem ni več zmožen ohraniti normalnih funkcij. Preobremenjenost vodi v izgorelost, ko se pojavi razkorak med naravo dela in naravo človeka. Četudi smo po eni strani psihično zelo močni, smo po drugi strani močno dojemljivi za nam nesprejemljiva dejanja. Napake iščemo pri sebi, namesto da bi znali v situacijo pogledati objektivno. Doživeta krivica nas grize, nam ne da miru, v nas vrta črv, ki nam ne pusti dihati. (Kovačec, 2009) Sodoben življenjski slog je poln stresa, skrbi in odgovornosti. Obvladovanje stresa na delovnem mestu prispeva k boljšemu razumevanju sebe in vrednotenju lastnega zdravja. Po raziskavah kar 72 odstotkov Slovencev doživlja stres na delovnem mestu. Posledice so delavci, ki telesno in miselno slabše delujejo, so nemotivirani. (Horvat, 2015)

Motivacija na delovnem mestu, spodbudno delovno okolje in primerna fizična aktivnost so ključni dejavniki uspeha. Ne smemo pozabiti na osnovne zdravstvene ukrepe in prvo pomoč. Na naši šoli je za nudenje prve pomoči usposobljenih 11 delavcev. Ti imajo opravljen osemurni tečaj prve pomoči,

ki ga vsakih pet let obnavljajo. Njihova naloga je, da skrbijo za založenost omarič PP, oskrbijo poškodbe, poskrbijo za nadaljnjo oskrbo. Na zadnjem predavanju in delavnicah so nam predstavili tudi rokovanje z epipen-om, ki se ga uporablja kot prva pomoč pri anafilaksiji. Kljub vsemu naj bi znal vsak zaposleni nuditi pomoč otroku v življenje ogrožajoči situaciji. V šoli se občasno izvaja tudi krožek prve pomoči.

2.1 Delavnica z zdravnico

Avgusta 2016 smo v šoli imeli predavanje o zdravju, ki ga je imela novo-izbrana zdravnica za medicino dela. Predstavila je pasti sodobnega življenja in nam podala priporočila za zdravo življenje. Sledila je delavnica o stresu. V svojem predavanju je zdravnica poudarila, kako je za zaposlene v šolstvu obremenjujoč hrup. Živ-žav na šolskih hodnikih ima jakost 110 decibelov. Hrup je zvok, ki lahko povzroči okvare sluha ali pa moti in škoduje zdravju in počutju človeka. Nekateri ljudje lahko prenašajo hrup visoke jakosti brez posledic, drugim povzroča težave (naglušnost, bolezni srca, dihal, prebavil). (Tratnik, 2009)



Hrup (<http://www.zveza-gns.si/zanimivo/hrup/>)

Naslednja stvar, na katero nas je zdravnica opozorila, je občutek, da moraš vse znati in vedeti, ki je zelo obremenilen. Vodi v izgorelost, preobremenjenost in vpliva na razpoloženje delavcev. To je stres, pri katerem pomaga:

- ureditev delovnega okolja,
- umik virov motečega hrupa,
- pozitivna čustva in misli.

Stres ustvarimo sami s svojo mislijo, da se brez nas ne bo zgodilo nič, še zlasti ne tako, kot hočemo mi. Je bolezen sodobnega časa. Kljub boleznim so nekateri na delovnih mestih prepričani o svojem poslanstvu. Vendar ne pozabimo, da smo vsi nadomestljivi in si ob kriznih časih dopustimo zadihati. (Kovačec, 2009) Sledila je delavnica na temo stresa. Strokovnjaki so si edini, da so za preprečevanje stresa zelo pomembni telesna aktivnost in tehnike sproščanja. Zelo učinkovite so mentalne vaje, avtogeni trening, ki ga lahko opravimo kar na delovnem mestu. Naučimo se izrabit moč pozitivnega mišljenja, se sprostiti in počiti. Navajam dva primera vaj, ki smo jih izvajali na delavnici:

Vaja 1: Sproščenost

Udobno se usedemo, vzravnamo hrbtenico in pustimo, da se trup nekoliko sesede. Nogi sta v koljenih upognjeni in nekoliko razkoračeni. Na stegna položimo roki, oči zapremo. Najprej globoko dihamo, skozi nos noter (+), skozi usta ven (), kasneje dihanje umirimo. Popolnoma se sprostimo, misli so prazne, mogoče malo zdrsimo po stolu. Vaja traja nekaj minut, nato jo je treba prekiniti. Počasi odpremo oči, priključimo moč v roke, gno in se zravnamo.

Vaja 2: Telovadba za oči

Udobno sedimo, hrbtenica je zravnana, dihanje je umirjeno. Smo sproščeni. Med vajami se premikajo le oči, glava je negibna. Vsako vajo ponovimo petkrat. Najprej premikamo oči navpično (gor, dol), nato vodoravno (levo, desno) in nazadnje diagonalno. Nadaljujemo s kroženjem oči, najprej delamo velike kroge v eno smer. Po petih ponovitvah oči zapremo in jih sprostimo. Sledi še kroženje v nasprotno smer. Po končani vaji oči zapremo in jih sprostimo, predihamo in odpremo oči.

2.2 Delavnica s fizioterapevtko

Fizioterapija na delovnem mestu je zagotovo dodana vrednost vsem zaposlenim. V naši šoli je v preteklih letih potekala delavnica s fizioterapevtko, ki nam je predstavila vaje za pravilno držo:

- vaja ravnotežja: štorklja, lastovka;
- hoja po črti: po prstih, petah, po zunanjem loku stopal, naprej nazaj, obiranje češenj;
- premikanje iz aktivnega sedenja naprej, nazaj, vstran;

- dvig zadnjice, mali most;
- kotaljenje.

Vaje smo izvajali v telovadnici, nekateri na blazinah, nekateri kar na parketu. Nekatere izmed vaj so izvedljive tudi na delovnem mestu, v učilnici. Vsekakor pa je dobro, če jih večkrat ponovimo, vsaj enkrat na teden.

2.3 Promocija zdravja

Avgusta 2014 smo poslušali predavanje profesorja Janka Strela Športno-vzgojni karton. Med drugim je opozoril na nekaj funkcionalnih zmogljivosti odraslih:

- stoja na rokah: mišična veriga je urejena;
- salta ali preval naprej: orientacija v prostoru;
- pol ure teka: zmogljivost;
- skok čez kozo: nove celice kostne mase;
- dve uri vadbe dnevno (do znoja): FIT oseba ...

Za vsakega človeka so pomembni koordinacija, ravnotežje, obremenitev, regeneracija, vnos energije ... Vse skupaj vpliva na razvoj živčnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema. Učiteljica športa in učiteljica tehnike, ki ima opravljeno šolo za bioterapevte, nam že drugo leto organizirata vadbe, ki vsebujejo fizične in duhovne vaje. Vadbe so dobro obiskane, potekajo pa praviloma enkrat na mesec. Učiteljica športa se osredotoča na vaje za hrbtenico. Za interno uporabo je naredila tudi priročnik z opisom vaj. Poudarja, da navadno nepravilna drža in slabe gibalne navade obremenjujejo predvsem hrbtenico. Zaradi šibkih mišic hrbtenica ne dobiva dovolj opore, zato se ruši. Priporoča, da naj pol ure vadbe na dan postane rutina. Svoje vaje je razdelila na dva dela:

Vaje za zdravo hrbtenico

Na začetku je potrebno ogrevanje, sledi razgibavanje hrbtenice (gor, dol, zasuk), kroženje medenice, školjka. Nato sledijo krepilne vaje v oporah, vaje leže na trebuhu, mostovi, vaje leže na hrbtu. Končamo s savasano – položajem trupla, to je položaj, ko predihamo telo.

Raztezne vaje za zdravo hrbtenico

Večinoma bolečine v križu nastanejo zaradi prekratkih zadnjih stegenskih mišic. Zaradi tega se ruši stabilnost medenice, posledice pa nosi ledveni del hrbtenice. Te vaje so: klešče, pol metulj, sveča, plug, objem ene noge, zasuk, veseli dojenček ...



Jezna mačka



Plug

2.4 Celostni razvoj človeka

Vse, kar se zgodi, je posledica našega delovanja in načina življenja. Nihče drug ni odgovoren za naše težave. Sami pri sebi moramo razčistiti, zakaj se nam nekaj dogaja. Če zbolimo ali kako drugače trpimo, se moramo zavedati, da smo sami odgovorni za to, saj v sebi nosimo samodestruktivna čustva. V hudih trenutkih se lahko objamemo, se imamo radi in sklenemo: »Zmogli bomo.« (Kovačec, 2012) Za celostni razvoj človeka je poleg fizične potrebna tudi psihična kondicija. V našem kolektivu imamo duhovno učiteljico, ki ima narejeno šolo za boiterapevte. Je tudi ustanoviteljica društva za osebnostni razvoj Mavrično sonce. Majda Kovačec je svojo življenjsko pot predstavila že v treh knjigah. Prvič sem se z njenim delovanjem podrobno seznanila na uvodni konferenci leta 2012, ko smo odšli v Tamar. Tam smo na jasi pred kočo izvedli pozdrav soncu. »Pozdrav Soncu so jogijske vaje za Dobro jutro. Izvajajo se širom po svetu in prihajajo iz zakladnice Indijskih duhovnih učenj. Vaje v nas prebudijo meditativno-umirjen um, nas povežejo s samim seboj, s svojim Višjim Jazom in z Univerzumom. Izvajamo jih zjutraj, obrnjeni proti vzhodu, proti vzhodu sonca. O izvedbi vaj so podatki na internetu in knjigah z jogijsko vsebino,« je opisala Majda.

Avgusta 2016 je Majda imela delavnico: Celostni razvoj človeka. Po uri njene vadbe smo se resnično bolje počutili. Takrat je padla ideja, da bi vajo axis mundi izvajali na pedagoških sestankih vsak terek zjutraj. Žal je ostalo le pri ideji.

»Axis Mundi je meditacija za postavitve svoje energijske osi, kot jo je poimenoval moj učitelj Marjan Ogorevc. Naučil nas jo je med šolanjem za Bioterapevte v letih od 2007 do 2010. Sedaj jo sama učim dalje in o njenem pomenu ozaveščam druge. Axis pomeni os, Mundus pomeni Zemlja, Mundi pa je različica imena Mundus. Torej to pomeni Os sveta. Zemlja ima svojo navidezno os, okoli katere se vrtil planet. Ljudje pa te osi večinoma nimamo postavljene. Ta meditacija nas prizemlji, da smo v tem trenutku (ne v preteklosti, ne v prihodnosti ampak tukaj in sedaj) ter nas poveže s svojim Višjim Jazom. Ko smo v osi, se ob težavah, ob njeni uporabi, hitreje postavimo spet pokonci. Deluje tako, da nismo kot barka v viharju ampak sebi lahko vsak trenutek pomagamo.

Srečno Vsem, Majda Kovačec« Sodelavka je želela, da navedem njene citate, ki so nastali ob najinem pogovoru.

Zaključek

V prispevku sem se sprehodila po naši poti promocije zdravja na delovnem mestu. Kolektiv je prijeten in v sedmih letih sem spoznala, da je res vsakemu mar za drugega. Ob boleznih stopimo skupaj, delimo izkušnje in širimo pozitivno energijo. Vendar ne pozabimo, da je za svoje zdravje odgovoren vsak posameznik sam in da so vsa prizadevanja delodajalca o promociji zdravja brez lastne volje brezpredmetna. Zavedati se moramo, da delamo v javni službi in da s svojim zgledom ne dajemo vtisa le učencem, ampak celotni družbi.

Literatura

Horvat, T. 2015. Mednarodna znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in zdravje (šesta). Rakičan: RIS Dvorec. [Elektronski vir]

Kovačec, M. 2009. Ponovno rojstvo ali Pot duševnega reševanja. Kranj: Mavrično sonce, društvo za osebnostni razvoj.

Kovačec, M. 2012. Prinašalci sreče z modrostmi iz nevidnega sveta. Kranj: Mavrično sonce, društvo za osebnostni razvoj.

Tratnik, E. 2009. Prenehajte s hrupom! Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.

Interno gradivo.

Hrup. <http://www.zveza-gns.si/zanimivo/hrup/>

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/smer-nice_za_promocijo_zdravja_na_delovnem_mestu/

KAKO TEORIJA IZBIRE POMAGA K DOBRIM ODNOSOM V NAŠEM KOLEKTIVU

*»Kako lahko najdemo pot do življenja,
kakršnega hočemo in se obenem dobro
razumemo z ljudmi, ki jih potrebujemo?«
dr. W. Glasser*

Povzetek: Letos OŠ Preserje pri Radomljah praznuje deseto obletnico razglasitve Glasserjeve kakovostne šole. William Glasser je utemeljitelj Teorije izbire, ki jo definira takole:

»Teorija izbire razume človeka, kot odgovorno in svobodno bitje, ki se vede namensko, raznovrstno in prožno.«

Ali z drugimi besedami povedano - teorija izbire:

- Razlaga, da sami izbiramo svoje vedenje in misli, posredno pa tudi čustva in počutje.
- Pomaga nam razumeti kako v resnici delujemo: kombiniramo, kar je zapisano v naših genih, s tistim, kar se v življenju naučimo.
- Po teoriji izbire gre za notranji nadzor samega sebe.
- Vse kar od drugih lahko prejmemo ali jim damo so le informacije.
- Uči nas, da smo za svoje vedenje, dejanja, čustvovanje odgovorni sami.
- Lažje razumemo vedenje druge osebe.

Teorijo izbire ne moremo le uporabljati, temveč jo moramo ponotranjiti, saj gre lahko drugače le za manipulacijo.

Ključne besede: Vedenje, odgovornost, svoboda, namenskost, raznovrstnost, prožnost.

Uvod

Pred desetimi leti se je naša šola uvrstila na seznam Glasserjevih kakovostnih šol. To je bilo obdobje, ko so se vodstvo šole in učitelji vse bolj zavedali, da je potrebno za dobro vodenje imeti z učencem dober stik, odnos. Sliši se samoumevno, a ni vedno lahko, saj smo bili vsi vzgojeni v psihologiji zunanega nadzora. Na nas so odrasli mnogokrat želeli vplivati z grožnjami, prisilo in kaznovanjem, podkupovanjem. Sedaj smo v poziciji, ko prevzemamo pobudo kot starši in vzgojitelji in vidimo, da psihologija zunanega nadzora, ki temelji na strahospoštovanju dolgoročno ne deluje. Odločili smo se in se dve leti izobraževali iz Teorije izbire. Nova znanja smo hitro razumeli, a obdobje ponotranjanja je mnogo dolgotrajnejše. Prav zato smo se odločili, da želimo tudi po desetih letih vsak mesec imeti dodatna izobraževanja, pogovore o vsakodnevnih situacijah, ki jih pogledamo v luči Teorije izbire. Na izobraževanjih se pogovarjamo o različnih temah; nemirni učenci, konflikt s kolegom, nezaupljivi starši, formativno spremljanje učenčevega napredka, potrebe, frustracije, različni svetovi kvalitete ... Mesečno izobraževanje traja 4 ure. Sedimo v krogu in najprej vsak od nas pove temo, ki bi jo rad podelil z ostalimi, nato se skupaj odločimo, katere teme bomo pogledali podrobneje skozi jezik in vidik Teorije izbire. Srečanja predpostavljajo spoštovanje govorca, poslušanje, sprejemanje in pozitivno povratno informacijo.

Cilj izobraževanj iz teorije izbire na OŠ Preserje pri Radomljah:

- pridobiti znanja iz psihologije notranjega nadzora oziroma teorije izbire,
- notranja vodila za vzgojo odgovornosti, neodvisnosti in sreči naših otrok;
- pridobiti znanja za učinkovito komunikacijo in povezovalnih navad za ohranjanje dobrih odnosov v družini in na drugih področjih življenja;
- razumeti in izkusiti spoznanja na sebi;
- bolj poznati in razumeti sebe in posledično tudi druge;
- pridobiti znanja za reševanje konfliktnih situacij.

Okvirne vsebine:

- pričakovanja
- potrebe
- svet kvalitete
- celostno vedenje
- odnosi
- frustracija in reševanje konfliktov
- samoevalvacija

Ob koncu vsak pove, kako se je danes počutil in kaj se je naučil in morda predlaga o čem, bi rad spregovoril naslednjič. Trenutno beremo knjigo W. Glasser: Vsak učenec je lahko uspešen in se o njej pogovarjamo. Srečanja mi veliko pomenijo, saj ob njih osebnostno rastem, se učim od kolegov, bolje razumem sebe ter ljudi, s katerimi bivam.

Še nekaj ključnih besed o teoriji izbire, ki se jih trudimo živeti:

Merila kakovostne Glasserjeve šole (GKŠ) (Prirejeno za slovenski prostor.)

- Odnosi temeljijo na zaupanju in spoštovanju in vsi disciplinski problemi (ne pa pripetljaji) so odpravljeni.
- Poudarek je na popolni učni usposobljenosti; učenci predstavijo ustrezno znanje svojim učiteljem ali izbranim učiteljem-pomočnikom, da so za nalogo ali predmet ocenjeni. Učenci dobijo oceno, ko so usposobljeni. Šolanje zamenja uporabno znanje.
- Vsak učenec vsako leto opravi nekaj kakovostnega dela, ki izrazito presega usposobljenost. To delo je lahko opravljeno na različnih področjih. Vsako tako delo prejme oceno 5.
- Osebe in učenci se učimo teorije izbire v svojem življenju in pri šolskem delu. Starše spodbujamo k sodelovanju v študijskih skupinah, da bi tudi sami spoznali in uporabljali TI predvsem v svojem osebnem in družinskem življenju.
- Rezultat pouka za usposobljenost je znanje, obvladovanje različnih veščin potrebnih za življenje (branje, pisanje, računanje, nastopanje, argumentirano prepričevanje, strpnost in zmožnost sodelovanja, zmožnost
- Reševanja problemov in konfliktov, humanitarnost). Rezultati znanja so razvidni tudi v doseganju dobrih rezultatov na NPZ.
- Ob koncu šolskega leta naj bi se izkazalo, da je to zabavna in prijetna šola, kjer se veliko naučimo(-jo).

10 Aksiomov teorije izbire

1. *Edina oseba, katere vedenje smo zmožni kontrolirati, smo mi sami.*
2. *Vse, kar lahko drugim ponudimo ali kar drugi ponudijo nam, so informacije.*
3. *Vse dolgotrajne težave imajo svoj izvor v nezadovoljujočem odnosu z drugimi.*
4. *Odnosne težave so vedno težave v sedanosti.*
5. *Dogodki v preteklosti so vplivali na to, kakšni smo danes, vendar njihovo boleče oživljanje v sedanosti ne pomaga veliko, da bi si uredili odnose sedaj.*
6. *Žene nas pet - v dedno zasnovano zapisanih potreb. Potešitev se sicer lahko za nekaj časa preloži, a do nje mora slej ko prej priti.*
7. *Potrebe lahko potešimo preko konkretnih sličic (podob, želja, zamisli) v našem notranjem svetu kakovosti. V tem svetu je vse, kar je za nas vredno in drugim ne pomeni ničesar.*
8. *Vse kar počnemo je, da skušamo z nedeljivim vedenjem zadovoljiti svoje potrebe, preko sveta kvalitete.*
9. *Vse naše vedenje je namensko in proaktivno. Ogromno pridobimo na naši osebni svobodi, če to spoznamo.*
10. *Neposredno lahko nadziramo le svoje mišljenje dejavnosti, čustva in fiziološke potrebe le posredno.*

Literatura

Glasser, W. (2007). Nova psihologija osebne svobode - Teorija Izbire, Ljubljana: založba Louisa.

UČITELJ IN STRES

Povzetek: Delo učitelja je lep poklic, pogosto pa tudi stresen. Učitelj poučuje in vzgaja otroke, pri tem pa sodeluje z njihovimi starši. Delovne obveznosti se povečujejo, pričakovanja nadrejenih na eni strani in na drugi strani staršev so vedno večja. Učitelj naj bi bil vedno profesionalen. Vedno naj bi bil miren, nasmejan, prijazen, razumevajoč. Znal naj bi rešiti vse probleme, imel naj bi odgovore na vsa vprašanja. Vse to negativno vpliva na njegovo psihično počutje. Zato se mora naučiti spoprijemati s stresom in krepitev odpornost. Pomembne so tehnike sproščanja in telesna kondicija.

Ključne besede: učitelj, stres, otroci, starši, spoprijemanje s stresom

Uvod

V današnjem času pogosto poslušamo o stresnem življenju, stresu na delovnem mestu in njegovih posledicah. Ker sem učiteljica, se bom osredotočila na stres v mojem delovnem okolju – šoli. Najprej bom povedala, kaj stres je, kaj ga v učiteljevem poklicu povzroča. Nato pa bom predstavila nekaj strategij obvladovanja stresa. Vsak človek stresne dogodke dojema drugače. Nekomu je neka stresna situacija izziv, drugemu pa velika psihična obremenitev. Zato ni univerzalne formule za obvladovanje le teh. Posameznik se mora sam naučiti, kako se stresnim situacijam izogibati in odzivati nanje.

1 Definicija stresa

Stres je telesna, fizična, duševna in kemična reakcija na notranje in zunanje dražljaje – stresorje. Reakcije izvirajo predvsem iz posameznikovega zaznavanja dogodka in njegovega odzivanja nanj. Zato je stres lahko pozitiven ali negativen. Obvladovanje stresnih dogodkov je odvisno od nas. Če jih ne obvladujemo, nas stres izčrpava in lahko tudi slabi telo. Tako je telo manj odporno na bolezni. Ob pozitivnem odzivanju na stresne situacije pa možgani poskrbijo, da telo dobi več energije za spopad z njimi. Stres je stalnica našega življenja. Reakcija na stresorje, zahteve vsakdanjega življenja, je ključna za spoprijemanje s stresom. Reševanje stresnih situacij je dobro načrtovati.

2 Odzivi telesa na stres

Nekateri kratkotrajni odzivi telesa na stresno situacijo so napetost mišic, pospešen srčni utrip, sproščanje adrenalina, vid postane ostrejši, izostril se sluh, nezmožnost koncentracije. Po prenehanju stresa se telo počasi umiri. Če stres ne popusti dlje časa (šest do osem tednov), lahko povzroča nespečnost, glavobol, bolečine v želodcu. Telo porablja veliko energije, izčrpajo se zaloge vitaminov, mineralov, ki jih telo potrebuje. Posledici sta telesna utrujenost in nezmožnost obvladovanja situacij. Temu pravimo izgorelost. Dolgoročno pa stres povzroča visok krvni pritisk, artritis, razjede, bolezni srca in ožilja.

2.1. Izgorelost

Če je oseba dolgo časa neprekinjeno v stresnem stanju, postane izčrpana. To pa lahko pripelje do čustvenega ali fizičnega umika. Zniža se samospoštovanje. Osebi ni več mar za zunanji videz, ne zanima je mnenje drugih o njej, pri delu postane nenatančna, izgubi zanimanja. Prevevajo jo izčrpavajoča čustva, kot so žalost, jeza, brezup. Izgubi zanimanje za stvari, ki so jo nekoč razveseljevale – za branje, šport, konjičke.

3 Dejavniki poklicnega stresa

O poklicnem stresu govorimo, kadar stres nastane zaradi negativnih dejavnikov, značilnih za določen poklic. To pa so:

- notranji dejavniki (izmensko delo, dolg delovnik, preobremenjenost z delom, monotonost dela, občutek nekompetentnosti),
- delovne naloge (potovanja, nova tehnologija),
- vloga posameznika v organizaciji (nejasnost vlog, konflikt interesov – delovanje v nasprotju s prepričanji),
- medsebojni odnosi (družinski člani, prijatelji, sodelavci),
- kariera (določena pričakovanja glede plače, napredovanja, varnosti zaposlitve),
- organizacijska struktura in klima (možnost izražanja svojega mnenja).

4 Stresorji učiteljev

Vsak dražljaj v posamezniku sproži psihični proces ocenjevanja, v kolikšni meri mu predstavlja grožnjo za samospoštovanje in dobro počutje. V posamezniku poteka proces kognitivnega ocenjevanja in razvrščanja dogodkov ter okoliščin glede na njihov pomen za posameznikovo dobro počutje. Stresno ocenjevanje in razvrščanje dražljajev se odvija ves čas v budnem stanju. Poteka lahko zavedno ali nezavedno. Če je ocena določenih okoliščin ali dogodkov negativna in pomenijo grožnjo njegovi samopodobi in dobremu počutju, sproži ta ocena stresni odziv.

Zaznava grožnje je pri vsakem učitelju drugačna. Ocenjevanje učencev, vodenje različnih projektov in podobno nekateri učitelji doživljajo kot ogrožajoče, drugi pa ne. Nekatere okoliščine pa večina učiteljev dojema ogrožajoče, npr. različne oblike nasilja med učenci, pritiske s strani staršev.

4.1 Najpogostejše stresne situacije in okoliščine, ki povzročajo stres učiteljem

Te so:

- nestrinjanje s člani kolektiva,
- nestrinjanje z nadrejenimi,
- začetek šolskega leta,
- priprava roditeljskih sestankov in izvedba le-teh,
- prepir v zbornici,
- kritika dela posameznih učiteljev,
- nadzorovanje učiteljev,
- pogovor s starši o težavah njihovih otrok,
- spremembe v službenih odgovornostih,
- pomanjkanje sredstev,
- nezadovoljiva plača.

4.2 Fizični vzroki učiteljevega stresa

- Hrup – izpostavljeni so mu učitelji kot tudi učenci.
- Vročina ali mrzav vplivata na zbranost in zmožnost dojemanja.
- Zračenje prostorov – nujno je ob odmorih ter pred začetkom in koncem pouka.
- Osvetlitev prostorov – temačni prostori delujejo bolj stresno.
- Šolsko pohištvo – prilagojeno mora biti razvojni stopnji, ne sme kvariti telesne držę.
- Žeja in lakota – oboje negativno vpliva na zbranost.

5 Vpliv poklicnega stresa na delavno organizacijo

Stres ima neugoden vpliv na delovno učinkovitost, prisotnost ter zadovoljstvo in zdravje zaposlenih.

Te pa vodijo v negativne posledice v organizaciji. To so:

- organizacijski simptomi – slab odnos s sodelavci in vodstvom, veliko bolniških odsotnosti, slab ugled, slaba klima v organizaciji,
- organizacijski stroški – stroški pri menjavi delavcev, plačevanje bolniškega staleža.

Pristopi za zmanjšanje stresa morajo biti usmerjeni na posameznika in na organizacijo. Biti morajo skupek različnih strategij in tehnik tako na ravni posameznika kot tudi organizacijski in sistemski ravni. Tehnike in strategije pa je potrebno prilagoditi lastnostim posameznika, poklica ali organizacije.

6 Učiteljevo spoprijemanje s stresom

Ljudje, ki se prilagodijo na stresorje, si znajo vzeti čas zase, ko ga potrebujejo, ne dovoljujejo vpliva stresa na njihovo delo in življenje, znajo poiskati zunanjo pomoč, če stresu niso več kos, se z njim znajo spopasti. Že nekaj minut telovadbe ali organizacije delovnega dne zjutraj pomaga lažje prebroditi naporen dan. Za spoprijemanje z učiteljevim stresom obstaja več strategij: ustavljanje in preoblikovanje lastnih misli, nadzorovanje lastnih čustev, timsko delo, krepitev samopodobe, podpora na delovnem mestu, strokovno izpopolnjevanje, podpora v zasebnem življenju.

Kadar pa tehnike in strategije niso dovolj, je potrebno poiskati strokovno pomoč – posvet s psihologom, psihiatrom, zdravnikom. Z njegovo pomočjo se lahko naučimo bolj nadzirati stresne situacije in nanje ustrezneje reagirati.

6.1 Različne reakcije pri obvladovanju stresa

Učitelji pri spoprijemanju z nediscipliniranimi učenci najpogosteje uporabljajo pet načinov:

- pogovor s sodelavci in medsebojno podporo,

- izdelavo načrta aktivnosti,
- dodatno angažiranje pri pouku,
- skrb za to, kaj se bo zgodilo,
- izboljšanje odnosov s sodelavci.

Moj primer

Sama v težjih primerih v delo vključim šolskega psihologa. Skupaj na pogovor povabiva starše, kjer jim najprej poveva, da skušava v dobro otroka čim prej razrešiti problem. Povezujem pa se tudi z učitelji, ki še poučujejo moje učence – z učiteljico angleščine in učiteljem podaljšanega bivanja. Razumeti moramo naš odnos do stvari in dogodkov, ki vplivajo na doživljanje stresa. Razmisliti moramo, kakšni so naši običajni odzivi na stres in oceniti konstruktivnost odzivov. Nato lahko spremenjamo naše vedenje. Dosežke posameznik ocenjuje na podlagi predhodnih pričakovanj. Zaradi njih doživljamo občutke zadovoljstva, samospoštovanja, obremenitve,...

Stres lahko zmanjšamo, če se načrtno odmaknemo od problema, ki ga lahko predvidimo. Stresu ne pustimo, da nas emocionalno prevzame, tako se bistveno lažje spopademo z njim. Pomemben dejavnik pri obvladovanju stresa je tudi potreba po osebnem zadovoljstvu. Naš odnos do dela pa pogojuje način sprejemanja vsakodnevnih obveznosti, ali so mukotrpne ali pa navdihujoče. Odnos do dela mora biti pozitiven. Učinkovita strategija zmanjševanja stresa je gledanje v prihodnost. Če imamo na primer v tem tednu veliko dela, si lahko mislimo, da bo to v naslednjem tednu že za nami.

Iz moje prakse

Sama se pri tedenskih nalogah vedno miselno osredotočam na vsak dan posebej. Ko je en dan za mano, se osredotočim na naslednjega. Hkrati si dajem tudi spodbudo, da zmorem. K problemu skušam pristopati konstruktivno. Vsako situacijo skušam gledati kot izziv. Pri osnovnošolskih učiteljih je za zmanjševanje stresa zelo učinkovito iskanje socialne pomoči. Običajno gre za izmenjavo mnenj v zbornici takoj po pouku. S tem učitelj išče podporo, potrditev in verbalno ali konkretno pomoč v stresnih situacijah s strani sodelavcev. Tako učitelj spozna, da ni sam, da imajo tudi drugi takšne ali podobne probleme, kar mu olajša sprejemanje s stresom.

Moja izkušnja

Moja sestra je prav tako razredna učiteljica, ki pa poučuje na drugi šoli. Pogosto se pogovarjava o problemih z učenci, starši, nerazumevanjem vodstva, pa tudi o lepih in dobrih stvareh, ki so se nama zgodile v službi. Primerjava, kako se z določenimi problemi soočamo na najinih šolah, ena drugi svetujeva, pogosto pa občutiva olajšanje že, če si zaupava težave. Veliko lažje se zaupam svoji sestri, ker se pri tem ne bojim, da bi naletela na neodobravanje, prikrito privoščljivost ali celo občutek, da sem kot učiteljica nesposobna. Pomagajo še sledeče reakcije: sprememba misli o samem sebi (sprožanje sproščujočih in pomirjajočih, pozitivnih podob in misli), učenje praktičnih tehnik obvladovanja, učenje dobrega počutja, trebušno dihanje (globok vdih, napeta trebušna prepona, počasno izdihovanje zraka), telovadba, hoja v krogu, poslušanje glasbe, ples, masaža, druženje s hišnim ljubljencekom, sprememba okolja (začasna ali stalna).

Primer 30-sekundnega sproščanja:

- udobno se namestimo,
- globoko vdihnemo,
- usta nalahno razpremo, da čeljustne mišice popustijo, izdihnemo z globokim izdihom (globok vdih in izdih še 2-krat ponovimo).

Pri vsem tem je najprej pomembno razmisliti, kaj je najbolje narediti, da bi se bolje počutili. Narediti moramo načrt za soočanje s problemom. Razmislimo trezno in preudarno.

Moja izkušnja - letna ocena dela s strani ravnatelja

Zaradi nepričakovanih nižjih ocen sem doživela hud stres. Nižja ocena od pričakovane je v meni vzbudila občutek zapostavljenosti, nekompetentnosti. Motivacija za delo je zelo padla. Hkrati pa sem občutila tudi jezo, potrto in nemoč. Negativni občutki so me spremljali cele dneve. Razmišljala sem, ali naj svoje pomisleke o pravičnosti ocene predstavim ravnatelju, ali pa naj oceno tiho sprejmem. Na koncu sem se odločila za razgovor z ravnateljem. Predstavila sem mu svoje argumente in sva se o vseh vidikih mojega dela pogovorila. Ne vem, če bo to pozitivno vplivalo na oceno v prihodnosti. Zaradi razgovora pa se je moje čustveno stanje zelo izboljšalo. Ubesedila sem svoje pomisleke, izrazila nestrinjanje, skratka, postavila sem se zase.

Zaključek

Rada sem učiteljica, kljub temu pa se pogosto ne morem izogniti stresnim situacijam, ki negativno vplivajo na moje psihično počutje. V življenju skušam na neprijetne dogodke gledati kot na izziv. Resnost in težavnost nalog skušam zmanjšati s pozitivnim mišljenjem. Obdajam se z ljudmi, ki mi nudijo razumevanje, podporo in ki v moje življenje prinašajo vedrost. Naučila sem se postaviti zase, ceniti svoja prizadevanja. Ni me sram priznati, da vsega ne vem in ne znam. Za krepitev samozavesti in kompetenc se izobražujem na različnih področjih, znam pa se tudi obrniti po pomoč.

Literatura

Kralj, K. (2013): Učitelj in stres. Diplomsko delo. Koper: UP PEF

Šešek, P. (2016): Stres na delovnem mestu učitelja. Diplomsko delo. Kranj: UM FOV

Youngs, B. (2001): Obvladovanje stresa za učitelje in učiteljice. Priročnik za uspešno odzivanje na stres. Ljubljana: EDUCY

POMEN GIBANJA ZA ZAPOSLENE

Povzetek: V svojem prispevku sem predstavila kako pomembno je redno in zadostno gibanje za zaposlene predvsem zato, ker krepi in varuje njihovo zdravje, še zlasti v zadnjem času, ko vse več ljudi zaradi nepravilne prehrane in premalo gibanja pridobiva na telesni teži. Vemo, da človek, ki ni zadovoljen s svojo telesno podobo, izgublja na samozavesti in samopodobi. To pa lahko vodi v depresijo in druge motnje. S kolegi na naši šoli v svoje delo in po službi vpeljujem gibalne dejavnosti kot so: pohodi, tek na smučeh, plavanje, joga, pilates, odbojka, aerobika, pa tudi predavanja o zdravi prehrani. Naštete dejavnosti sproščajo, krepijo pozitivno klimo in medsebojne odnose, posledično pa je tudi manj bolniških odsotnosti.

Ključne besede: gibanje, pohodi, joga, odbojka, zdrava prehrana

Uvod

„Zaprto krog zaposlenih (služba, otroci, gospodinjstvo, partnerstvo, obveznosti za službo ...) vodi v gibalno neaktivnost, zato je potrebno zaposlenim omogočiti ustrezna raznolika okolja, da bodo udeleževali svoje temeljne potrebe in se vključili v gibalno in športno aktivnost. Gibalna aktivnost od posameznika zahteva veliko mero samokontrole, vzdržnosti in vzdržljivosti. Dandanes veliko ljudi večino dneva presedi, saj jih v to sili služba kot tudi način življenja in preživljanje prostega časa pred televizijo in računalnikom. Živimo pod stresom, premalo spimo in smo večji del dneva utrujeni, zato se težko spravimo k gibanju ali pa zanj nimamo dovolj časa ali volje. Zato je potrebno začeti z majhnimi koraki in na naši šoli smo začeli. Žal pa smo si za nekatere dejavnosti postavili previsoke cilje, za katere je nekaterim v nadaljevanju zmanjkalo motivacije.

Na naši šoli smo pred nekaj leti ugotovili, da se je zmanjšalo zadovoljstvo zaposlenih, da se je pričel izgubljati občutek pripadnosti kolektivu in da je bilo vedno več bolniških odsotnosti. Ugotovili smo, da vsi samo nekam hitimo, da ne znamo več prisluhniti sodelavcu, ga pohvaliti ... ter da se vedno manj gibamo. Tudi za zdravo prehrano v veliki meri nismo skrbeli v zadostni meri. Zavedali smo se, da na nekatere dimenzije klime ne moremo vplivati in da ljudi ter pogojev ne moremo spremeniti, lahko pa organiziramo različne gibalne dejavnosti ter predavanja o zdravi prehrani. Na nekaterih področjih smo bili zelo uspešni in to bi rada delila z vami.

Primer dobre prakse

Največji napredek pri spodbujanju gibanja in posledično pri zmanjševanju napetosti med zaposlenimi smo dosegli v letu 2009/2010, tudi po zaslugi tima, ki je bil vključen v projekt Mreža 2 – Razvijanje klime za uspešno delo ter ravnateljice, ki je odobrila njihov načrt, da nekaj pedagoških konferenc namenimo skupnemu preživljanju na pohodih, druženju v gospodinjstvi učilnici ter prostorih izven šolskih prostorov. Ker je v začetku šlo za obvezno dejavnost (pedagoška konferenca) smo se dejavnosti udeleževali vsi pedagoški delavci, razen opravičeno odsotnih. Naša druženja so nam postala všeč, izboljšalo se je vzdušje v kolektivu, pozitivna klima ...

Ob enem so ponovno zaživele tudi ostale gibalne dejavnosti po službi v prostem času kot so: nočni pohodi v hribe ob polni luni, sankanje, tek na smučeh, plavanje, smučanje, odbojka, pilates, joga, aerobika, sprehodi okoli jezera in podobno. Za vodenje nekaterih omenjenih dejavnosti smo strokovnjake poiskali kar v svojih vrstah. Odbojka je ena izmed priljubljenih rekreativnih iger na naši šoli. Med ekipnimi športi z žogo velja za najmanj agresivno in zelo družabno obliko rekreacije. Poteka enkrat tedensko, dve uri, v telovadnici na razredni stopnji. Odbojko začnejo z ogrevanjem, ki ga sestavlja tek s koordinacijskimi vajami, vaje za dinamično ravnotežje in vaje za stabilizacijo. Z odbojko razvijajo vzdržljivost, hitrost, eksplozivnost in moč. Odbojko redno obiskuje več pedagoških delavcev.

Pedagoški delavci imamo preko sindikata omogočeno brezplačno rekreativno plavanje na bližnjem bazenu, vsak dan od 9. do 11. ure in popoldne od 17. do 21.30. Plavanje je eden najbolj zdravih in popularnih rekreativnih športov. Največja prednost plavanja je delovanje celega telesa. Tako med izvajanjem različnih tehnik plavanja, delujejo mišice rok, ramenskega obroča, trebušne in hrbtne mišice ter mišice nog. Pozitivni učinki plavanja izboljšujejo vzdržljivost, gibljivost in moč; aktivirajo celo telo (večja poraba maščob); krepi dihalno in srčno-žilni sistem; ne obremenjuje sklepov in zmanjšuje bolečine v vratu in hrbtenici; deluje proti stresu.

Jogo in pilates vodi naša pedagoška delavka, prof. Nina Zupan. Aktivnost poteka vsak ponedeljek od 20. do 21. ure. Joga se že stoletja uporablja za krepitev telesa in duha. Z dihalnimi tehnikami, položaji (asane) in meditacijo spravlja telo v harmonijo, mirnost in sproščenost. Strokovno načrtovane in vodene vadbe izboljšujejo ravnotežje, moč, gibljivost ter stabilnost telesa. Pozitivni učinki joge so: izboljšanje moči, gibljivosti in ravnotežja; zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja; izboljšanje telesne držę; zmanjšanje krvnega pritiska; zmanjšanje nespečnosti; izboljšanje koncentracije; dvig kvalitete življenja.

Pilates je sistem vadbe pri katerem kontrolirano in v ritmu dihanja krepimo telo in duha, skrbimo za večjo gibljivost in moč telesa. Bistvo je krepitev mišic trupa – centra telesa in ohranitev stabilnosti telesa medtem, ko izvajamo gibanja z rokami in nogami, mobilizacija hrbtenice ter izboljšanje amplitude gibanja. Na vadbi kombinira vaje iz klasičnega pilatesa ter body tehnike, ki se med seboj lepo povezujejo tako, da ni prekinitev. Ura je zelo dinamična in dovolj intenzivna, vaje pa popestri z malimi žogicami, elastičnimi trakovi, palicami ter utežmi. Na koncu vsake ure sledi kratko sproščanje z vajami joge ter obrazne joge.

Pohode običajno organiziramo v večernem času ob polni luni. Izbiramo različne okoliške vrhove, primerne psihofizičnim sposobnostim prijaviteljev. Na pot se podajamo primerno opremljeni, pred odhodom preverimo tudi vremenske in v zimskem času snežne razmere. V zimskem času se na pot odpravljamo običajno tudi s sankami, kar nam naredi spust v dolino še zanimivejši. Cilj pohodov je spodbujanje druženja, gibanja in zdravega načina življenja. Nekaj učiteljev se nas družijo tudi ob vikendih na smučiščih ali tekaških progah.

Ob vsem naštetem se je na naši šoli izredno popravila klima zaposlenih, stkali so se pristni in prijateljski odnosi tudi po službi. Zadovoljen učitelj pa svojo pozitivnost in dobro voljo ter zdrav življenjski slog širi tudi na otroke, ki jih poučuje.

Edina pomanjkljivost tega načrta je, da ko načrtovane dejavnosti niso bile več obvezne, se je udeležba pedagoških delavcev na dejavnostih zmanjšala. Zelo hitro so bile pomembne druge stvari in večina ni več našla časa za redno obiskovanje omenjenih dejavnosti. Je pa res, da se je klima popravila v toliko, da so naši odnosi pristni, da sodelujemo in si pomagamo ter kar je najvažnejše, bolniških odsotnosti je malo. Da na naši šoli skrbimo za zdrav življenjski slog, potrjuje tudi dejstvo, da se je na naši šoli oblikoval tim za zdravo prehrano učencev in učiteljev, v katerem sodeluje tudi priznani kuhar g. Uroš Štefelin. V prehrano se tako vključuje veliko svežih izdelkov, veliko sadja, zelenjave ter izdelkov lokalnih proizvajalcev. Učitelji imamo v zbornici vsak dan na volje več vrst svežega sadja. Tako manj posegamo po nezdravih pijačah in prigrizkih. Poslušali pa smo tudi nekaj predavanj o zdravi prehrani in gibanju.

Zaključek

Gibalna aktivnost pomeni zdravje, s tem pa človek pridobi aktivno starost, večjo samostojnost v starosti, manj poškodb in bolezni. Zavedati se moramo tudi, da pedagoški delavci delujemo tudi kot vzor mlajšim. Zato se moramo še toliko bolj potruditi, da bomo živeli zdrav življenjski slog, se gibali, zdravo prehranjevali in bili posledično bolj odporni in delazmožni.

Literatura

Barton, J., Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science and Technology*, 44 (10), str. 3947-3955.

Pišot, R., Završnik, J. (2002). Z gibanjem do zdravja - od otroka do starostnika. Being well being physically active - from childhood to the old age. *Zdravstveno varstvo* 41 (2002), str. 1-2.

Pišot, R., Plevnik, M., Šimunič, B. (2010). Gibalna/športna dejavnost kot dejavnik trajnostnega razvoja in kakovosti življenja sodobnega človeka: pozni ukrepi zgodnjih opozoril. Okolje kot edukacijska vrednota: znanstvena monografija. Ed. Matjaž Duh. Maribor: RIS Dvorec Rakičan.

SOČUTNO SPREMLJANJE IN OPORA PEDAGOŠKIM DELAVCEM OB SOOČENJU S SMRTJO (NA DELOVNEM MESTU, SMRT OTROKA)

Povzetek: Smrt je v današnjem času še vedno tabu tema vendar nas ne obide in pusti ravnodušne. Največkrat smo postavljeni v situacijo, ki je za nas neznana oz. nam predstavlja velik strah. Ne vemo, kako se obnašati, ne vemo kako pristopiti in največkrat, s svojim umikom, povzročimo bolečino sebi in človeku, ki je doživel morda največjo izgubo v svojem življenju – smrt otroka. S prispevkom ozaveščam na kakšen način se soočamo s smrtjo, uspešno izvedemo pogovor in na sočuten način spremljamo tudi žalujoče. V praksi se potrjuje, da so se pedagoški delavci lažje vključili v proces žalovanja in doživljanja smrti. Zaznavamo manj stresnih situacij in lažje se soočajo z nastalo situacijo.

Ključne besede: sočutnost, smrt, pedagoški delavci

Uvod

»Umiranje, smrt in žalovanje so tako kot rojstvo, igra, delo, ples, radost in veselje del življenja.«

V življenju sta samo dve neizpodbitni dejstvi: rojstvo in smrt. Prvega spremlja radost in vesela pričakovanja, smrt in umiranje pa spremljajo občutki trpljenja, žalosti in izgube. Misli o smrti odriavamo, zato smo nanjo slabo pripravljene. Včasih so ljudje umirali doma, v krogu družine, tako so že otroci doživljali smrt kot nekaj, kar spada k življenju. Ravno izrivanje in tabuiziranje umiranja v današnji družbi pa povečuje strah, povzroča še več napetosti in razne oblike motenj. Kakovost našega življenja je odvisna prav od tega, kako sprejemamo dejstvo smrti. Kakovost življenja pomeni, da ga doživljamo kot vrednoto, kot nekaj polnega in smiselnega, tudi ob marsičem hudem, kar nas doleti, tudi v minljivosti. S stiskami zaradi umiranja se neposredno in še zlasti zelo srečujejo zdravstveni, socialni in pedagoški delavci. Prav z namenom lajšanja takšnih stisk strokovnjakov, ki prihajajo v neposredni stik s smrtno bolnimi pripravljamo tudi izobraževanja, seminarje, predavanja in učne delavnice. S svojim delom želim, da spreminjamo in oblikujemo zavest in kulturo v odnosu do bivanjskih vrednot, odgovornost za polno življenje in razumevanje smrti kot naravnega pojava, kot sestavino žive narave, kot del vsakega izmed nas.

Doživljanje smrti nekoč in danes

V preteklosti sta se rojstvo in smrt dogajali doma. Ob mrliču so bedeli tudi otroci in se soočali s smrtjo. Smrt so sprejemali bolj osebno in bolj naravno. Od pokojnika so se poslovili, imeli so več časa za slovo, za doživljanje in za sprejemanje smrti kot del življenja. Danes pa se smrt dogaja za zaprtimi vrati in največkrat v institucijah daleč stran od svojcev. Ravno ta odmaknjenost nas pripelje do dejstva, da je smrt nekaj groznega kar se sicer vsakemu zgodi vendar »ne danes in ne pri meni« ko pa pride do soočanja pa največkrat odgovorimo kot sočutni podporniki.

Moj odnos do smrti

Ne glede na to kje se rodimo, ali smo revni ali bogati, kateri jezik govorimo, ... vsi ljudje na planetu tekom življenja doživimo izkušnjo izgube nekoga, ki nam je blizu. Kakšen je moj odnos do smrti je povezan z našimi mislimi, pogledi in življenjskimi situacijami. Nekdo, ki je bil vzgojen v duhu, da je smrt nekaj strašnega, se bo smrti verjetno bal. Nekdo, ki sprejema smrt z vidika vere v posmrtno življenje, morda ne bo tako zaskrbljen. Veliko ljudi se ob misli na smrt spopada s strahom pred neznanim. Nihče ne ve, kaj se z nami dogaja po smrti.

Predstava o smrti se razvija:

- Od oseb, ki nas obkrožajo: pomembno je kakšno predstavo o smrti imajo starši, pedagoški delavci, kakšni so čustveni odzivi na smrt iz okolja.
 - Iz medijev: vpliv podob smrti preko medijev že v najzgodnejšem obdobju življenja predstavlja močan čustven naboj.
 - Osebne izkušnje: ki so najmočnejše in napovedujejo na kakšen način bomo zmogli biti v oporo človeku, ki se srečuje z najhujšo življenjsko situacijo. Če se v družini nismo pogovarjali o smrti potem smo dobili občutek, da je to nekaj neprimernega, slabega in negativnega.
- Odnos do smrti povezujemo tudi z lastnimi izkušnjami ob soočanju s težkimi trenutki v življenju.

Ljudje, ki zbolijo za hujšo boleznijo in se soočajo z možnostjo skorajšnje smrti ali pa ljudje, ki premagajo hudo bolezen oz. ljudje, ki so doživeli smrt otroka ali partnerja gledajo na življenje s povsem drugačnimi očmi. Življenje ima višjo vrednost, postanejo močnejši in življenje cenijo in doživljajo na povsem drugačen način. Ljudje s takšno izkušnjo se v življenju ne obremenjujejo več z nepomembnostmi, ampak v njem sodelujejo aktivno in niso več opazovalci. Resnica je, da veliko lažje sočutno stojijo ob strani ljudem, ki se jim dogajajo hude stvari.

Izziv pedagoških delavcev

Pedagoški delavci pa imamo še zahtevnejšo nalogo, da spremljamo žalujoče otroke in jim pomagamo skozi najtežje obdobje njihovega življenja. Premalokrat se zavedamo, kako smo pomembni in potrebni v procesu, ko se otrok sooča z izgubo drage osebe. Največkrat se zavemo te svoje šibkosti ravno v trenutku, ko ostanemo sami v razredu oz. v igralnici z otrokom, ki doživlja najhujše trenutke svojega življenja. Zavedati se moramo, da smo otrokov steber in da je šola edini prostor, kjer se ni nič spremenilo, kjer je varno. Pedagoški delavci pa smo najpogosteje v tistem obdobju edini »varen steber« in sogovornik. Na tem mestu pa lahko pri pedagoškem delavcu začutimo stisko in odgovornost, da pomaga in prisluhne otroku, ga vodi skozi proces žalovanja. Užaloščeni sorodniki to vlogo težko prevzamejo, ker se tudi sami ne znajdejo v vlogi žalujočih. Takrat je pedagoški delavec edina opora, kateremu otrok verjame, ker ni čustveno vpleten v izgubo. Zato je zelo pomemben odnos pedagoškega delavca do smrti oz. njegovo doživljanje smrti in »upati si biti tu«.

Moje raziskovanje in poglobljanje

Pričelo se je po letu 2001, ko sem doživela in preživela smrt lastnega otroka. Takrat smo kot družina občutili in doživeli kako se družba »nepravilno« odziva ob smrti otroka. V svoji najhujši bolečini sem ostala sama, nerazumljena, največkrat v tišini s svojo bolečino tako v širši družbi kot tudi v pedagoškem kolektivu, kjer sem bila zaposlena. Ravno tako tudi moj sin, ki je imel takrat 6 let. Seveda so se vzgojiteljice trudile, da bi mu ustvarile čim lepše trenutke v vrtcu, bile so še bolj pozorne do njega vendar svojih stisk ni mogel izraziti. Jaz kot žalujoča mama pa mu v tistih trenutkih nisem zmogla pomagati in mu zagotoviti, da bo nekega dne spet vse v najlepšem redu. Takrat sem pričela raziskovati in se izobraževati. Skozi leta raziskovanja, poučevanja in učenja skozi lastne izkušnje in izkušnje drugih žalujočih staršev in otrok sem prišla do spoznanja, da pedagoški in zdravstveni delavci nimajo dodatnih znanj o spremljanju žalujočih oz. ob soočanju z izgubami na delovnem mestu. Pričela sem z izobraževanji, aktivno se udeležujem različnih konferenc, posvetov ipd. Ozaveščanje in pogovor o smrti se je obrestoval – ljudje so se odpirali in želeli spreminjati pristop in metode. V nadaljevanju sem preučevala zakaj so kljub ozaveščanju in spreminjanju še vseeno imeli težave pri soočanju. Z anketo, ki sem jo opravila na 18 šolah, 13 vrtcih in 5 bolnišnicah sem ugotovila, da strokovni delavci ne zmorejo uspešno »biti tu« zaradi svojega lastnega odnosa do smrti. Po tej ugotovitvi sem oblikovala izkustvene delavnice katere izvajam po šolah, vrtcih in zdravstvenih ustanovah. Skozi delavnice se vsak udeleženec sooči s svojim odnosom do minljivosti. Ob konkretnih vajah poskušamo priti do lastnih prepričanj, ki so oblikovala naš odnos do smrti in ki posledično narekujejo naš odnos do dela z žalujočimi. Hkrati vodim skupine za žalujoče starše in spremljam otroke v procesu žalovanja oz. umiranja.

Opis izobraževanja in supervizije

1. *Moj odnos do smrti – iščemo v sebi odnos do minljivosti, kaj nas ustavlja, kakšne so naše izkušnje itd.*
2. *Kako smrt doživljajo otroci?*
3. *Kako biti sočuten spremljevalec in ob tem ostati »močan«?*
3. *Besede, ki zabolijo in besede, ki ustvarijo občutek varnosti in sprejetosti z izgubo vred.*
4. *Igra vlog - konkretni, najpogostejši, primeri soočanj z izgubami.*

Po izkustveni delavnici pa imajo strokovni delavci možnost supervizij v kasnejšem času in pomoč pri spremljanju žalujočih otrok, družin oz. ob soočanju s smrtjo v kolektivu.

Evalvacija udeležencev delavnic

- Na delavnico sem prišla v strahu, ker si nisem predstavljala kaj bomo počeli in kako se bomo pogovarjali o tako težki temi. Že v prvem delu pa sem, ob podpori izvajalke, prišla do svojih strahov v sebi in odgovorov zakaj me je strah se pogovarjati o smrti.
- Pridobila sem veliko znanj in kar je najpomembnejše, da vem, da sem OK čeprav ne morem zadržati solz in nič hudega, če pokažem, da mi je hudo.

- Mislim, da sem danes spoznala, da nisem predelala in si nisem dovolila odžalovati smrt očeta. Hvala izvajalki, da sem to ozavestila in da bom lahko odžalovala.
- Sedaj bom lažje z otroci spregovorila o smrti in jim pomagala, ko se bodo srečali s tako težko preizkušnjo.
- Predavateljica nam je na zelo sočuten način pomagala ozavestiti naše strahove in odgovorila mi je na kar nekaj vprašanj kako lahko pomagam žalujočemu.
- Zelo konkretno, sočutno in predvsem strokovno predavanje.
- Dobila sem veliko novih znanj. To temo bi morali predavati že na fakulteti. Ker v življenju se dogajajo neprijetne stvari in sedaj vem, da bom lahko bolj aktivno pomagala.
- Zaradi lastne izkušnje predavateljice je bila delavnica res življenjska in s konkretnimi pojasnili.
- Težko sem sledila, ker sem se ukvarjala s svojimi strahovi ob misli na smrt. Sem pa vesela, da sedaj vem, da je ena oseba, ki mi lahko pomaga, da sprejem smrt kot del življenja.
- Konkretno, strokovno in sočutno predavanje. Čestitam!
- Zelo v pomoč – za osebno in profesionalno rast!

Opis primera pomoči vzgojiteljicam ob soočanju s smrtjo otroka v skupini

Na žalost smo spremljali soočenje s smrtjo v lastnem kolektivu vrtca. Umrla je 5-letna deklica, po zelo kratki bolezn. Že v dnevih pred nastopom smrti sem z vzgojiteljico opravila pogovor: kaj se dogaja, kako se počuti, kje so njeni strahovi itd. Izpostavila je pritisk drugih strokovnih delavk oz. nemoč ob vprašanih okolice. Ob smrti otroka sva se dogovorili, da obvesti ostale starše v elektronski pošti s prošnjo, da se bomo v vrtcu pogovarjali in otrokom skupaj povedali za smrt sovrstnice.

Ker sta vzgojiteljici seveda čustveno vpleteni v zgodbo sem aktivnosti z otroki izvedla jaz ob prisotnosti vzgojiteljic. Tako sta dobili pomoč in podporo pri soočanju. Zjutraj sem prišla v njihovo skupino in jima predstavila načrt pogovora in aktivnosti, ki jih bomo skupaj z otroki izvedli v dopoldanskem času. Sodelavki sta popolnoma zaupali in se prepustili vodenju. Dan je potekal umirjeno, vzgojiteljici sta dovolili pokazati čustva in občutke pred otroci in drugimi strokovnimi delavkami. Po aktivnostih z otroki smo evalvirale in opravile še razgovore. Govorili sta o svojih občutkih in bili prijetno presenečeni nad svojimi odzivi, sprejemanjem in nad odzivi v skupini. Po pogovoru z njima sem opravila pogovore še z ostalimi vzgojiteljicami iste enote. Soočale so se s strahovi, žalostjo in z lastnimi zgodbami ob smrti deklice. Poistovetile so se z družino umrle deklice, se soočale z lastnim strahom pred smrtjo in nenazadnje skozi doživljanja te izgube predelovale svoje lastne travme.

Oblikovale smo akcijski načrt na temo minljivost še za druge skupine v isti enoti. Ravno zaradi pogovorov in izobraževalnih delavnic so moje sodelavke bolj odprte in si upajo »ostati in biti tu«, ker so spoznale oz. predelale svoje bolečine in strahove. Zmorejo biti in ostati sočutne in senzibilne na bolečine in stiske tako otrok, družin in nenazadnje tudi do sebe.

Evalvacija vzgojiteljice:

- »S pomočnico nisva sploh razmišljali, da je to ena izmed možnosti oz. da se to lahko zgodi. Ko sva izvedele novico:
- Najprej nisva želeli verjeti.
- Vprašanja kot so: kako predstaviti otrokom; kaj povedati staršem.
- Zavedanja, da sami ne zmoreva.
- To je tabu tema, ki jo lahko približamo otrokom, ker spada v vsakdanje življenje pa se vendar o njej toliko ne pogovarjamo.
- Strah, napetost.

Po vključitvi in sodelovanju svetovalke za žalovanje:

- Težak dan se je spremenil v čudovito lahkotnega (dan, ko so otroci izvedeli, da je deklica umrla).
- Nihče drug nam ne bi pomagal tako kot Petra.
- Počutili sva se kot najini otroci, poslušali sva Petro in brez zadržkov pokazali čustva in čutenja.
- Otroci so brez stresa in stiske doživeli smrt.
- Še danes se lahkotno pogovarjamo o deklici.
- Jo večkrat omenimo, potem pa temo »spustimo« in prehajamo v igro.

- Obiščemo jo na grobu, otroci pravijo, da je tam lepo, da naj še malo postojimo, se igrajo ob grobu prstne igre.

Tako kot je nepredvidljivo življenje je nepredvidljiva smrt, lahko nas preseneti kadarkoli. Čisto blizu nas. Zato je pomembno, da temo otrokom predstavimo na njim razumljiv način in hkrati predhodno se soočimo sami. Kar se nam je zgodilo v skupini oz. na delovnem mestu lahko z zgostovostjo trdiva, da ravno zaradi podpore, predhodne delavnice in supervizije je vsem veliko lažje. Tako nama kot tudi otrokom in nenazadnje tudi družini umrle deklice. Sprejeli smo smrt in znamo živeti z njo in brez stresa. To vam lahko zagotovim jaz ali pa starši naših otrok, ki so nam in Petri neizmerno hvaležni za podporo in pomoč.« (J.Š.B.)

Zaključek

Opisan primer nam zelo nazorno in konkretno prikaže na kakšen način nudimo oporo strokovnemu delavcu, ko se sooča s smrtjo na delovnem mestu. Vzgojiteljici sta bili postavljeni pred zelo zahtevno nalogo, katero pa sta uspešno izpeljali. V skupini je bilo kasneje čutiti varnost in še večje zaupanje med njimi. Vem, da je ta boleča izkušnja zaznamovala vse, ki smo spremljali skupino in bili v stiku z vzgojiteljicami umrle deklice, vendar pa smo hkrati dobili neprecneljivo življenjsko izkušnjo. Menim, da se je potrebno pogovarjati, govoriti in raziskovati tudi področja, ki »bolijo«. Nikogar ne moremo obvarovati pred težkimi preizkušnjami, lahko pa jim ponudimo občutek varnosti in sprejetosti z bolečino vred.

Moj prispevek zaključujem z mislijo M. Morgan

"Večnost enost, ki nam poješ v tišini in nas učiš po drugih. Odločno in modro vodi moje korake. Naj uvidim nauke, ko stopam. In častim namen vseh stvari. Pomagaj mi, da se spoštljivo dotikam. Da vedno govorim izza oči. Naj opazujem, ne sodim. Naj ne škodujem in naj zapustim glasbo in lepoto, ko odidem. In ko se vrnem v večnost, naj se krog sklene in spirala razširi."

ZAPOSLENI SKRBIMO ZA ZDRAVJE MALO DRUGAČE

Povzetek: Med sodelavci velikokrat že po končanem delovnem ponedeljku slišim besedo: »Utrujena sem, dovolj imam za danes, komaj čakam, da grem domov ...« Res je, domov že, vendar se doma delo nadaljuje tako za družino kot za naslednji šolski dan v poznih popoldanskih ali večernih urah. Kaj pa mi in naše zdravje? Na začetku kariere nam služi. Polni smo delovne vneme, imamo zagon, nič nas ne ustavi in smo zadovoljni. Lahko pa hitro nastopijo težave, za katere ne najdemo krivca. Razne institucije nam ponujajo ogromno dejavnosti in načinov, kako ohraniti psihofizično kondicijo. Iz izkušenj lahko povem, da je včasih vse to celo odveč in da je za dobro razpoloženje in premagovanje kakršne koli krize dovolj le nekajurno popoldansko druženje, ki si ga zaposleni ustvarimo sami. Sprehod po okoliških hribih, organizirana ježa na konjih, piknik v naravi, rekreacija v šolski telovadnici po končani službi in še bi lahko naštevala. Vse to pripomore, da lahko celo šolsko leto v razred prihajamo zadovoljni, nasmejani, s pozitivno energijo in ne otežujemo dela tako nadrejenim kakor tudi ostalim sodelavkam, če gremo na bolniški dopust. Vse to nam omogoča kakovostno delo v razredu.

Ključne besede: zdravje, zaposleni, sprostitvene dejavnosti, druženje

Uvod

Spominjam se časa, ko sem se iz majhne deklice spreminjala v najstnico, sem pogosto poslušala staro mamo, ko mi je pripovedovala pregovore, mi delila nasvete in me učila, kako naj spoštujem sebe in svoje zdravje, da ne bom v letih, ko bom odrasla in hodila v službo, imela težave z njim. Takrat mi ni bilo mar za njene besede. Najbolj sem bila sita njenega pregovora: »Zdravje je naše največje bogastvo,« ki mi še danes močno odzvanja v glavi in prepričana sem, da najbrž ne samo meni. Vendar se vse pogosteje sprašujem, kaj pravzaprav sploh je zdravje, kaj nanj vpliva in kaj je zanj ključno. Zdravje je temelj, dolgoročna investicija, vrednota, stanje, oziroma sistem, ki posamezniku omogoča, da vsakodnevno opravlja biološke, socialne in poklicne funkcije ter kljub raznim vplivom iz okolja ne dopusti vstop boleznim, onemoglostim in celo prezgodnji smrti. Za kakovostno življenje posameznika je pomembno ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin. Skrb za zdravje ni le interes medicinske stroke in institucij zdravstvenega varstva. Je skrb posameznika in celotne družbe.

Zdravje

V prvi vrsti na zdravje vpliva naš genski zapis. Gen je nosilec dedne lastnosti, v njem pa so navodila za zgradbo in delovanje ljudi, ki ga podedujemo od staršev. Določa, da je naš imunski sistem dober ali slab. Prav tako je eden resnih neposrednih vplivov na naše zdravje tudi okolje, v katerem živimo in delamo. Naj naštejemo samo nekaj dejavnikov iz okolja, s katerimi se srečujemo vsak dan: podnebje, temperatura zraka, bolezni, alergije, količina svetlobe, higiena, prehrana, hrup, telesne obremenitve itd. Vpliv našega lastnega delovanja pa je pogojen z zgoraj naštetimi. Vzgoja, izobrazba, prepričanje, verovanje, psihosocialno okolje doma in na delovnem mestu, širše družbeno in kulturno okolje pa so nekakšna zmes vsega, ki nas poganja. Za dobro zdravje in kvalitetno življenje pa kljub vsemu moramo poskrbeti sami. Vse te vplive in zmesi moramo spraviti v ravnovesje, spoznati potrebe svojega telesa ter jih negovati. To je namreč podlaga za dobro življenje in uspešno delo, predvsem v delovni organizaciji oziroma na delovnem mestu, ki ga opravljamo.

Med sodelavci velikokrat že po končanem delovnem ponedeljku slišim besede: »Utrujena sem, dovolj imam za danes, komaj čakam, da grem domov ...« Res je, domov že, vendar se doma delo nadaljuje tako za družino kot za naslednji šolski dan v poznih popoldanskih ali večernih urah. Kaj pa mi in naše zdravje? Na začetku kariere nam služi. Polni smo delovne vneme, imamo zagon, nič nas ne ustavi in smo zadovoljni. Lahko pa hitro nastopijo težave, za katere ne najdemo krivca.

V vzgoji in izobraževanju so v okviru tako imenovanih poklicnih bolezni, najpogostejše okvare vida zaradi uporabe računalnika, okvare hrbtenice zaradi sedečega dela in nepravilne drža, kronična utrujenost ter stanje izgorelosti zaradi prevelike psihične in fizične izčrpanosti, mobbinga in nezadovoljstva pri delu. Za pogoje in načine opravljanja dela, ki ne bo ogrozilo zdravja zaposlenih lahko v organizaciji poskrbimo sami oz. vodstvo. V okviru preprečevanja okvar vida zaradi dela z računalniki največ naredimo z zagotovitvijo kvalitetnih monitorjev, ki bodo manj obremenjujoči za oči, z zagotovitvijo večjega števila krajših odmorov med delom z računalnikom, zlasti izvajanje vaj za oči ter red-

nimi in brezplačnimi pregledi vida za zaposlene. V okviru preprečevanja okvar hrbtenice zaposlenih bomo lahko največ naredili s kombiniranjem sedečega dela s stoječim, z opozarjanjem na pravilno držo pri sedenju, z učenjem vaj in tehnik za razgibavanje, z izobraževanjem o pomenu telovadbe na delovnem mestu in preprečevanju dvigovanja velike teže.

Kronično utrujenost lahko preprečimo z zmernimi obremenitvami zaposlenih z deli in nalogami, z zmanjšanjem števila nadur, z zagotovitvijo izrabe letnega dopusta, z omogočanjem krajših odmorov med delom in z nižjimi psihičnimi in fizičnimi zahtevami.

Različne psihične motnje pri zaposlenih lahko preprečimo z omejitvijo in nadzorovanjem stresa, z usposabljanjem zaposlenih o načinih premagovanja stresa, z nudenjem pomoči zaposlenim, pri katerih so se pojavile z delom pogojene psihične težave, z nižjimi oziroma realnimi zahtevami glede doseganja kvalitete in kvantitete dela in z nižjimi pritiski na uspešnost posameznika ter s preprečevanjem mobbinga in drugih psihofizičnih oblik pritiska na delovnem mestu.

Stanje izgorelosti zaradi kronične utrujenosti in nadaljnje izpostavitve dodatnemu stresu moramo preprečevati takoj ob pojavu kronične utrujenosti z izvajanjem ukrepov za povečanje zadovoljstva, zagotovitve razvedrila, predvsem pa dovolj daljših počitkov zaposlenega.

Pri zaposlenem, ki je izpostavljen prevelikemu stresu, in mu ne omogočimo dovolj sprostitve, počitka in podobno, se bo sčasoma pojavila manjša produktivnost, neučinkovitost in manjša uspešnost. (Mihalič 2008, str. 86) K našemu zdravju je še ne tako daleč nazaj pripomoglo precej več telesnega napora. Gospodinjska dela (od pranja perila, čiščenja, stepanja preprog ... do opravljanja del na polju in vinogradih, pripravljanja in shranjevanja kurjave za zimo) so potekala ročno. V današnjem času večina teh del namesto nas opravijo stroji. V veliki meri je za današnji način življenja to dobrodošlo, vendar pa smo ljudje postali manj dejavni.

Odrasel človek danes porabi okoli 3347 kilojoulov manj kot v petdesetih letih prejšnjega stoletja. Dnevne dejavnosti bi morale ustrezati okoli 30 odstotkom kilojoulov, ki jih porabimo na dan, vendar se lahko ta količina pri ljudeh, ki veliko sedijo in se malo gibajo, zmanjša celo na 15 odstotkov, ki pa lahko privedejo tudi do zdravstvenih težav. (Balfour 2011, str. 69)

Po poklicu sem vzgojiteljica. 24-letne delovne izkušnje sem pridobila tako z otroki v vrtcu kot z osnovnošolci. Moja trenutna zaposlitev je delo druge strokovne delavke v prvem razredu. Pred dobrimi dvajsetimi leti sem prišla na šolo mlada, polna energije, zadovoljna, brez resnih zdravstvenih težav, ki bi mi kakorkoli onemogočale normalno delo. Prav takšni so bili tudi moje sodelavke in sodelavci, saj smo bili pretežno mlad kolektiv. Z daljšo odsotnostjo z dela se nismo pogosto srečevali. K pouku smo prihajali tudi s prehladom in mimogrede preboleli zraven kakšno virozo. Nikoli ni bilo težav, ko je bilo potrebno nadomestiti kolegico v oddelku, vedno smo bile pripravljene vskočiti v razred, če smo le imele prosto uro na urniku. Redko kdaj smo kot mame ostale doma, če smo imele bolne otroke, raje smo jih peljale v domačo oskrbo k babicam, tetam ali pa so varstvo zanj »morali« prevzeti kar očetje, ker so lažje ostali doma, kakor me, vzgojiteljice in učiteljice. Danes se je ta »mlad« kolektiv, v smislu let, postaral. S tem so prišle tudi težave z zdravjem. Vendar ga na naši šoli smiselno ohranjamo in krepimo kot dolgoročno investicijo, saj se odsotnost z dela ne povečuje.

Kako, s čim in na kakšen način ostati zdrav v tem hitrem tempu našega življenja?

Razne institucije nam ponujajo ogromno dejavnosti in načinov, kako ohranjati psihofizično kondicijo. Iz izkušenj pa lahko povem, da je včasih vse to celo odveč in da je za dobro razpoloženje in premagovanje kakršnihkoli vzrokov, ki bi načenjali naše zdravje, dovolj le nekajurno popoldansko druženje, ki ga zaposleni z najrazličnejšimi načini ustvarimo sami. Današnje življenje je tako napeto, da smo primorani izvajati telesno dejavnost – idealno je 30 minut vadbe od tri- do petkrat na teden – saj izboljša in vzdržuje telesno pripravljenost, ki je ena izmed najboljših načinov, da vzporedno s tem dosežemo tudi notranji mir in dobro počutje. Telesna vadba sprošča napetost mišic, jih razteza in krepi. Ker se prekrvavljena telesa poveča, dobijo celice več kisika in hranilnih snovi. Z redno vadbo nadzorujemo tudi prekomerno težo telesa, ki je dejavnik tveganja za številne zdravstvene težave. Na naši šoli za vadbo zaposlenih poskrbi učiteljica športa. V jesensko-zimskem času vsak ponedeljek, ko se večji del šolskih dejavnosti konča (ob 15.30), svoj prosti čas posveti nam – zaposlenim. Vsi tisti, ki želimo, se ji priključimo v šolski telovadnici. Z vodeno vadbo se temeljito razgibamo, delamo vaje za hrbtenico in ker imamo na razpolago ogromno športnih pripomočkov, delamo vaje tudi sami.

Poleg izobraževanj, ki so povezana s strokovnim delom v razredu, nam vodstvo omogoča, da se na šoli udeležimo predavanj in konkretnih ponazoril fizioterapevtov o načinih in možnostih izvajanja vaj za preprečevanje pojavov bolečin vratu, križa, hrbtenice, sklepov in mišic.

Poleg telesne vadbe so za naše zdravje ključnega pomena tudi zabava in razvedrilo, preživljanje prostega časa in s tem povezane razne dejavnosti, ki jih organiziramo zaposleni. Da bi razmislili o pojmu zabava, je potrebno ta pojem najprej definirati, upoštevajoč sociološke, psihološke in druge vidike. Zabava, opredeljena s psiholoških izhodišč, vsebuje elemente čustvovanja in motivacije; sociološki vidik opredeljuje zabavo po učinkovitosti, potrebnosti in ustreznosti take ali drugačne vrste zabave, gledano iz širših družbenih izhodišč. Ena od zahtev zabave pa je tudi kriterij njene ustreznosti. Pri postavljanju kriterijev ustreznosti in sprejemljivosti zabave je treba razmišljati o naslednjem:

- Ali zabava omejuje aktivno in kreativno uveljavitev človeka?

- Ali zabava ponuja vzorce kulturnega življenja, zabava »ventil« in obvladovanje?

- Ali je zabava sestavni element dela ali omogoča obnavljanje in razvijanje delovnih moči, kar pomeni kreativno in kulturno preživljanje prostega časa? (Kristančič, 2007, str. 127)

Aktivno druženje sodelavcev

Pred leti smo za sprostitev, rekreacijo in prijetno druženje uvedli rojstnodnevne zabave po letnih časih. Zaposleni, ki smo imeli rojstni dan v mesecih določenega letnega časa, smo pripravili zabavo v povezavi z dejavnostjo. Ena izmed teh je bila ježa konjev, ki so nam jo pripravili spomladanski slavljenici. Seveda je bila dejavnost izbira posameznika. Sodelavci, organizatorji, so v bližnjem kraju, v majhni vasici obiskali kmetijo, kjer imajo konjeniški center in se dogovorili za 2-urno ježo. Vsi tisti, ki tega niso marali, so lahko pešali po bližnji okolici do hriba, kjer je lep razgled na kompleks kobilarne. Tisti, ki rojstni dan praznujemo poleti, smo imeli najlažjo organizacijo, saj nam šolske počitnice že tako ali tako koristijo. Razlogu za druženje se ne moremo odreči, saj po dolgem dopustu poklepeta, premlevamo dopustniške dogodke in dogodivščine ter z zadovoljstvom vstopimo v novo šolsko leto. Poleg tega odigramo kakšno odbojko, badminton, igro s podajanjem in lovljenjem letčega diska, t. i. frizbijem, se razvedrilo z vodnimi aktivnostmi, ter se sprehodimo po bližnjem hribovju in zaključimo s piknikom v naravi. Jesenski slavljenici so organizirali pohod in pripravili peko kostanja. Spomnim se tudi, kako so poskrbeli za presenečenje in nas odpeljali k sodelavki, ki ima kmetijo, da smo se preizkusili v ličkanju koruze. Seveda smo združili tudi prijetno s koristnim. Vsi, ki praznujejo v zimskem letnem času, so pripravili prijetno druženje na turistični kmetiji, kjer ne manjka petja, iger in plesa.



Druženje po pohodu



Ličkanje koruze



Vodne aktivnosti

Zaključek

Morda komu ni všeč takšen organiziran način za sprostitev napetosti in razgibanje svojega telesa. Seveda je udeležba na srečanjih stvar posameznika, ki sam preceni, ali je to zanj pozitivno, sproščeno, terapevtsko. Ni pa nujno, da se takih načinov za ohranjanje psihofizične kondicije posameznik udeleži. Smernice za dodatno izboljšanje in ohranjanje zdravja najdemo v raznih centrih, telovadnicah, institucijah, kjer ponujajo širok spekter vaj, vadb in srečanj in se jih lahko udeležimo individualno. Vse to pripomore h kakovostnemu delu v razredu ter omogoča, da lahko celo šolsko leto v razred prihajamo zadovoljni, nasmejani, s pozitivno energijo in ne otežujemo dela tako nadrejenim kakor tudi ostalim sodelavcem, če gremo na bolniški dopust.

Viri in literatura

Kristančič, A. (2007). Svoboda izbire – Moj prosti čas. Ljubljana, A. A. Inserco d. o. o. svetovalna služba.
Mag. Mihalič, R. (2008). Povečajmo zadovoljstvo in pripadnost zaposlenih. Škofja Loka, Mihalič in Partner d. o. o.
Balfour, S., Dr. Idzikowski, C., Dr. Kersley, S., Meredith, S., Blair, L. (2012). Premagajmo stres in ostanimo zdravi. Ljubljana, Mladinska knjiga Založba d. d.

PROFIL STRESORJEV ŠOLE

Povzetek: Prispevek obravnava stres med osnovnošolskimi učitelji. Opisani sta biologija in psihologija stresa. Sledi poglavje o poklicnem stresu učiteljev. Predstavljeni so ključni stresorji osnovnošolskih učiteljev. V nadaljevanju je opisana raziskava, kjer sem izdelala profil stresorjev šole, na kateri poučujem. Ob koncu predstavljam pristope k zmanjševanju poklicnega stresa in vzpostavljanju dobrega počutja na šoli.

Ključne besede: stres, stresorji, učitelji, profil stresorjev šole, pristopi k zmanjševanju stresa, vzpostavljanje dobrega počutja

Uvod

Dosedanje primerjalne študije so pokazale, da spada poklic učitelja v sam vrh stresnih poklicev, kot so zdravniki, menedžerji, medicinske sestre idr. Stres pri učiteljih je poklicni stres in povzroča, podobno kot pri drugih poklicih, težave na področju duševnega in telesnega zdravja. To se posledično izraža predvsem na področju kakovosti in učinkovitosti izvajanja vzgojno-izobraževalnega dela. Zaradi stresa je več odsotnosti z dela, slabša sta zadovoljstvo z delom in delo v razredu (slabi odnosi z učenci, neučinkovit pouk itd.). Uspešno spopadanje s stresom zmanjšuje psihično napetost, zmanjšuje odsotnost z dela, izboljšuje zadovoljstvo z delom, to pa se izraža v pozitivnih učinkih pri učencih, njihovih starših, učiteljih in šolskem sistemu kot celoti.

Kaj je stres?

Stres je sklop telesnih, fizičnih, duševnih in kemičnih reakcij na okoliščine, ki sprožijo v človeku zmedenost, nejevoljo in vzbujenost. Te reakcije izvirajo predvsem iz našega zaznavanja dogodka in našega odziva nanj, ne pa iz stresnih dejavnikov samih. Zato lahko deluje stres pozitivno ali negativno (Youngs, 2001). Ali bo stres spodbudil osebnostno rast ali pa povzročil travme in bolezen, je odvisno od številnih dejavnikov. Nekateri med njimi so:

- vztrajnost stresnih dogodkov in prežetost z njimi,
- čas pojavljanja stresnega dogodka,
- narava ožjega okolja posameznika (predvsem medosebni odnosi s pomembnimi osebami za posameznika),
- priložnost za poseganje posameznika v okolje,
- pomen, ki ga posameznik daje izkušnjam,
- druge značilnosti posameznika (npr. starost, spol, znanje o stresu, osebnostne značilnosti) (Slivar, 2013).

Biologija stresa

Večini ljudi pomeni stres zahteve, ki jim jih življenje postavlja vsak dan. Strokovno te zahteve imenujemo "stresorji", njihov akutni vpliv na naše telo pa je "stres". Odgovor telesa in razuma na vzrok in pojav vsakega stresorja – pozitivnega in negativnega – se kaže v treh medsebojno povezanih fazah:

- alarmna reakcija,
- odpor/prilagoditev (splošni adaptacijski sindrom),
- izčrpanost/izgorevanje (Youngs, 2001).

Psihologija stresa

Ko se mora človek prilagoditi neki situaciji, reagira telesno in duševno. Vzrok za to, da nekateri posamezniki zbolijo, drugi pa v enakih okoliščinah ne, gre v veliki meri pripisati posameznikovemu razumevanju stresorja (Čira na želodcu ne dobimo, če predolgo stojimo na dežju ali soncu. Dobimo pa ga, če se ne znamo učinkovito spopadati s pritiskom, ki nas izčrpava.) (Youngs, 2001). Če so normalne reakcije na stres podaljšane in se njihova intenzivnost ne zmanjša, obstaja velika verjetnost, da se bodo pojavile psihosomatske bolezni. Tako nastane depresija.

Podaljšan stres = izgorevanje = čustvena in fizična odpoved

Izčrpanost pospeši izgoretje, ki lahko pripelje do čustvenega ali fizičnega umika. Takrat otopijo zanimanja, izgine občutek za natančnost, ogrožena je vitalnost. Nič več ni pomembno mnenje drugih, ne zanima nas, kako presoajo naše delo, tudi za zunanji videz nam ni več mar. V takšni situaciji se zniža naše samospoštovanje. Izgubimo interes za stvari, ki so nas včasih razveseljevale – za konjičke, za šport ali za branje. Smo apatični in občutimo dolgotrajno in splošno frustracijo (Youngs, 2001).

Če se ne znamo učinkovito spoprijeti s stresom in se mu raje izogibamo, potem je zelo verjetno, da se kopiči. Sčasoma lahko izgubimo idealizem, elan in motivacijo.

Zakaj je pedagoško delo tako stresno?

Obstajajo številni razlogi, zakaj učitelji doživljajo toliko stresa in tesnobe. Pogosto se pritožujejo, da se počutijo izolirane in imajo malo možnosti za interakcijo s sodelavci. Nekateri se počutijo dobesedno fizično ločeni od svojih sodelavcev. V razredu, polnem nemirnih otrok, hrepenijo po čustveni podpori svojih kolegov. Drugi razlogi za stres so povezani z apatičnostjo otrok, s pomanjkanjem časa za priprave, s premajhno podporo nadrejenih. Nekateri učitelji menijo, da se starši manj zanimajo za otroka, za njegovo delo in izobrazbo kot nekoč. Včasih čutijo, da so prepuščeni sami sebi v svoji skrbi za otroke, za njihov napredek in blaginjo. Vzroki za stres so številni, razlikujejo se od šole do šole, od učitelja do učitelja, od situacije do situacije in se spreminjajo iz dneva v dan (Youngs, 2001).

Devet ključnih stresorjev za učitelje in vzgojitelje

O ključnih elementih, ki povzročajo stres pri učiteljih, je bilo narejenih veliko raziskav. Lestvica desetih najbolj stresnih dejavnikov učiteljev, ki jo navaja B. B. Youngs (Youngs, 2001):

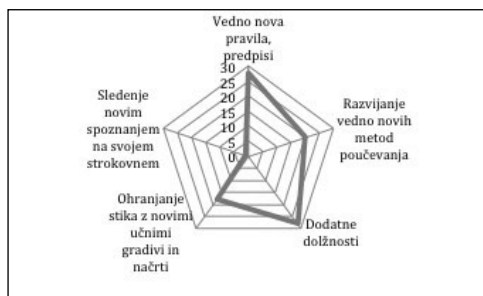
- neskončno opravljanje pisnih obveznosti: sestavljanje pisnih nalog, popravljanje pisnih nalog, priprave na pouk ...,
- administrativne naloge,
- nizka plača,
- soočanje s starši,
- apatija učencev,
- disciplinske težave,
- sodelavci,
- premalo časa za uresničitev zastavljenih nalog,
- prenasičenost z delom.

Profil stresorjev OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem

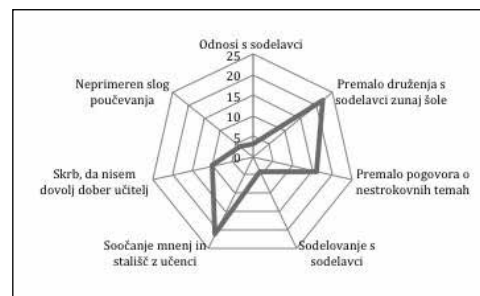
V pričujoči raziskavi me je zanimalo, kateri od potencialnih stresorjev so najpomembnejši izvor stresa med mojimi sodelavci in sodelavkami. V raziskavi je sodelovalo 64 učiteljev, ustrezno jih je na vprašalnik odgovorilo 44. Za namene anketiranja sem uporabila Vprašalnik za učitelje avtorice dr. Bettie B. Youngs (Youngs, 2000, str. 48, 49).

Rezultati so pokazali, da so najpomembnejši izvori stresa:

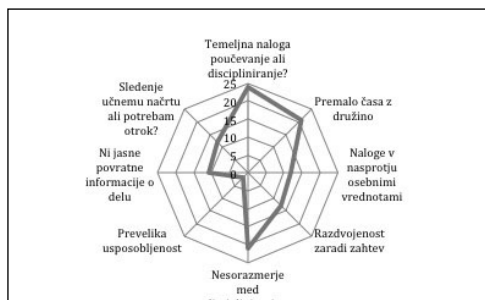
- na področju soočanja s spremembami dejavniki, povezani z uvajanjem novih pravil in predpisov ter učiteljevo delovno obremenitvijo,
- na področju medosebnih odnosov dejavniki, povezani s soočanjem mnenj in stališč z učenci,
- na področju jasnosti vlog dejavniki, povezani z vedenjem in motiviranostjo učencev,
- na področju soočanja z zahtevami dela dejavniki, povezani s prenatrpanim urnikom in preobilico dela, ki ga učitelji opravljajo tudi ponoči in med šolskimi počitnicami,
- na področju pritiska organizacije dejavniki, povezani s togo strukturo šolskega dela,
- na področju delovnega okolja dejavniki, povezani s številom učencev v razredu.



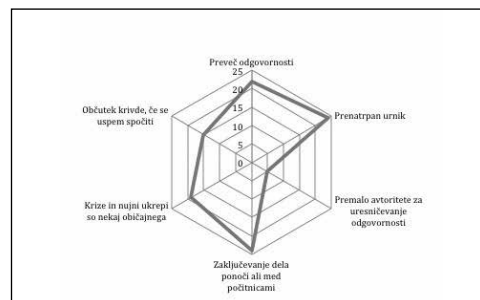
Profil stresorjev šole - soočanje s spremembami



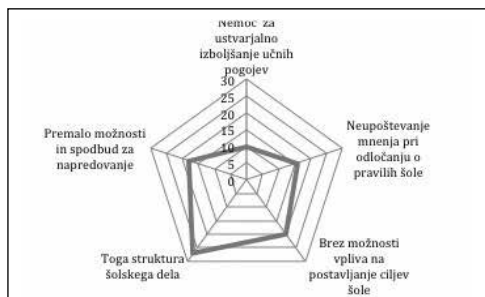
Profil stresorjev šole - medosebni odnosi



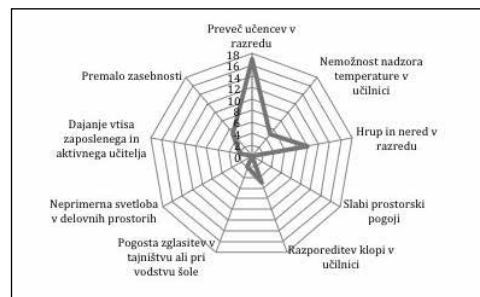
Profil stresorjev šole – jasnost vlog



Profil stresorjev šole – soočanje z zahtevami dela



Profil stresorjev šole – pristiski organizacije



Profil stresorjev šole – delovno okolje

Pristopi k zmanjševanju poklicnega stresa in vzpostavljanju dobrega počutja

Vsako protistresno ukrepanje ima dva cilja, ki sta v medsebojni povezavi: spodbujanje zdrave organizacije in dobrega počutja pri učiteljih ter minimaliziranje stresa. Da bi organizacije oz. šole dosegle zmanjševanje negativnih učinkov stresa in se usmerile k izboljšanju dobrega počutja, bi morale razmišljati o sistematičnem preventivnem delovanju na področju zmanjševanja stresa. Preventivno ukrepanje bi moralo postati del organizacijske filozofije, ki jo sestavlja vrsta načel, po katerih uporabljamo specifične metode za zmanjševanje stresa pri učiteljih ter za promocijo zdravja pri posamezniku in organizaciji.

Pri uvajanju in oblikovanju strateškega preventivnega pristopa pred stresom je treba upoštevati nekaj temeljnih načel:

- soodvisnost med zdravjem posameznika in zdravjem organizacije,
- zavedanje, da so za vzdušje v organizaciji odgovorni vodje,
- dejstvo, da stres pri posamezniku in organizacijski stres nista neizogibna,
- dejstvo, da vsak posameznik in organizacija na stres odreagirata edinstveno,
- dinamičnost organizacije oz. njeno nenehno spreminjanje (Slivar, 2013).

Zmanjševanje stresa in vzpostavljanje dobrega počutja na šoli

Preventivni pristopi za zmanjševanje stresa pomenijo pravzaprav priložnost za spremembo stresa iz grožnje v priložnost in uspešnost. Zato morajo biti ti pristopi celoviti in zajeti tako posameznika kot tudi organizacijo. Tako bi morale biti dejavnosti na ravni posameznika usmerjene k povečanju njegove emocionalne prožnosti s spodbujanjem pozitivne samopodobe, z razvijanjem socialnih veščin in z uporabo relaksacijskih tehnik.

Ukrepi na ravni organizacije in delovnega mesta bi morali biti usmerjeni tako v izboljšanje delovnega okolja kot tudi organizacije dela s pomočjo povečanja socialne podpore, participacije in opolnomočenja zaposlenih. Prav tako bi morali biti programi celostni, kar pomeni, da bi morali biti usmerjeni na vse vidike dobrega počutja: na telesno, mentalno in socialno področje.

Seveda bi morali izvajanju ukrepov na šolah slediti tudi ukrepi na ravni šolskega sistema. Med drugim bi bilo treba poskrbeti za jasno opredelitev nadaljnjega razvoja sistema vzgoje in izobraževanja, povečanje pomena učiteljskega poklica, spodbujanje razvoja učiteljevih kompetenc, ustrežnejšo ureditev usposabljanja in napredovanja učiteljev, premišljeno uvajanje sistemskih sprememb, večjo zaščito učiteljev pred nasiljem, zmanjšanje šolske administracije, oblikovanje sistema za ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti ipd. (Slivar, 2013).

Zaključek

Zavedati se moramo, da je stres med učitelji prisoten. Ni nujno, da je to slabo, saj moramo na stres gledati celovito. Poleg distresa (slab stres) je namreč prisoten tudi eustres (dober stres). Večina učiteljev najde zadovoljstvo v delu z učenci, pogovoru s sodelavci, poletnih počitnicah, napredku učencev, samem poučevanju, temah s področja predmeta, ki ga poučujejo, prostih rokah pri uresničevanju nalog, pestrem delovnem dnevu, možnosti pomagati drugim, izzivih itd. (Youngs, 2001).

Preventivni pristopi za zmanjševanje stresa pomenijo priložnost za spremembo stresa iz grožnje v priložnost za dobro počutje in uspešnost. Pristopi morajo biti zato celoviti in morajo zajeti tako posameznika kot organizacijo. Obstajajo dokazi, ki kažejo na to, da so ukrepi za zmanjševanje stresa, usmerjeni samo na spreminjanje posameznikovega vedenja, manj učinkoviti tako za posameznika kot za organizacijo (Slivar, 2103). Zato je smiselno, da za zmanjševanje negativnih učinkov na šolah razvijejo celovite programe, ki bodo usmerjene tako na raven posameznika kot na raven organizacije.

Literatura

Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik: knjiga za ravnatelje in učitelje o obvladovanju stresa na ravni šole in na ravni posameznika. Ljubljana. Zavod Republike Slovenija za šolstvo.

Youngs, B. B. (2001). Obvladovanje stresa za učitelje in vzgojitelje: priročnik za uspešnejše obvladovanje odziva na stres. Ljubljana, Educy.

Youngs, B. B. (2000). Spodbujanje vzgojiteljeve in učiteljeve samopodobe: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana, Educy.

ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

Povzetek: Delo učitelja je pestro in zahtevno. Skrbi za celostni razvoj učencev, kar pomeni, da jih poučuje, poleg tega pa jih tudi vzgaja ter jim podaja smernice za kakovostno življenje, vpet pa je tudi v zapletene odnose s starši in sodelavci. Učencem je zgled, biti mora vsestranski in prilagodljiv, predvsem pa dobrega zdravja, da lahko svoje delo uspešno opravlja. Zato je nujno, da skrbi za zdrav življenski slog, ki je skupek vrednot, stališč, ravnanj in obnašanj na različnih področjih življenja. Tako si učitelj zagotavlja telesno, duševno in duhovno zdravje. Je zdrav duh v zdravem telesu, ki se lahko uspešno spopada s stresom na delovnem mestu.

Gljučne besede: delo, kakovostno življenje, stres, učitelj, zdravje

A Healthy Mind in a Healthy Body

Abstract: Teacher's work is varied and challenging. He takes care of the whole development of students, which means that he teaches them, but he also educates and provides guidance for quality life. He is involved in complex relationships with parents and colleagues. He sets an example, he has to be versatile and flexible, and above all he has to be in good condition to be able to perform his work well. It is therefore necessary for him to care for a healthy lifestyle, which is a set of values, attitudes, actions and behaviours in different areas of life. In this way the teacher provides himself physical, mental and spiritual health. He is a healthy mind in a healthy body who can cope with stress in the workplace.

Key words: health, quality life, stress, teacher, work

1 Uvod

Marsikdo še vedno prisega na stereotip, da učitelji opravljajo telesno in mentalno nezahtevno delo, da delajo le nekaj ur na dan in imajo ogromno počitnic. Pa vendar poklic učitelja niti približno ni podoben temu opisu. Glavno poslanstvo učitelja je učiti in poučevati, za kar mora biti najprej strokovno usposobljen. Svoje znanje mora stalno izpopolnjevati in ga širiti. Prilagajati se mora novim pristopom in spremembam v zakonu. Ko učencem podaja znanje, s svojim pogledom na življenje, s svojim načinom reševanja problemov, s svojim odnosom do njih, skratka s svojim zgledom, vpliva na oblikovanje njihove osebnosti. Zato so lastnosti učitelja kot so, osebna zrelost, pozitivna samopodoba, odprtost, zmožnost vživljanja v druge in pripravljenost za prilagajanje spremembam in novostim, zelo pomembne. (Reberšak, 2007, str. 6) Učitelj torej izobražuje in vzgaja. Poleg tega pa sodeluje s starši, sodelavci in vodstvom šole, kar večkrat tudi ni popolnoma enostavno.

Učiteljski poklic ima številne prednosti, sploh če nam daje osebno zadovoljstvo. Ima pa tudi svoje slabe plati, kajti dejstvo je, da gre pri tem poklicu za delo z ljudmi, ki je lahko v določenih okoliščinah zelo naporno. Gre za zahteven in hkrati zelo bogat poklic, predstavlja pa tudi pomembno družbeno dejavnost, saj gre za javno delo. Učitelj namreč nastopa pred skupino otrok, ki postane v dočenem starostnem obdobju strogo kritična. Tu pa so še starši, ki konstantno spremljajo in vrednotijo delo učitelja. Poklic tako sledi učitelju tudi izven šole, kajti dejstvo je, da družba od učiteljev tudi v privatnem življenju zahteva več. Učitelj naj bi potemtakem bil vzor v političnem, družbenem in kulturnem življenju, a mnogi nemalokrat pozabijo, da so učitelji samo ljudje. (Strojin, 1992)

Če želi učitelj ustrezno in zadovoljivo opravljati svoje delo, kar pomeni, da skrbi za razvoj otrok na spoznavnem, psihofizičnem, na motoričnem in na vzgojnem področju, mora biti v dobri psihofizični kondiciji oziroma dobrega zdravja. Po definiciji svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je »zdravje popolno telesno in duševno ravnovesje ter socialno dobro počutje in ne samo odsotnost bolezni ali hibe.« (Ulaga, 1980, str. 10) Tako ravnovesje pa lahko dosežemo le s primernim življenskim slogom, ki vključuje zdravo prehranjevanje, dovolj ustreznega gibanja, počitek, zmanjševanje in odpravljanje stresa ter zavračanje slabih navad kot sta npr. kajenje in pitje alkohola. Potrebno je, da se tega zavedamo in da poskušamo to v vsakodnevem življenju čim bolj uresničevati. Splošni problem današnjega sodobnega časa pa je pomanjkanje časa, tudi pri skrbi za lastno zdravje.

2 Zdravje v razredu

Pri tem je potrebno upoštevati vse akterje v razredu, učence in učitelje. O skrbi za zdrav način življenja učencev se govori veliko. Tudi učitelji prispevajo svoj delež k osveščanju učencev in staršev o zdravem življenskem slogu. Manj pa se govori o učitelju, katerega poklic spada, kot se vedno bolj jasno izkazuje, med najbolj stresne poklice.

Delo učitelja je izrazito aktivno. Na poučevanje se mora pripraviti. Dobro mora poznati snov, razmisliti pa mora tudi o uporabi ustreznih metod in načinov, da učence čim bolj pritegne. Občasno pripravi učne liste in druge učne pripomočke, pripravlja in popravlja teste. Ko poučuje, preverja ali ocenjuje, možgani delujejo v polni meri. Zelo je obremenjen tudi učiteljev glasovni aparat, prav tako pa tudi hrbtenica in noge, saj delo opravlja v glavnem stoje. Istočasno skrbi za disciplino v razredu, oziroma pazi, da učenci sledijo, sodelujejo in so vključeni v delo. Hkrati mora biti pripravljen na neprestano prilagajanje. Pri pouku namreč vstopa v interakcijo z učenci, ki večkrat odreagirajo drugače od predvidenega scenarija. Še posebej pa se ukvarja z učenci s posebnimi potrebami. Redno mora urejati dokumentacijo, razredniki so še posebej obremenjeni, in pri tem stalno rabi računalnik. To vpliva na obremenitev oči in na slabšanje vida. Delo v hrupnem okolju pa vpliva na učiteljev sluh. Ure pouka si hitro sledijo, ne le za učence, ampak tudi za učitelja, saj so odmori le pet minutni. Ustreznega časa za WC ali malico pravzaprav ni, če učitelj nima proste ure. Poleg tega pa mora med nekaterimi odmori dežurati na hodniku ali v razredu, da opravi zahtevanih 66 min dežurstva na teden. Poleg rednih ur pouka učitelj večkrat nadomešča manjkajočega sodelavca, udeležiti se mora pedagoških in redovalnih konferenc in dodatnih izobraževanj, ki so nujna za njegovo strokovno izpopolnjevanje.

Če si predstavljamo ta strnjen tempo, nam je jasno, da je učitelj lahko večkrat pod stresom. Stres pa velikokrat stopnjujejo zahtevni starši, ki smatrajo učitelja za edinega odgovornega pri vzgoji in izobrazbi svojih otrok, svojo vlogo pa mirno spregledajo. Tudi nekateri ravnatelji včasih od učiteljev pričakujejo preveč. Seveda je od posameznika odvisno, kako se spopade s stresom, vendar pa pogosto in intenzivno izčrpavanje lahko vodi v izgorelost, ko se neizmerni utrujenosti pridruži še vrsta psihopatoloških znakov kot so popuščanje koncentracije, zaspanost, tesnoba in napadi panike. To pa pomeni težave na področju duševnega in telesnega zdravja, kar se lahko odraža na kakovosti in učinkovitosti dela in posledično tudi na učencih. Sodobne raziskave kažejo, da je učiteljski poklic visoko na lestvici slabega telesnega in psihičnega zdravja in da učitelji večkrat izražajo nezadovoljstvo pri svojem delu.

Poučujem angleščino in nemščino kot obvezni izbirni predmet, sem tudi razrednik in moj urnik obsega 27 pedagoških ur na teden. Tuji jeziki spadajo med zahtevnejše predmete, vendar ne le za učence, tudi za učitelja. Sestavljanje in popravljanje testov, tekmovanj, nacionalnega preverjanja znanja in domačih nalog so bolj zamudni kot pri drugih predmetih in še veliko delovnih ur je treba opraviti doma. Popravljenе teste je namreč treba vrniti v določenem roku. Prav tako je treba tudi doma še kaj postoriti in poskrbeti za družino. Občasno se vsega nabere toliko, da se sprašujem ali mi bo uspelo vse pravočasno urediti. »Bojim« se nenapovedanih obiskov, napovedane pa odklonim, saj bi me ovirali pri delu. Ta prenatrpanost me občasno dejansko spravi v stres, v nek občutek nesposobnosti in nemoči. Takrat si pomagam tako, da z delom prekinem in odidem na sprehod. Gibanje na svežem zraku ima izredno pozitivne učinke; sprošča, pomirja, poveča izločevanje endorfinov, ki omogočajo vsesplošno dobro počutje in razpoloženje, in dopamina ter serotonina, ki izboljšata občutek varnosti in brezskbnosti. Zato je redno vadbo treba izvajati. Trudim se, da bi bila vadba moja dnevna rutina. Enkrat tedensko hodim na masažo, ki je za sproščanje odlična. Poleg tega pa spodbuja krvni obtok in pripomore k boljši in hitrejši regeneraciji mišic. V trenutnih stresnih situacijah se sproščam z metodo dihanja. Osredotočim se na globoko in enakomerno dihanje s prepono, kar je pravzaprav najbolj preprosta oblika meditacije. Mogoče se je sproščati tudi z jogo, ki pomirja centralni živčni sistem, zmanjšuje napetost, znižuje stres, pozitivno vpliva na mišice in sklepe, izboljšuje metabolizem, prebavo, gibčnost ter vitalnost.

Zelo pomembna za naše zdravje je uravnotežena pravilna prehrana, ki vključuje vse makrohranilne, ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ustreznem razmerju. Izogibati se moramo spuščanju obrokov, večjim količinam raznih stimulansov (kava, cigarete, alkohol...), večjim količinam maščob in sladkorja. Prav tako pa je pomembna tudi voda. Človek skozi dnevne dejavnosti v povprečju na dan izgubi pribl. 3 – 4 litre vode (10 –15 kozarcev). Vodo izgublamo s potenjem, z dihanjem, z uriniranjem, s prebavljanjem in z iztrebljanjem. Ko zaznamo žejo, so naše celice že dehidrirane. Suha usta so zadnji opozorilni znak dehidracije. Žeja se namreč pojavi šele takrat, ko so telesne tekočine daleč pod ravnjo, ki je potrebna za optimalno delovanje telesa. Če ste v življenju žejo pogosto namenoma prezrli, potem telo odneha in opozorilnih znakov ne kaže več. Zato pogosto slišimo prav najbolj dehidrirane ljudi trditi, da sploh niso žejni. Vsak dan je potrebno popiti 2 – 3 litre vode, odvisno od naše teže in dejavnosti, ki jih opravljamo. Dehidracija namreč dolgoročno gledano vodi v

zdravstvene težave kot so upad koncentracije, utrujenost, suha koža, zmanjšana količina urina, suha sluznica v ustih in nosu, sprememba krvnega pritiska, motena sposobnost presoje, stres, glavobol, bolečine v hrbtu, alergije, astma, povišan krvni pritisk, zvišan holesterol in mnoge oblike degenerativnih obolenj. (Adriana Dolinar, 2013)

Šola je delovno okolje, v katerem učitelj težko sledi tem navodilom, predvsem zaradi pomanjkanja ustreznega časa, čeprav jih dobro pozna. Velja pa se potruditi, saj gre za naše lastno zdravje, ki je naša odgovornost. Zjutraj, ko vstanem najprej pijem kozarec mlačne vode in pomagam telesu pri hidraciji in čiščenju. Telo je zjutraj najbolj dehidrirano in polno toksinov. Vedno zajtrkujem. Zajtrk naj bi bil bogat z beljakovinami. Tako namreč dobimo največ energije, naši možgani pa dobijo potrebno hrano in zato naše kognitivne funkcije bolje delujejo. Najbolje je, da kombiniramo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora. Vsak dan pojem nekaj neslanih oreščkov, kos polnozrnatega kruha z nemastnim sirom ali kuhanim jajcem ali žitarice z mlekom oziroma jogurtom ali skuto s sadjem. V šolo si vedno vzamem malico. Se pa večkrat zgodi, da zaradi pomanjkanja časa le malo ali nič ne pojem. Med glavnim odmorom sem v razredu z učenci. Treba je poskrbeti, da se pripravijo na malico, da prezračijo učilnico, da kulturno jedo, da pospravijo in ne ostane mi veliko časa za umirjeno obedovanje. Ostali odmori so največkrat prekratki, zlasti ker se selim iz razreda v razred. Zgodi se, da posežem po piškotu ali koščku čokolade, čeprav se zelo trudim, da se sladkarijam izogibam. Običajno dnevno pijem eno kavo. Včasih jo nadomestim z zelenim čajem, za katerega velja, da je učinkovit pri zniževanju simptomov stresa. Trudim se piti čim več vode. Tudi ob kavi aličaju. To sta diuretika, ki odvezmeta več vode, kot jo prispevata. Vodo, ki ji dodam malo soli, pijem tudi preko dneva. Dobro je spiti kozarec vode pred vsakim obrokom, ker pomagamo telesu pri prebavi in preprečimo črpanje vode iz telesnih rezerv.

Posebna obremenitev učitelja je tudi stalno glasno govorjenje. To lahko povzroči hripavost, bolečine v grlu in izgubo glasu. Tudi jaz precej glasno govorim in sem pa tja postanem hripava. Zato poskušam čim bolj kontrolirati jakost svojega glasu. Proti hripavosti mi pomagajo zeliščne pastile, ki pospešijo regeneracijo žrelnega predela.

Pomanjkanje spanca in počitka ter slaba kakovost spanca vplivata na naše zdravje in na sposobnost telesa spopadati se s stresom. Vsaj sedem ur spanca na noč bo znižalo povišan nivo kortizola in vzpostavilo hormonsko ravnovesje, izboljšalo nivo energije in izboljšalo vsesplošno razpoloženje. Še pomembnejša pa naj bi bila kakovost spanca. Torej, če nam vedno ne uspe zbrati vsaj sedem ur spanca na noč, potem zagotovimo, da bo spanec dovolj kvaliteten. Takoj zatem, ko zaspimo in med globokim spancem, nivo kortizola upade, poviša pa se nivo ravnega hormona, kar ima pozitivne učinke tako za zdravje na splošno, kot tudi za vse tiste, ki trenirajo za estetske rezultate.

Priznati moram, da večkrat zvečer delam za šolo, pripravljam teste ali jih popravljam, in da precej pozno hodim spat. Imam sicer srečo glede kvalitete spanca, vendar pa včasih občutim veliko utrujenost. Svoje doprinesejo tudi leta. Morala se bom bolj disciplinirati v zvezi s svojimi spalnimi navadami. Pomembno je, da si znamo privoščiti počitek. To ni nujno krajši popoldanski spanec. To je čas sprostitve, ko počnemo nekaj, kar nas veseli, sprošča in zabava. Tu in tam si je pametno vzeti kakšen prost dan, da se »odklopimo« od vsakdanjih obveznosti in se posvetimo sami sebi. Mi učitelji imamo na voljo 2 dneva dopusta, ki ju poleg počitnic lahko izkoristimo med šolskim letom. Včasih si želim, da bi bilo možno dopust koristiti po lastni izbiri. Vendar pa to pri tem poklicu ne gre. Potrebujemo ga namreč za počitnice med letom in poleti. Tako ali tako smo preveč dni prosti in vsako leto nas čaka doprinos ur, ki jih moramo opraviti, kar učitelja poleg rednega dela precej obremenjuje. Kar nekaj dni v letu se nabere, ko smo v šoli cel dan. Zato poskušam proste dneve in vikende res izkoristiti za sproščanje. Rada berem, si ogledam dober film, hodim, smučam, plavam, potujem... To mi omogoča, da si nabere zalogo pozitivne energije, ki je nujno potrebna, da se dobro počutim in da sem lahko v prijetnem odnosu z domačimi, sodelavci in učenci, ki jih poučujem.

2. 1. Zdrava šola

Lansko leto se je naša šola vključila v Slovensko mrežo zdravih šol, ki se ukvarja s celostnim pogledom na zdravje na vseh področjih za vse vključene. V tem okviru poskušamo izboljšati zdravo življenje in delo na naši šoli. Pomembno je vključevanje vsebin o zdravju v poučevanje in v izobraževanje učiteljev, vključevanje zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, uveljavitev razrednih in šolskih pravil ter sodelovanje med zaposlenimi, učenci, starši, lokalno skupnostjo in ostalimi institucijami, ki lahko vplivajo na zdravje. V sodelovanju z Zdravstvenim domom Vrhnika smo se zaposleni lahko udeležili predavanja O zdravem življenjskem slogu, učili smo se preprostih tehnik gibanja, sproščanja in raz-

tezanja, ki jih je možno izvesti hitro in tudi na delovnem mestu. Merili smo indeks telesne zmogljivosti. Enkrat tedensko imamo organizirano telesno vadbo za zaposlene, kjer se izvajajo različne oblike gibalnih vaj, hoja v naravo in nordijska hoja. V tednu zdravja od 3. 4. do 7. 4. bomo poskušali čim več gibanja vključiti v pouk. Učenci in učitelji se bomo naučili nekaj brain gym vaj in se seznanili z njihovimi učinki. Gre za to, da postane skrb za zdravje naša dnevna rutina, ki jo lahko na ustrezen način izvajamo v šoli skupaj z učenci.

3 Zaključek

Pregovor pravi, da je zdravje naše največje bogastvo. Ljudje ga prepoznamo kot eno največjih vrednot posameznika in družbe. Zdravje vpliva na naše celostno delovanje, torej na opravljanje naših nalog tako v poklicnem kot tudi v osebnem življenju. Če hočemo te naloge dobro izvajati, morajo biti telesne, duševne, čustvene, duhovne in socialne prvine v ustreznem ravnovesju. Mi učitelji se moramo zavedati, da nas naš poklic, ki ga opravljamo kot uslužbenci, strokovnjaki in ljudje, postavlja v skupino zaposlenih, ki je najbolj izpostavljena stresnim situacijam. Zato moramo ozavestiti, da je skrb za naše zdravje naša lastna odgovornost. Vzeti jo moramo resno in se zavedati, da le s celostnim pristopom k življenjskemu slogu zdravo živimo. Le zdrav učitelj pa je lahko dober učitelj.

Literatura

- Dolar, A. (2013). Potrebujemo vodo ali zdravila? Pridobljeno s <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=731>
- Reberšak, J. (2007). Stres pri delu učitelja razrednega pouka. (str. 6). Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede. Pridobljeno s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=6147>
- Strojin, M. (1992). Beseda ni konj. Ljubljana: DZS
- Uлага, D. (1980). Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga

SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE VZGOJITELJA

Povzetek: V sodobnem času je stres pri pedagoškem poklicu nekaj neizogibnega. Vsakodnevno se srečujemo z najrazličnejšimi pričakovanji, zahtevami, čustvenimi potrebami, birokracijo – s strani otrok, staršev, sodelavcev, vodstvom vrtca. Stres vpliva na telesno in psihično zdravje posameznika. Zaradi stresa se nam poruši ravnovesje v imunskem sistemu, stres vpliva na nastajanje bolezni. Koliko stresa lahko posameznik prenese je odvisno od njegovih osebnostnih lastnosti, osebnostne čvrstosti in subjektivnega doživljanja stresorjev. Musek (2010) navaja, da sta samopodoba, samovrednotenje in samospoštovanje še posebej pomembni pri poklicnem delu pedagoških delavcev, saj sta razumevanje samega sebe in spoštovanje sebe ključ za razumevanje in spoštovanje drugih (otrok, staršev, sodelavcev). Od nas samih je odvisno kako bomo doživljali svoje delo – z nezadovoljstvom ali z veseljem. Vzgajanje in poučevanje otrok je proces, ki nas navdušuje, a je tudi naporen. Samopodoba je ključna za razvoj osebne in socialne odgovornosti ter določa kvaliteto posameznikovega življenja. Samopodoba izrazito vpliva na zdravje, duševni mir, notranjo srečo, doseganje in zastavljanje ciljev, kakovostne medosebne odnose in razvoj sposobnosti.

Ključne besede: pedagoški poklic, vpliv stresa, samopodoba, samospoštovanje

Uvod

Youngsova (2000) meni, da je ena izmed najpomembnejših nalog pedagoških delavcev skrb za lastno samopodobo. Če želimo v poklicnem življenju doseči in obdržati visoko stopnjo strokovnosti in kompetentnosti, potrebujemo vir, ki nas polni s samozaupanjem, pozitivno energijo, pogumom, inspiracijo, motivacijo in osebnimi močmi. Ta vir je naša samopodoba, ki je pogoj za naš uspeh pri delu. Vzgojitelji in učitelji, ki gojijo do sebe pozitivne občutke, se lažje spoprimejo s posebnimi izzivi, ki jih nalaga vzgoja in izobraževanje otrok. Stresu se ne moremo popolnoma izogniti, niti ga odstraniti. Lahko pa se naučimo soočanja s stresom, razvijanjem spretnosti in strategij za obvladanje stresa in zmanjševanjem njegovih negativnih posledic. Če se ne znamo soočiti s stresom lahko ta vodi v izgorelost – popolno izčrpanost.

Stres pri pedagoškem poklicu

»Psihični problemi, težave in motnje ogrožajo psihično zdravje. Povzročajo jih številni dejavniki, ki nas psihično obremenjujejo: frustracije, konflikti, psihične travme, krize. Med tistimi, ki jim psihologija in medicina posvečata zelo veliko pozornosti je stres. Vsakdo doživlja stres, bodisi kot ministres ali mikrostress, ki ga povzročajo dnevni stresorji (npr. ko na poti v službo ali iz službe obtiči v prometni gneči, ko se doma in v poklicu srečuje s težavami), bodisi kot makrostress ob nevsakdanjih, zato pa večjih in pomembnejših življenjskih spremembah in travmatskih dogodkih. Pri mnogih obolenjih je stres rizični faktor, pri nekaterih celo glavni rizični faktor. Drobni stresi so lahko prijetni in spodbudni, lahko pa so neprijetni in če se takšni kopičijo, nam lahko zagrenijo življenje« (Musek, 2010, str. 365). Vzgojiteljem in učiteljem, življenje ne prizanaša s stresi. Pri svojem delu so vedno bolj obremenjeni z različnimi zahtevami otrok, ki od njih terjajo skrajna prilagajanja in napore. Pri današnjem pedagoškem poklicu je tako postal stres del strokovnega življenja. Pedagoškemu delavcu lahko predstavlja stres disciplinski problemi učencev, soočenja z zahtevnimi starši kot tudi obsežno birokratsko delo, ki se iz leta v leto samo še povečuje (Youngs, 2000).

Youngsova (2000) navaja, da je pedagoški poklic na lestvici stresnosti na drugem mestu, takoj za kontrolorji letenja. Učitelji in vzgojitelji menijo, da imajo premalo možnosti za interakcijo s sodelavci, s tem bi pridobili podporo sodelavcev, ki doživljajo enake situacije pri delu z otroki. Razlogi za stres so tudi apatičnost učencev, neustrezni urniki in pomanjkanje podpore nadrejenih pri pedagoškem delu, administrativne naloge, dodatne zadolžitve zunaj okvira pedagoškega dela, nizka plača, disciplinski problemi, sodelavci, premalo časa za uresničevanje nalog, prenatrpanost z delom, prevelika odgovornost, nezanimanje staršev za svoje otroke. Dejavniki stresa se razlikujejo od ustanove do ustanove, od vzgojitelja do vzgojitelja, od različnosti situacij.

Stres in izgorevanje na delavnem mestu

Izgorevanje najbolj pogosto povezujemo z močno in trajajočo izpostavljenostjo stresu, najpogosteje na delavnem mestu. Strokovnjaki izgorelost definirajo kot življenjsko izčrpanost, občutje brezizhodnosti in nemoči. Izgorelost spremljajo še slabša samopodoba, apatičnost, izguba delavnega elana,

vitalnosti in učinkovitosti. Izgorevanje je pojav, ki bistveno vpliva na človekovo psihično in telesno blagostanje ter zdravje. Dolgotrajni stres na delavnem mestu vodi v izgorevanje, ta pa lahko vodi tudi v prenehanje opravljanja poklica.

Med ključnimi značilnostmi izgorevanja so zlasti:

- zmanjšanje energije,
- emocionalna izčrpanost,
- zmanjšanje imunske odpornosti,
- zmanjšano angažiranje v medosebnih odnosih,
- povečan življenjski pesimizem,
- povečana odsotnost z dela in delovna neuspešnost (Scott 2009, navajam po Musek, 2010).

Nenehno doživljanje frustracij na delavnem mestu, občutek nemoči pri reševanju problemov, lahko vodi v daljše in/ali pogoste odsotnosti z dela. Pedagoški delavci se moramo zavedati, da svoj stres prenašamo na svoje otroke, učence, ki so nam bili zaupani. Namesto, da bi na njih vplivali s pozitivnimi spodbudami, ki so za otroke najbolj učinkovite, na njih nehote in nezavedno vplivamo z negativnimi. Delovanju stresorjev se v življenju ne moremo izogniti, zato je pomembno, da se znamo z njimi uspešno spoprijeti.

Samopodoba in samospoštovanje vzgojitelja

Samospoštovanje človeka pomeni zaupanje v njegove lastne vrednote, pravice do osebne sreče, uveljavljanje lastnih želja in potreb. Samospoštovanje si gradimo na primerjanju svoje uspešnosti s pričakovano uspešnostjo, ki smo si jo zadali in primerjanjem svoje uspešnosti z uspešnostjo ljudi okoli sebe. »Samopodoba je odnos do samega sebe. Je vrednost, ki jo pripišemo samim sebi. Samopodoba je sestavljena slika, celotna podoba lastne vrednosti. Je naša notranja predstava o nas samih. Samopodoba je proces in se razvija skozi čas« (Youngs, 2000, str. 12).

Samopodoba, samovrednotenje in samospoštovanje so izredno pomembni pri delu pedagoških delavcev z otroki. Vzgojitelj, ki sebe in svoje delo spoštuje, najde v svojem delu in opravljanju poklica vir zadovoljstva. Zato lahko od njega pričakujemo, da bo z razumevanjem in spoštovanjem vzgajal in izobraževal otroke. Dober odnos bo gradil tudi v kolektivu med sodelavci, s starši in nadrejenimi. Otrokom je vzgojitelj zgled, zato je pomembno, da ima vzgojitelj izdelano dobro samopodobo, samospoštovanje in optimističen pogled na življenje. Vsak pedagog si želi čim bolj pozitivno vplivati na življenja otrok, ki so mu zaupani. Prepričana sem, da imamo vsi skupno željo, da bi otroci zrasli v zdrave, zadovoljne, srečne in odločne odrasle osebe. S tem ko skrbimo za naše bogato in zadovoljno življenje, naš osebni razvoj in dobro samopodobo, smo otrokom najboljši zgled.

Viri samopodobe v odraslosti

1. Lastna predstava, ali smo v svojem bistvu dobra oseba ali ne.
2. Mnenje in podpora najbližjih, ki nam po navadi največ pomenijo.
3. Uspešnost v šoli (samoocena naše bistrosti).
4. Kaj mislimo o svojem videzu.
5. Povratne informacije drugih (sodelavci, prijatelji, nadrejeni).
6. Kako smo uspešni (v primerjavi z drugimi) (Middleton, 2014).

Značilnosti pedagoga z dobro samopodobo

»Visoka samopodoba daje moč. Učitelja z visoko samopodobo loči od tistega z nizko zadovoljstvo, ki veje iz njegovega dela. In prav zato je visoka samopodoba tako pomembna.

- Z visoko samopodobo smo psihološko trdni pri soočanju s težavami in problemi.
- Visoka samopodoba nam nudi več zadovoljstva, mikavnosti in navdušenja pri soočanju z novimi izkušnjami.
- Z visoko samopodobo lažje razvijamo in ohranjamo trdne medosebne odnose.
- Le z visoko samopodobo lahko lažje poiščemo načine konstruktivnega sodelovanja z drugimi in se nanje pozitivno odzivamo, ker si prizadevamo, da bi bili koristni, prijazni, dovezetni in dostopni.
- Samo z visoko samopodobo lahko bolje prepoznavamo svojo lastno vrednost in pomembnost svojih dosežkov, ne da bi potrebovali nenehno odobravanje drugih. To ne pomeni, da drugih ne potrebujemo, temveč da smo z njimi v vzajemnem, in ne v odvisnem odnosu.

Poznavanje in priznavanje lastnih osebnih moči in zmožnosti je eno od najmočnejših orožij proti stresu, z osebno močjo premagujemo ovire in kompenziramo svoje slabosti« (Youngs, 2000, str. 19).

Zaključek

Element dobre samopodobe je tudi občutek poslanstva, ki je v pedagoškem poklicu še posebej izrazit. Poslanstvo nam daje občutek, da ima naše življenje višji cilj in smisel, navdaja nas z občutkom koristnosti. Poslanstvo nas vodi po poti do začrtanih ciljev, hkrati pa nas motivira in nudi zadovoljstvo in energijo za naprej. Učitelji in vzgojitelji, ki čutijo poslanstvo, so pri svojem delu uspešnejši, delo opravljajo z večjim veseljem in entuzijazmom, so bolj optimistični in zadovoljni. Zato v svojo okolico privabljajo tudi več ljudi, ki se dobro počutijo v njihovi družbi. Zavedajmo se, da nismo samo nemočni učitelji in vzgojitelji, ampak smo strokovnjaki za vzgojo in izobraževanje otrok. V vsakem otroku lahko pustimo pozitiven pečat našega dela in vzgoje.

Literatura

- Bizjak, H. (1996). Sprostitev in ustvarjalnost v šoli: pedagogika za tretje tisočletje. Ljubljana: samozaložba.
- Middleton, K. (2014). Stres: kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Musek, J. (2010). Psihologija življenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Youngs, B. B. (2000). Spodbujanje vzgojiteljeve in učiteljeve samopodobe: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana: Educy.

NEKAJ GIBANJA VSAK DAN, PRIVABI ZDRAVJE NAM

Povzetek: Glede na to, da živimo v času nenehnega hitenja, je največji sovražnik našega zdravja stres. Stres pušča na našem telesu in počutju številne neugodne negativne posledice. Stresu se ne moremo izogniti, lahko pa se z njim spopademo in ga z zdravim načinom življenja zmanjšamo. Sama se borim proti migrenskim napadom, katere imam zaradi preutrujenosti in stresa, s pitjem zadostne količine vode, z rednimi majhnimi zdravimi obroki, po bližnjih opravkih se odpravim peš ali s kolesom, počitnice aktivno preživljam z družino v naravi. Edino kar mi pri zahtevni službi in majhnih otrocih še ne uspeva, kakor bi mi moralo, je zadostna količina spanja ter kakšna sprostitvena dejavnost, ki bi jo namenila le sebi.

Ključne besede: gibanje, pozitivno mišljenje, sprostitve, stres, zdrava prehrana

Uvod

Živimo v času skokovitega tehnološkega razvoja, hitenja in porabniško usmerjene miselnosti, ki spreminja tisočletne evolucijske človekove potrebe in navade. Posledice sedečega, vozečega, skratka neaktivnega načina življenja ter hitrega, nerednega in nezdravega prehranjevanja v »razvitem svetu« že kažejo svoje znake in kličejo po ukrepanju. Telesna dejavnost in ustrezna prehrana imata v vseh življenjskih obdobjih človeka nenadomestljivo vlogo. Nujno sta potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje. Zdravje je eden od številnih pojmov, ki so nam vsem »domači« in za katere se zdi, da jih je lahko definirati, dokler tega ne poskusimo. Kljub vsej pozornosti, ki smo jo v zadnjih letih začeli namenjati bolj zdravemu bivanju in spreminjanju »življenjskega stila«, pravzaprav nimamo splošno sprejete definicije, kaj sploh je »zdravo«.

Zdravje

Zdravje je povezano s telesnim, duševnim, družbenim in duhovnim dobrim počutjem. Vsakdo mora razviti zavesten pozitiven odnos do zdravja, saj je le to temelj za kvalitetno in dejavno življenje. Predvsem zaradi rastočega tempa življenja in vse več obveznosti je eden največjih in najnevarnejših sovražnikov našega zdravja in v zadnjem času ena bolj obravnavanih tem v psihologiji, stres. Stres je v najširšem pomenu preobremenjenost, ki ogroža fizično in duševno integriteto, in ga povzročajo razni biološki (lakota, žeja, bolezen), fizični (naravne katastrofe), psihološki (strah, neuspeh in negativna pričakovanja) in socialni dejavniki (konflikti v družini, delovne preobremenitve, brezposelnost). Stres je obrambna reakcija telesa na napad, frustracije, negativna občutja. Je naravna obramba pred vsem, kar nam ne dene dobro, in se odraža v napetosti telesa. Napetost telesa torej nastane zato, ker naš um negativnih občutij ni sposoben v celoti predelati in odvreči. Telo se postavi v nenaravno držo, ki ima posledice. Stresa brez napetosti telesa torej ni. (Ogrin, 2015) Vedno, kadar zaznamo ogroženost, se v nas sprožijo različne reakcije. Nadledvična žleza prične v velikih količinah izločati hormone. Adrenalin v hipu nakopiči vso trenutno razpoložljivo energijo v organe, ki sodelujejo pri obrambni reakciji. Najbolj škodujemo zdravju takrat, kadar telesu ne dopustimo, da bi se sprostito med enim in drugim stresnim dogodkom. Telo se ne more prilagoditi stalnim utrujajočim dejavnikom in različnim drugim pritiskom, zato reagira z boleznijo. Poleg telesnih bolezni, se pojavijo tudi psihične težave, kot so občutek nezadostnosti in nesposobnosti, občutek pomanjkanja časa, občutek nezaupanja, postanemo zahtevnejši, težko sprejemamo drugačno mišljenje, postanemo nestrpni, zaradi zmanjšane pozornosti smo bolj nagnjeni k nezgodam in smo slabše učinkoviti pri delu. Ni res, da zaslužimo sproščanje šele po celem dnevu naporov. Po težkem dnevu se lahko samo še zgrudimo, ne pa sproščamo. S sproščanjem moramo začeti že čez dan in tako čez cel dan kadar koli utegnemo. Za obvladovanje stresa se moramo posvetiti sebi in pomenu sedanjega trenutka. Dihanje je eden najhitrejših načinov sprostitve. Umirimo se, kolikor se lahko, nato vdihnemo tako, da štejemo od 1 do 3, zadržimo sapo in nato počasi izdihujemo od 1 do 5. To delamo nekaj minut. S tem svoje misli prisilimo na razmišljanje o nas in breme problema odmaknemo v drugi plan, tja, kamor pravzaprav tudi spada. Ničesar ni pomembnejšega od nas samih in našega zdravja. Če zbolimo nismo nikomur koristni. Poleg tehnike dihanja je sproščanje mišic ena najučinkovitejših in najhitrejših načinov sprostitve. Mišice premišljeno napenjamo in sproščamo. Na koncu si privoščimo še sprostitve napetosti na obrazu. Pomaga tudi, če si s prsti pritisnemo nekaj točk na čelu in sence. Tudi gibanje je zelo pomembno za sprostitve. Če se da, zapustimo prostor v katerem smo in se nadihamo zraka. Če je le

mogoče, stopimo do prvega drevesa, ali še bolje gozda. Skušajmo spremeniti tok svojih misli. Vedno obstaja tudi svetla plat situacije, le poiskati jo moramo. Nikoli ni nič tako slabo, da ne bi vsebovalo nekaj dobrega. Poiskati moramo nekaj pozitivnih in vzpodbudnih stvari. Tudi če ne izgleda tako, življenje ve, kaj je za nas najboljše. (Schmidt, 2003, str. 27-28)

Moje telo najpogosteje odreagira na stres z hudim migrenskim glavobolom. Simptomi so kljuvanje v sencih in čelu, boleč pritisk za očmi, trgajoča bolečina v zatilju, slabost, bruhanje, povečana občutljivost na svetlobo, hrup in vonje. Pogosto ne morem niti pomisliti na hrano. V takih trenutkih bi se najraje nekam skrila, dokler napad ne mine. Ob migrenskem napadu sem popolnoma brez energije in za vsako nalogo potrebujem več časa, če sem se je sploh sposobna lotiti. Kolikor mi okoliščine dopuščajo ležim v mirni temni sobi. Bolečine navadno trajajo tri dni, lahko pa tudi do šest. Ko je glavobol mimo, se še kak dan počutim izžeto. Zdravil ne jemljem več, ker imajo preveč stranskih učinkov, poleg tega pa so precej neučinkovita. Med napadom tudi želodec ne deluje normalno, zato se zdravila težje vsrkajo v kri, še zlasti, če jih ne vzamemo takoj ob začetku napada.

Poleg zdravil obstajajo za lajšanje tegob tudi alternativni načini zdravljenja. Razvoj kitajske tradicionalne medicine traja že več kot štiri tisoč let in združuje bistvo kitajske filozofije, kulture in znanosti. Kljub napredku moderne medicine danes uporaba tradicionalnih kitajskih metod zdravljenja v svetu močno narašča. Glavni vzrok za to je zavedanje o njihovi učinkovitosti pri zdravljenju širokega nabora bolezní. Vsem metodam je skupno načelo zdravljenje po naravni poti, s katerim se vzpodbudi pravilno delovanje organizma. Akupunktura je najbolj znana metoda tradicionalne kitajske medicine, ki jo od leta 1979 priznava in priporoča tudi sodobna medicina, ter Svetovna zdravstvena organizacija. Tanke iglice zdravnik akupunkturist zabode v točno določene akupunkturne točke na telesu. S tem uravnava pretok vitalne življenjske energije (qi) po meridijanih, da bi v telesu ponovno vzpostavil ravnovesje oziroma zdravje. Sama se borim z migrenami ter jih skušam zmanjšati tudi tako, da jem zdravo, uravnoteženo prehrano, sestavljeno iz veliko sadja in zelenjave, v več manjših obrokih na dan. Čas med dvema obrokom ne sme biti daljši od štirih ur, saj se sicer zniža nivo glukoze v krvi. Skrbim za zadostno mero gibanja, pijem veliko vode, trudim se skrbeti za kakovosten spanec in zadostno količino kisika. Občutek izčrpanosti v telesu se pojavi z določenim načinom življenja, ki nam ne ustreza, pa naj gre za prehitro delovno tempo, pretirane delovne obremenitve na delovnem mestu ali nekvalitetne odnose v družinskem ali v službenem okolju. Jutranja utrujenost, slaba koncentracija, pomankanje življenjskega smisla, oslabiljen imunski sistem, porušeno telesno zdravje, finančne skrbi, nekvalitetni odnosi, neredna prehrana ... To so le nekateri znaki pomankanja življenjske energije v telesu. Pozitiven, umirjen in naraven ritem življenja je v današnjem času že skoraj redkost. Stres pa je postal človekov skoraj stalni spremljevalec, ki zahteva prekomerno porabo energije in zato lahko pripelje tudi do fizične izčrpanosti. Z leti pa telo pobira svoje davke in starejše ko postaja, mu temu primerno energija tudi upada. Potrebno je spremeniti način življenja in najti pravo razmerje med aktivnim stanjem, počitkom in sprostitvijo. Športno rekreacijo na osnovi številnih raziskav in izsledkov upravičeno ter v pozitivnem smislu povezujemo s celovitim zdravjem. To je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov in se izvaja izven poklicnega dela. (Berčič, 2005, str. 16) Vsakdo si mora zbrati sebi primerno telesno dejavnost. Meni se zdijo med primernejšimi hoja, tek, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje itd., saj jih lahko izvajamo skupaj s preostalimi družinskimi člani, na svežem zraku. Zelo veliko naredimo za svoje zdravje in kvalitetno življenje z dobrimi navadami, kot so uporaba stopnic namesto dvigala, noge in kolo namesto avta itd. Hrana ima močan vpliv na naše zdravje. Mnogokrat opozoril, kako pomembna je zdrava prehrana, še posebej dokler smo zdravi, ne jemljemo dovolj resno. Posledice, naših dobrih in slabih prehranjevalnih navad, se pokažejo šele z leti. Za pravilno delovanje, potrebuje naše telo energijo, beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine in minerale. Tudi vlaknine so bistvene za normalno premikanje hrane po črevesju in imajo ključno vlogo pri prebavi in vsrkanju hrane. Ključ do zdrave prehrane je uravnotežen pristop k hrani. Moja babica nas je vedno učila, jejte vsega po malo. In mislim, da je imela prav. Pri zdravi prehrani ni treba, da je določena vrsta hrane prepovedana (razen, če za to obstajajo posebni zdravstveni razlogi), čeprav je bolje nekatere vrste hrane uživati čim bolj poredko. Če se preveč izogibamo svoji priljubljeni hrani, si je še toliko bolj želimo in se nam lahko zgodi, da imamo slab trenutek in si je privoščimo preveč. Da bi dosegli uravnoteženo prehrano, moramo izbirati med različnimi živili. Uživati moramo sadje in zelenjavo, žitarice (predvsem polnozrnatih izdelke), meso in ribe, oz. njihova alternativna živila ter mleko in mlečne izdelke. Pri živilih, ki vsebujejo sladkor, moramo biti še bolj pozorni na zmerne količine. Pomembno je, da so

različna živila v našo prehrano vključena v pravih razmerjih, da jemo večkrat na dan in ne izpuščamo obrokov. V nenehnem hitenju, predvsem v dopoldanskem času, ko smo v službi, smo pogosto v stiski, ker nimamo časa za odmor in zdrav obrok. Sama si navadno vzamem s seboj v šolo navaden jogurt in sveže sadje (vir vitaminov, mineralov in vlaknin, zmanjša zaprtje, preprečuje boleznine črevesja in je vir antioksidantov). Za vsak primer, imam »na zalogi« tudi suho sadje (ki je prav tako hranljivo kot sveže) in oreščke. Kadar imam več časa, si že zjutraj doma pripravim solato (npr. naribano zelje s fižolom, korenčkom in jogurtom ali paradižnik z mocarelo). Se pa od časa do časa tudi pregrešim s kakšnim koščkom čokolade. Srečo imam, da za žejo najraje pijem vodo. Kakšnih sladkih in gaziranih pijač sploh ne maram. Si pa kdaj pa kdaj privoščim čaj ali nesladkano kavo. Pazljivi moramo biti pri živilih z dolgim rokom uporabe. Nekatere metode shranjevanja živil, kot so sušenje, hlajenje ali zmrzovanje, ohranjajo živila kvalitetna in zdravju niso škodljiva. Drugih načinov, ki podaljšujejo rok uporabe živilom na račun dodajanja kemikalij, z obsevanjem ali dodajanjem aditivov, pa se moramo izogibati. Ne smemo pozabiti niti na dejstvo, da tudi če je hrana na našem krožniku še tako naravna in zdrava, je ne smemo v naglici in stresu zmetati vase, saj bi naše telo s prebavnimi težavami izničilo ves trud, ki bi ga vložili v izbiranje živil in pripravo. Pitna voda, tekočina brez barve, vonja in okusa, je življenjski napoj, brez katerega ne bi preživeli niti tri dni. Voda je najpomembnejša snov v telesu. Naloge, ki jih opravlja, so raznovrstne in življenjskega pomena.

Voda je idealno topilo za organizem. Razredči zaužito hrano, tako da življenjsko pomembne in hranilne snovi v hrani prek črevesne stene lahko pridejo v kri. Voda kroži po vsem telesu in s seboj od celice do celice prenaša raztopljene hranilne in druge snovi in kisik. Odpadne snovi, nastale pri presnovi, pa prenaša k izločilom. Vodo potrebujemo tudi za uravnavanje telesne temperature. (Schutt, 1999, str. 10-11) Dva litra vode na dan učinkujeta kot naravno krepčilo in lepotilo, saj spodbudita prebavo in preprečita preobilje želodčne kisline, razbremenita ledvice, podpreta pomembne procese presnove, krepi srce in obrambne sposobnosti organizma, odvrata stres, izboljšata zbranost in storilnost, osvežita in izboljšata videz.

Zaključek

Za zdravo življenje potrebujemo dovolj kakovostnega spanca, športno udejstvovanje, pravilno prehrano, sončno svetlobo in pozitivno mišljenje. Večkrat na dan si moramo vzeti nekaj minut za sprostitev, saj bolni nikomur ne koristimo. Če dovolimo, da nas stres premaga in obležimo, se nam delo še dodatno nakopiči in ko se počutimo malo bolje, še bolj hitimo in smo zato še pod večjim stresom in začaranemu krogu ni konca. Zatorej si ne smemo naložiti preveč dela, skrbeti moramo za krajše odmore, za pozitivno samopodobo in medsebojne odnose. Vsako priložnost moramo izkoristiti za gibanje in poskrbeti za zdravo in uravnoteženo prehrano. Komur kaj od naštetega še ne gre, priporočam, da se udeleži kakšne podrobnejše delavnice. Na naši šoli smo imeli že več delavnic na temo zdravja. Gospe iz ZD Vrhnika so pripravile delavnice na temo Ali sem fit, Sproščanje, Zdrava prehrana, Gibam se. Sodelujemo v projektu Zdrava šola. Kolegice so se udeležile festivala celostnega zdravja Življenska obdobja in zdravje – telesno in duševno v Cankarjevem domu, kjer so spoznale alternativne vrste zdravljenja, kot so kitajska medicina, indijska (ajurvedska) medicina in homeopatija ter seminarja o EFT tapkanju, rahlem udarjanju s prsti na akupunkturne točke in sočasnem izgovarjanju določenih besed, s katerimi opisujemo svojo čustveno težavo. S seminarjema so bile zelo zadovoljne in svoje izkušnje delile z nami.

Literatura

- Berčič, H. (2005): Pojavnost in opredelitev športne rekreacije, Psihologija športne rekreacije, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport,
- Ogrin, M. (2015): Kako se boriti proti stresu in njegovim posledicam, <http://www.zdravo.si/z-masazo-proti-stresu-1-izvori-in-posledice-stresa.html>,
- Schmidt, A. (2003): Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu, Ljubljana, samozaložba,
- Schutt, K. (1999): Zdravilna moč vode, Ljubljana, DZS.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V ŠOLI

Povzetek: Preprečevanje stresa na delovnem mestu in psihosocialnih tveganj je pomemben segment varnosti in zdravja pri delu, kar pomeni, da je skrb za varnost, zdravje in dobro počutje zaposlenih bistvenega pomena pri zmanjševanju stresa. Poklicni stres je stres, ki nastane kot posledica specifičnih lastnosti delovne situacije, ki odstopajo od optimuma. Stres pri učiteljih je oblika poklicnega stresa; številne raziskave s tega področja dokazujejo, da je opravljanje učiteljskega poklica stresna dejavnost, kar uvršča ta poklic med stresne poklice. Psihosocialna tveganja in stres, povezan z delom, je mogoče s pravim pristopom preprečiti in uspešno obvladovati. V prispevku so predstavljene aktivnosti na Gimnaziji Celje-Center na področju promocije zdravja med zaposlenimi in prizadevanja za spodbudno delovno okolje.

Ključne besede: stres na delovnem mestu, učinki stresa, zdrav življenjski slog.

1 Uvod

Stres je stanje, ki ga spremljajo fizične, psihološke in socialne stiske ali disfunkcije. Pri posamezniku se odraža kot občutek nezmožnosti soočiti se z zahtevami na eni in s pričakovanji na drugi strani. Posameznik je dobro prilagojen za obvladovanje kratkoročne izpostavljenosti pritisku, ki ga lahko pojmuje kot pozitivni stimulans, ima pa večje težave pri obvladovanju dolgotrajne izpostavljenosti intenzivnemu pritisku.

Za preprečevanje, odpravljanje ali zmanjševanje stresnih dejavnikov, ki nastanejo zaradi dela, se lahko poslužujemo različnih ukrepov. V nadaljevanju bom predstavila nekaj primerov dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na razpoloženje zaposlenih in lajšajo posledice stresa.

2 Psihosocialna tveganja

2.1 Psihosocialna tveganja in stres na delovnem mestu

Preprečevanje stresa na delovnem mestu in psihosocialnih tveganj je pomemben segment varnosti in zdravja pri delu, kar pomeni, da je skrb za varnost, zdravje in dobro počutje zaposlenih bistvenega pomena pri njegovem zmanjševanju. V družbi vlada prepričanje, da je stres težava posameznikov, ki se morajo z njim sami spopasti in ga tudi sami odpraviti; vendar temu ni tako, saj je ta odvisen tudi od organizacije, v kateri posamezniki delujejo. Te so delno odgovorne za zdravje zaposlenih in njihovo uspešnost. Dejstvo je, da se v delovnem okolju prepletajo številni negativni dejavniki, ki povzročajo stres. Ti dejavniki izvirajo predvsem iz slabe organizacije dela in medosebnih odnosov. Stres prizadene tako posameznike kot organizacijo. Približno polovica evropskih delavcev meni, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost, poleg tega pa prispeva k približno polovici vseh izgubljenih delovnih dni. Psihosocialna tveganja izhajajo iz slabega načrtovanja, organizacije in vodenja dela ter slabih socialnih okoliščin dela in lahko imajo negativne psihične, fizične in socialne posledice, kot so stres (na delovnem mestu), izgorelost ali depresija. Delovne razmere, ki vodijo do psihosocialnih tveganj, so po podatkih Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu naslednje: čezmerna delovna obremenitev; nasprotujoče si zahteve in nerazjasnjene vloge; nesodelovanje pri sprejemanju odločitev, ki vplivajo na delavca, in pomanjkanje vpliva na način opravljanja dela; slabo vodene organizacijske spremembe, negotovost zaposlitve; neučinkovito komuniciranje, pomanjkanje podpore vodstva ali sodelavcev; psihično in spolno nadlegovanje, nasilje tretje osebe.

2.1.1 Stres na delovnem mestu učitelja

Tudi pri učiteljih predstavlja poklicni stres velik problem, saj povzroča (podobno kot pri drugih poklicih) težave na področju duševnega in telesnega zdravja. Nenehne kurikularne spremembe in s tem povezane zahteve po novih didaktičnih pristopih, povečanje števila učencev v razredih, pojavi nasilja nad učitelji, vedno večje zahteve staršev po boljših učnih rezultatih, povečanje obremenjenosti z delom ipd. so samo nekateri trendi, identificirani v mnogih evropskih državah, ki med učitelji vodijo k naraščanju bolezni, povezanih s stresom. Poklicni stres je stres, ki nastane kot posledica specifičnih lastnosti delovne situacije, ki odstopajo od optimuma. Stres pri učiteljih je oblika poklicnega stresa in številne raziskave s tega področja dokazujejo, da je opravljanje učiteljskega poklica stresna dejavnost in je zato ta poklic uvrščen med stresne poklice.

Učinki stresa pri učiteljih se kažejo na naslednjih področjih:

- dejavnosti pri delu (neustrezna časovna razporeditev nalog, nespoštovanje rokov, nezmožnost koncentracije, nezadovoljstvo z delom, pogosto delo doma ...);
- odnosi s sodelavci (nezmožnost sodelovanja s kolegi, nezmožnost sprejemanja kritike, nezmožnost zavrnilo neko prošnjo, pogosti iracionalni konflikti, cinizem, odklanjanje pomoči sodelavcev ...);
- vedenje in emocionalni kazalci (izguba apetita, zmanjšano samospoštovanje, povečana uporaba pomirjeval, nespečnost, nezmožnost sprostitve, močna napetost, izguba samozaupanja ...).

2.1.2 Navori vsakdanjega življenja

Vsak človek se dan za dnem srečuje s številnimi manjšimi vznemirjenji, ki so lahko sicer majhne intenzivnosti, a so pa zato pogosta. Imenujemo jih vsakdanji navori in se pojavljajo na različnih področjih življenja. To so na primer delo v gospodinjstvu (nakupovanje, priprava kosila), časovni pritisk (preveč opravil v kratkem časovnem obdobju), finančne skrbi in starševske dolžnosti (pomoč pri učenju, vzgoja otrok). Vsi ti navori, ki so značilni za naše življenje, so tudi pomemben izvor stresa. Več kot jih je, več stresa povzročajo.

2.2 Preprečevanje in obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu

Psihosocialna tveganja in stres, povezan z delom, je mogoče s pravim pristopom preprečiti in uspešno obvladovati. Z njimi se je mogoče spoprijeti enako logično in sistematično kot z drugimi tveganji za zdravje in varnost pri delu. Obvladovanje stresa ni samo moralna obveznost in dobra naložba za delodajalce, ampak tudi pravna zahteva, ki je določena v okvirni direktivi 89/391/EGS in podprta z okvirnimi sporazumi med socialnimi partnerji o stresu, povezanem z delom, ter nadlegovanju in nasilju na delovnem mestu. Poleg tega se v Evropskem paktu za duševno zdravje in dobro počutje priznava obstoj spreminjajočih se zahtev in vse večjih pritiskov na delovnem mestu, zato se delodajalce spodbuja, naj uvedejo dodatne, prostovoljne ukrepe za spodbujanje duševnega dobrega počutja. Pri obravnavanju zahtev delovnega mesta je pomembno, da se psihosocialna tveganja, kot je čezmerna delovna obremenitev, ne zamenjujejo z razmerami, ki, čeprav so včasih zahtevne, pomenijo spodbudno delovno okolje, v katerem so delavci dobro usposobljeni in motivirani za delo po svojih najboljših zmogljivostih. Dobro psihosocialno okolje spodbuja uspešnost in osebni razvoj ter dobro duševno in telesno počutje delavca. Delavec občuti stres, kadar so zahteve njegovega dela večje od njegovih sposobnosti, da se spopade z njimi. Pri delavcih, ki so dlje časa izpostavljeni stresu, se lahko poleg težav z duševnim zdravjem pojavijo tudi resne težave s telesnim zdravjem, kot so bolezni srca in ožilja ali kostno-mišična obolenja.

2.3 Primeri dobre prakse – zdrav življenjski slog v šoli

Gimnazija Celje-Center je vključena v Slovensko mrežo zdravih šol. Glavna dejavnost programa je promocija zdravja in ozaveščanje o zdravem načinu življenja dijakov, njihovih staršev in učiteljev. Na področju promocije zdravja med zaposlenimi izvajamo številne aktivnosti, ki so neposredno povezane z zdravjem na delovnem mestu in spodbudnim delovnim okoljem.

2.3.1 Ureditve šolskega ekovrta

Šolski ekovrt je sodoben učni pripomoček, hkrati pa je prostor sprostitve in dobrega počutja. Okolica šole je z ureditvijo vrta in učilnice v naravi na Gimnaziji Celje-Center dobila zeleno noto in nadgradila učno-vzgojni pomen šole. Poleg dijakov pri urejanju vrta sodelujemo tudi učitelji. Vrt predstavlja spodbudno delovno okolje in povezuje domače okolje s šolskim.

2.3.2 Konferenca na vrtu

Del lanskoletne junijske učiteljske konference smo izpeljali na šolskem ekovrtu. Pregled opravljenega dela v zvezi s postavitvijo visokih gred in ureditvijo učilnice na prostem ter aktivnosti v projektu Zdrava šola smo predstavili ob degustaciji zeliščnih napitkov in skutnih namazov z zelišči s šolskega vrta. Prostor, pokušina in vsebina so se prepletli v zanimiv dogodek, ki je popestril delovne obveznosti in povezal sodelavce ob neformalnem druženju.

2.3.3 Pohod na Anski vrh

Kljub številnim obveznostim učiteljev v obdobju jesenskih popravnih izpitov in maturitetnih preizkusov smo se junija 2016 podali na Anski vrh na območju Mestnega gozda Celje.

Anski vrh je najvišji vrh gričevnate verige na južnem mestnem obrobju. S travnika na vrhu se ponuja

razgled na Savinjsko dolino in okoliške hribe.

Vloge in funkcije gozda so številne. Sprehod skozi gozd ugodno vpliva na ljudi. Obisk gozda sprošča in pomirja ter lajša posledice stresa.

3 Zaključek

Stres pri učiteljih je oblika poklicnega stresa in številne raziskave s tega področja dokazujejo, da je opravljanje učiteljskega poklica stresna dejavnost. Če k temu prištejemo še napore vsakdanjega življenja in težave pri usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja, lahko ugotovimo, da so individualni ali kolektivni ukrepi za krepitev zdravega življenjskega sloga v šoli nujni.

Literatura

Cergol Lipnik, M. (2012). Obvladovanje stresa na delovnem mestu. V A. Lipnik (ur.), Delo in zdravje? Delo ali zdravje? (str. 77 – 90). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Pridobljeno 17. 3. 2017 s <https://osha.europa.eu/sl/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih. Pridobljeno 17. 3. 2017 s http://www2.sviz.si/media/Knjizica_o_stresu.pdf

Specifični stresorji pri poklicu učitelja. Pridobljeno 18. 3. 2017 s http://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/01/DV-06-2014-Specificni_stresorji_pri_poklicu_ucitelja.pdf

Treven, S. (2015). Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba.

PREPOZNAVANJE STRESA MED OSNOVNOŠOLSKIMI UČITELJI

Povzetek: Tudi učitelji doživljajo stres. V prispevku je poudarjen pomen ozaveščenosti o stresorjih in stresu, saj lahko nesoočanje s problemi in izogibanje le-tem vodi v še večji stres, ki lahko pusti posledice tudi na zdravju posameznika. Predstavljena je kratka analiza ankete, s katero smo ugotavljali pojavnost stresa med 50 osnovnošolskimi učitelji. V zadnjem delu je predstavljenih nekaj tehnik sproščanja, ki so se izkazale kot nadvse učinkovite pri obvladovanju in zmanjševanju stresa na delovnem mestu.

Ključne besede: stres, učitelji, tehnike sproščanja

Uvod

Najpomembnejši povzročitelj stresa v razvitem svetu je služba. Pretiran stres pa je tisti faktor, ki najbolj ogroža zdravje zaposlenih. Stres kot glavni dejavnik tveganja je izpostavljen v različnih raziskavah (npr. Podjed in Željznov Seničar (2016), Zupančič (2012), Slivar (2009), Fengler (2007)). Učiteljski poklic je prepoznan kot stresen poklic (Johnson, Coper, Cartwright, Donald, Taylor in Millet, pov. po Silvar, 2009, str. 12). Na razvrstilni lestvici poklicev je bil učiteljski poklic na drugem mestu glede slabega telesnega zdravja in slabega psihičnega počutja in na šestem glede delovnega nezadovoljstva. Učitelji smo razdvojeni med pričakovanji, ki si jih zastavimo sami in tistimi, ki nam jih naložijo drugi. Do učencev želimo biti tankočutni, a jih moramo hkrati ocenjevati. Nепrestano smo razpeti med interesi učencev, staršev, pripravnikov, vodstva, kolegov, Zavoda RS za šolstvo, Inšpektorata RS za šolstvo in šport, nacionalnih izobraževalnih programov, projektov ipd., ki nam vsakodnevno predstavljajo velik stres. Če učitelji prepoznamo stres in vzroke stresa, se lahko učinkoviteje spoprimemo s stresom. Poznavanje različnih strategij za zmanjševanje in obvladovanje napetosti nam je v pomoč pri izbiri najustreznejše strategije za odpravljanje napetosti ter odpravljanje stresnega vpliva. Uspešno spoprijemanje s stresom izboljšuje zadovoljstvo z delom in zmanjšuje psihično napetost pri delu.

Vloga učitelja pri celostnem vzgojno–izobraževalnem pristopu

Celostni pristop k otroku je rdeča nit vseh sodobnih teorij o otroku. Poudarjeno je, da šola, učitelji in starši razumemo tako otrokovo intelektualno in umsko raven kot tudi njegovo telesno, psihično in čustveno stanje. Poudarja se kompetentnost učitelja, da pri otroku sprostimo umsko in telesno napetost ter ga spodbujamo in motiviramo za sodelovanje pri pouku. Kje so raziskave o celostnem pristopu k učitelju? Kako se naj učitelji spoprijemamo s stresorji? Ali se učitelji sploh zavedamo vseh stresorjev v svojem okolju in predvsem ali se znamo z njimi spopasti? Učitelji poznamo različne sprostitvene tehnike, ki se jih večinoma naučimo zgolj iz lastne zavzetosti in potrebe v razredu. Celovitega usposabljanja na tem področju nismo deležni, pogosto nimamo niti podpore vodstva niti staršev. Saj je še vedno poudarek na vsebini pouka in znanju, počutje otrok pa je prepogosto postavljeno na stranski tir. Pri vsem tem pa učitelji pozabljamo na lastno sproščanje in dobro počutje.

Doživljanje stresa pri osnovnošolskih učiteljih

Stres ni bolezen, lahko pa poslabša duševno ali fizično zdravje, če je močan in traja dlje časa. Stres je lahko pozitiven (okolščina, dogodek nam predstavljata izziv) ali negativen, če ga doživljamo kot napetost, neprijetnost ipd. Negativen stres spremljajo neprijetna ali stresna čustva (jeza, strah, krivda, zavist...). (Slivar, 2013)

V literaturi pogosto zasledimo navedene vrline ustvarjalnega učitelja (npr. Kroflič, 1999, Kolenko, 2015). Mcleod in Cropley (Cropley, 1992; povz. po Kroflič, 1999, str. 109-110) poudarjata naslednje vrline ustvarjalnega učitelja:

- prilagodljivost;
- iznajdljivost;
- z učenci vzpostavi iskren in zaupen odnos;
- kritičen do sebe, sodelavcev in delovnega okolja;

Vzpostavitev ustvarjalne atmosfere:

- ne bo izvajal negativnih ukrepov ob drugačnem mišljenju učencev;
- vzpostavil bo pozitivno in konstruktivno komunikacijo;
- pomagal bo učencem z drugačnim mišljenjem, da se bodo lažje vključili v skupino;
- poskrbel bo za spoštljiv odnos med vrstniki;

- vzpostavil bo dober odnos s starši in ustvaril obojestransko zaupanje.

Pri učencih bo spodbujal in razvijal:

- dovzetnost za svoje in sovrstnikove občutke,
- zanimanje za čutne izkušnje,
- dovzetnost za nove ideje,
- spoštovanje do novega neobičajnega.

Za učiteljski poklic je značilnih precej mitov o idealnem učitelju (npr. dober učitelj je vedno miren, nobena stvar ga ne spravi iz ravnotežja, ne kaže močnih čustev. Dober učitelj nima predsodkov do posameznih učencev. Dober učitelj ima vse učence enako rad. Dober učitelj zna odgovoriti na vsa vprašanja, je pametnejši od učencev. Dobri učitelji se med seboj podpirajo. (Bečaj, 1990)). Z zapisanim ni nič narobe, a hitro ugotovimo, da ljudje nismo brez predsodkov, da je nemogoče biti vedno do vsega objektivni in pravični, da je nemogoče imeti vse ljudi enako rad. Te zahteve je nemogoče izpolnjevati. Veliko učiteljev se čuti odgovorne za končno stanje in ne za dobro opravljeno delo. Gordon (1983) meni, da je učitelj odgovoren predvsem za kakovostno delo, na končni dosežek učenca, pa ne more vplivati, saj je le-ta odvisen od številnih drugih dejavnikov (otrokove sposobnosti, razmere doma...), na katere učitelj nima vpliva. Učitelji smo nekatere od teh motov prevzeli in okolje, predvsem straši, pričakuje, da jim bomo sledili, Ko se izkaže, da so miti zgolj miti in predvsem nerealni, povzročajo stres. Če je stresnih situacij preveč, so premočne, dolgotrajne in jim ne sledi sprostitev, se odrazijo v boleznih (bolezni srca in ožilja, presnovne motnje, psihološke spremembe, psihiatrične bolezni, glavoboli...).

Slivar (2009) je izvedel raziskavo o stresnih faktorjih slovenskih učiteljev in vzgojiteljev. Študija, v kateri je sodelovalo 900 učiteljev, je pokazala, da je stres realnost učiteljskega dela. Študija je pokazala, da je bilo pod močnim oz. izjemnim stresom kar 45,2 % učiteljev, da je bilo pogosto ali vedno pod stresom 53,5 % učiteljev. Kar 84 % učiteljev je svoj poklic ocenilo kot močno oz. izjemno stresen. Kot najbolj stresno so učitelji izpostavili nesramno vedenje učencev. Slivar meni, da poznavanje vzrokov stresa lahko pomaga pri izbiranju učinkovitih strategij za zmanjševanje in obvladovanje napetosti ter odpravljanju stresnega vpliva (Slivar, 2009, str. 4).

Namen in potek raziskave Prisotnost stresa med učitelji v podravski regiji

Preverjali smo prisotnost stresa med osnovnošolskimi učitelji v podravski regiji.

Z anketnim vprašalnikom smo želeli odgovoriti na sledeča vprašanja:

- Ali so učitelji zadovoljni v svojem poklicu?
- Kako stresno doživljajo svoj poklic?
- Katere dejavnike doživljajo kot najbolj stresne?
- Katere posledice stresa opažajo pri sebi?

Metoda

V raziskavi je sodelovalo 50 osnovnošolskih učiteljev iz podravske regije. Anketni vprašalnik je zajemal pet sklopov, tj. vprašanj glede zadovoljstva s poklicem, doživljanja stresnosti poklica, stresogenih situacij in simptomov stresa. V nadaljevanju je sledil sklop vprašanj o spolu, starosti, delovni dobi in delovnem mestu. Vprašanja so bila zaprtega tipa (z verbalnimi ali stopenjskimi odgovori).

Rezultati in interpretacija

Demografski podatki, zadovoljstvo in samoocena stresnosti delovnega mesta učitelja

V raziskavi je sodelovalo 50 osnovnošolskih učiteljev iz podravske regije, od tega 42 učiteljic in 8 učiteljev. Povprečna starost udeležencev v raziskavi je bila 44 let. Večina anketiranih učiteljev (82 % oz. 41 učiteljev) je v svojem poklicu zadovoljnih, tej skupini sledi skupina učiteljev, ki so v svojem poklicu zelo zadovoljni (16 % oz. 8 učiteljev), nezadovoljna je 1 učiteljica. Srednja vrednost na lestvici doživljanja stresnosti svojega poklica učitelja je 3,2, kar pomeni, da učitelji doživljajo svoje delo kot zmerno stresno. Nihče med anketiranimi ni označil svojega poklica kot nestresnega.

Stresorji na delovnem mestu osnovnošolskega učitelja

Stresorje smo določili na podlagi strokovne literature (Meško, 2011, Youngs, 2001), ki smo jih zaradi lažje analize razdelili v štiri vsebinske sklope: odnosi z učenci, odnosi s starši, odnosi s sodelavci in vodstvom ter organizacija in značilnosti dela učitelja.

Učiteljem najbolj intenzivne stresorje predstavljajo stresorji, ki so združeni v skupini odnosi z učenci. Zelo stresno na njih vplivajo hrupni in nemirni učenci, negativen odnos učencev do šolskega dela,

odgovornost za varnost učencev in konflikti med učenci.

Na drugem mestu so stresorji, ki so združeni v skupini organizacija in značilnosti dela učitelja. Učitelje zelo obremenjujejo razredi s prevelikim številom učencev, administrativno delo in priprave ter izpolnjevanje učnih načrtov.

Malenkost manj stresno doživljajo stresorje, ki smo jih združili v skupino odnosi s starši. V tej skupini so kritike s strani staršev o delu in odnosih z otroki tiste, ki učiteljem povzročajo največ stresa. Stres učiteljem povzročajo tudi govorilne ure in roditeljski sestanki.

Na zadnjem mestu so stresorji, ki se nahajajo v skupini odnosi s sodelavci in vodstvom. Nesoglasja s sodelavci, slaba komunikacija in pritiski s strani vodstva, učiteljem v tem sklopu povzročajo največ stresa. Dva učitelja sta kot izjemno stresno izpostavila tudi strah pred izgubo službe.

Izpostavili smo le negativne stresorje pedagoškega dela, a ljudje se odločajo za poklic učitelja, predvsem zaradi pozitivnih stresorjev. Učitelji najdejo zadovoljstvo v delu z učenci, pogovorih s sodelavci, poletnih počitnicah, očitnemu napredku učencev, samem poučevanju, v temah in področju iz predmeta, ki ga poučujejo, svobodi in avtonomnosti pri uresničevanju nalog, pestremu delovnemu dnevu, možnosti pomagati drugim in v novih delovnih izzivih (Young, 2001, str. 45).

Simptomi stresa na delovnem mestu osnovnošolskega učitelja

Učitelji kot možne posledice stresa zaradi svojega dela najpogosteje zaznavajo občutek preobremenjenosti (62 % učiteljev), ki se je presenetljivo najbolj pokazal pri mlajših učiteljih. Na drugem mestu učitelji kot posledico stresa zaznavajo utrujenost (54 % učiteljev). Simptomi, ki jih učitelji pogosto zaznavajo, so še: živčnost, napetost in razdraženost, nedokončane naloge, težave z zbranostjo in pozornostjo, zaskrbljenost in nespečnost. Da nikoli niso depresivni, je odgovorilo le 34 % anketiranih učiteljev. Najmanj pogost simptom stresa na delovnem mestu je prekomerno uživanje nikotina, kofeina, pomirjeval ali alkohola.

Z raziskavo smo dokazali, da se učitelji zavedajo, da so pod stresom in tudi prepoznavajo simptome stresa. V raziskavi nismo preverjali, kako se s stresom spopadajo. Predvidevamo pa, da ravno tisti učitelji, ki najbolj občutijo stres, v raziskavi niso sodelovali, saj bi jim sodelovanje povzročilo še dodaten stres, zato so se mu raje izognili.

Tehnike sproščanja

Učiteljem so za neobremenjeno in uravnoteženo delovanje lahko v pomoč tehnike sproščanja. Hitreje, kot smo se sposobni sprostiti, hitreje lahko ponovno vzpostavimo ravnovesje v svojem telesu, da najdemo novo moč in energijo za nadaljnje delovanje ter se obvarujemo pred negativnimi vplivi življenja. Kratke tehnike sproščanja nam omogočijo, da se osvežimo, zberemo in ponovno skoncentriramo. Dnevno izvajanje tehnik sproščanja vpliva tako na naše počutje kot tudi na izboljšanje zdravja.

Dihalne vaje lahko izvajamo praktično kjerkoli in kadarkoli. Dihanje nas ohranja pri življenju. Globoko dihanje iz trebuha lahko dela čudeže pri lajšanju stresa. Izvajanje rednega globokega dihanja je enostavna in odlična sprostitevna tehnika. Poleg trebušnega dihanja Sabina Prah (2015) priporoča še barvno dihanje, izmenično dihanje skozi nos, dihanje s podaljšanim izdihom in dihanje z zadrževanjem dihanja. Dihalne vaje znižujejo krvni tlak in nam dajejo občutek miru.

Avtogeni trening je znanstveno utemeljena tehnika sproščanja, ki temelji na avtohipnozi. Zmanjšuje stres in lajša tudi simptome astme, zaprtja, diareje, glavobolov, znižuje krvni pritisk in izboljša pretok krvi, zanj pa potrebujemo le 10 minut dnevno.

Z meditiranjem lahko dosežemo naslednje cilje: umaknemo se iz vsakdanjega nemira in se sprostimo, se osredotočimo samo na eno stvar, umirimo možgane in s tem funkcije telesa. Z meditacijo izboljšamo zbranost in koncentracijo, lažje prisluhnemo svojemu notranjemu glasu (Srebot in Menih, 1996). Pri meditaciji usvajamo in razvijamo dihalne tehnike, razvijamo koncentracijo, umirjamo um, ob tem pa se umirimo in sprostimo. Pri meditiranju lahko ali ležimo ali sedimo ali stojimo, pomembno je, da nam je udobno in prijetno.

Pri progresivni mišični relaksaciji sistematično napenjamo eno mišično skupino za drugo, nato pa napetost sprostimo in zaznavamo občutke ob sproščanju mišic. Ta vaja pomaga zmanjševati napetost in stres ter omogoča sprostitev ob anksioznosti. Pomaga tudi pri zmanjševanju telesnih težav, kot so bolečine v trebuhu ali glavoboli in izboljša spanec.

Stres zmanjšujemo tudi tako, da delamo stvari, ki jih imamo radi, izvajamo redne telesne aktivnosti in poskrbimo za kvaliteten spanec.

Zaključek

O stresu učiteljev in strokovnih delavcev v izobraževalnem procesu je potrebno govoriti, prav tako pa se je potrebno zavedati negativnih posledic delovanja stresa. Zato se je potrebno o prisotnosti stresa pri učiteljih in strokovnih delavcih ter o njegovih posledicah osvestiti. Vodstva izobraževalnih ustanov se morajo zavedati, da so stresne situacije sestavni del vodenja; stres ni niti problem niti šibkost posameznika. Slivar (2009, str. 123) poudarja, da bi morali poleg ukrepov na šoli slediti ukrepi na ravni šolskega sistema, ki bi prispevali k zmanjševanju negativnih učinkov stresa, nadalje je potrebno poskrbeti za jasno opredelitev razvoja sistema vzgoje in izobraževanja, povečanje pomena učiteljskega poklica, spodbujanje razvoja učiteljskih kompetenc, ustrežnejšo opredelitev usposabljanja in napredovanja učiteljev, premišljeno uvajanje sistemskih sprememb, večjo zaščito učiteljev pred nasiljem, zmanjšanje šolske administracije, oblikovanje sistema za ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti ipd. Poznavanje vzrokov stresa lahko pomaga pri izbiranju učinkovitih strategij za zmanjševanje in obvladovanje napetosti ter odpravljanju stresnega vpliva. Z zmanjševanjem oz. odpravo stresnega vpliva lahko vplivamo na zadovoljstvo z delom, zmanjšamo utrujenost, vzkipljivost, razdraženost, kar pa vpliva tako na kvaliteto poučevanja kot zmanjšano odsotnost z dela.

Literatura

- Bečaj, J. (1990). Problem velikih pričakovanj in učiteljeve odgovornosti. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Gordon, T. (1983). Trening večje učinkovitosti za učitelje. Ljubljana: Svetovalni center.
- Juriševič, M. (2009). Ustvarjalnost v območju bližnjega motivacijskega razvoja. Pridobljeno 14. 1. 2017, <http://www.pef.uni-lj.si/ceps/knjiznica/doc/mojca/JurisevicMprispevek.pdf>
- Kolenko, M. (2015). Prenos ustvarjanja in znanja – spodbujanje ustvarjalnosti in inovativnosti. Pridobljeno 16. 1. 2017, <http://www.solazaravnatelje.si/wp-content/uploads/2015/11/Marijana-Kolenko.pdf>
- Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib - tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Meško, M. (2011). Stres na delovnem mestu. Maribor: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Ljubljani.
- Prah, S. (2015). Predihajmo stres: priročnik za sproščanje. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo Izbira.
- Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih: povzetek. Ljubljana: SVIZ.
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju. Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Srebot, R. in Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
- Šimonka, Z. in Košir, K. (2014). Odnos med prepričanji in spoprijemanjem z negativnimi čustvi v razredu pri učiteljih osnovne šole. V Revija za elementarno izobraževanje, 3/4, 33-48.
- Youngs, B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje Priročnik za uspešnejše obvladovanje stresa. Ljubljana: Educy.
- Zupančič, R. (2012). Stres in spoprijemanje s stresom na delovnem mestu osnovnošolskega učitelja na širšem Škofjeloškem območju. Magistrsko delo. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za management.

SKRB ZA ZDRAVJE, DOBRO POČUTJE IN DRUŽENJE

Povzetek: Zdravje je vrednota brez katere ne moremo živeti, zato je pomembno, da ljudje skrbimo zanj. Tako moramo jesti zdravo in uravnoteženo prehrano, biti telesno aktivni, duševno stabilni in najti ravnotežje med delom, počitkom in sprostitvijo. Izogibati se moramo dejavnikom tveganja, kot so alkohol, nepravilna prehrana, droge, telesna nedejavnost, stres, debelost, zvišan krvni tlak in holesterol. Dejavniki tveganja sicer niso povzročitelji bolezni, ampak večajo verjetnost za nastanek kardiovaskularnih in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni. V prispevku predstavljamo kako za zdravje (osebno, telesno, duševno, družbeno, čustveno in duhovno) skrbimo v Vrtec Mavrica Trebnje. Zavedamo se, da aktivno preživljanje časa in dobra družba pozitivno vpliva na naše zdravje in tako se udeležujemo kulturnih in športnih dogodkov. Na popoldanskih druženjih se poleg fizičnih aktivnosti spoznavamo, povezujemo in ustvarjamo dobre medsebojne odnose.

Ključne besede: zdravje, dejavniki tveganja, dobri medsebojni odnosi.

Uvod

»Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravje kot »fizično, duševno in družbeno blagostanje in ne le odsotnost bolezni ali slabosti«. Ta definicija se nanaša tako na razvite države kot države v razvoju in velja za oba spola. Zdravje je stanje, za katerega skrbimo vse življenje, da si zagotovimo ugodje v zrelih letih« (World Health Organization 2001, str. 10).

Pomen besede zdravje je potrebno razumeti kot celoto, ki je sestavljena iz osebnega zdravja, telesnega, duševnega, družbenega, čustvenega in duhovnega zdravja.

- Osebno zdravje je doživljanje samega sebe, naših pričakovanj, razvoja našega jaza in zastavljanja nalog, katerih uresničitev prinaša veselje in zadovoljstvo.

- Telesno zdravje je povezano z delovanjem našega telesa in vseh njegovih sistemov. Poznati moramo normalno delovanje našega telesa, da lahko prepoznamo, kdaj z nami ni kaj v redu.

- Duševno zdravje je povezano z našim mišljenjem, sposobnostmi in pridobivanjem informacij, ki jih kasneje uporabimo pri odločanju v zvezi z našim telesom in zdravjem.

- Družbeno zdravje je doživljanje samega sebe in v odnosu z drugimi. Poznati moramo družbene spretnosti, ki so potrebne za bolj zadovoljujoče medsebojne odnose.

- Čustveno zdravje je razumevanje naših čustev in spodobnosti izražanja. Če vemo, kaj čutimo do sebe in drugih, bomo svoja čustva lažje izrazili na način, dostopen vsem.

- Duhovno zdravje predstavlja središče in je bistvenega pomena za naše zdravje kot celoto. To je jedro našega bivanja, ki nas povezuje v celoto in nam pomaga razumeti ostale prvine zdravja (Naglost in Kofol 2007).

Doseganje zdravja delavcev je cilj promocije zdravja na delovnem mestu. Zelo pomembno je, da vsak človek pripomore k skrbi za zdravje. To lahko stori z upoštevanjem dejavnikom, ki so povezani z zdravjem ljudi.

Prva skupina so dejavniki notranjega okolja posameznika. Med slednje spada: dedna zasnova, spol, starost, telesne in osebne značilnosti. Druga skupina so dejavniki naravnega okolja. To so biološki, fizikalni, kemični in biomehanični dejavniki. Tretja skupina pa so dejavniki družbenega okolja. Gre za socio-ekonomske dejavnike, družbene vrednote in prepričanja (Zaletelj Kragelj idr. 2007).

Skrb za zdravje v našem vrtcu

Kako človek živi je odvisno od posameznika. Za pravilne odločitve pa potrebuje znanje, da se odloči za stvari, ki so njegovemu zdravju v prid.

- *Osebno, družbeno in duhovno zdravje zaposlenih*

Osebno in družbeno zdravje je povezano z razvojem naše samopodobe. Ker se zavedamo kako zelo pomembno je to, smo imeli predavanje in delavnice z naslovom 8 krogov odličnosti.

»8 krogov osebne odličnosti je skupek močnih življenjskih vrednot in načel, po katerih živijo uspešni ljudje. Ko so nekateri raziskovalci razmišljali, kaj loči odlične ljudi od povprečnih, so modelirali uspešneže z različnih področij vse od poslovnega sveta pa do izobraževanja in športa. Ugotovili so, da jih družijo predvsem to, kako živijo 8 pomembnih vrednot, ki jih imenujemo 8 krogov do osebne odličnosti. Teh 8 vrednot, ki lahko prerastejo v 8 življenjskih veščin in načel, po katerih živimo, so:

- odgovornost za lastna dejanja,

- predanost pri uresničevanju lastnih ciljev,
- pozitiven odnos do dela, časa, sebe in drugih – »To je to!«,
- uravnoteženost v življenju,
- napake vodijo k uspehu ali kako se lahko učimo iz svojih napak,
- integriteta ali kako usklajujemo svoje vedenje s svojimi vrednotami,
- govori z dobrim namenom,
- fleksibilnost v tem, da smo pripravljeni poskusiti različne načine, da bi prišli do svojega cilja« (Prgič 2014 - 2017).

Duhovno zdravje je zdravje na ravni posameznika in skupnosti. Biti duhovno zdrav med drugim pomeni imeti vizijo, kdo smo kot človeška bitja, kako osebnostno rastemo in se razvijamo v okviru skupnosti, ki ji intimno pripadamo, pri tem pa ne pozabimo, da smo kot človeška bitja povezani s celotnim svetom. Podpirati duhovno zdravje pomeni omogočiti ljudem in skupnosti ustvariti vezi, da postanejo celota, da lahko odločajo o svojem zdravju in dobrem počutju in so zmožni spremeniti sebe in svoje življenje (Long 1997).

Duhovna zdrava skupnost je produkt zdravih posameznikov, ki so pošteni do sebe in do drugih, ki se čutijo odgovorne za izide svojih odločitev in dejanj. Spoštljivo sprejemajo drug drugega ne glede na barvo kože, spol, vero, izobrazbo, kulturo ali življenjski slog. Tudi, če napravijo napako so sposobni oprostiti sebi in drugim in pričeti življenje znova (Skoberne 2002).

Udeležili smo se tudi delavnice Tanka črta odgovornosti. »Ta interaktivna delavnica, ki je sestavljena iz dveh delov, pojasnjuje vedenjski model, s katerim lahko na preprost način dosegamo osebne spremembe ter spremembe v organizacijski kulturi (spremembe v kolektivih in timih). Delavnica sloni na psihološkem modelu, ki je nastal na podlagi raziskav v različnih kulturah po celem svetu in pojasnjuje, kako se ljudje naravno odzivamo na probleme na zelo enake načine, ne glede na to, koliko smo stari, katere narodnosti ali rase smo, na katerem delovnem mestu smo. Z učenjem modela pod in nad črto se dosega na preprost način velike spremembe na osebni ravni ter na ravni kolektiva« (Prgič 2014 - 2017).

Na izobraževanju z naslovom Odnosi v družini kot pogoj za zdravje ali bolezen smo izvedeli kako velik vpliv ima primarna družina na naše življenje in kako pomembno vlogo ima komunikacija. Motivacijski seminar Nene Dautanac z naslovom Zmorem, nas je opozoril na sprejemanje osebnostnih razlik, odprtosti do pozitivnih sprememb, zdrave komunikacije in medsebojnega sodelovanja.

V decembru se zaposleni odpravimo v Ljubljano, kjer obiščemo gledališče in se družimo. Druženje vseh zaposlenih poteka še ob zaključku šolskega leta.

- Telesno zdravje zaposlenih

Gibanje je nujno potrebno. Znanstvena dognanja pravijo, da je gibanje skupaj z zdravim načinom življenja tisto, ki omogoča bolj kakovostno življenje. Nikoli ni prepozno, da se začnemo ukvarjati s športom. Ljudje, ki se ukvarjajo s športom, imajo bolj kakovostno življenje, manj zdravstvenih težav, če pa so, se z njimi lažje spopadejo (Rotovnik-Kozjek 2004).

Ker je naš vrtec, vrtec zdravih navad smo za letošnje darilo dobili palice za nordijsko hojo. Na delavnici smo se seznanili s pravilno uporabo palic in jih preizkusili.

V skrbi za telesno zdravje organiziramo več gibalnih aktivnosti, ki jih povežemo z druženjem. Posamezne enote vrtca pripravijo aktivnosti, na katere smo vabljeni vsi zaposleni. Tako smo se odpravili na pohod na Vrhtrebnje in na rekreacijo v Športni park Mirna.

- Duševno zdravje in čustveno zdravje zaposlenih

V vrtcu Mavrica Trebnje smo vključeni v program Zdravje v vrtcu. Na izobraževanjih so predstavljene tudi teme s področja duševnega zdravja. Predstavljeni so napotki, kako ukrepati in kje poiskati pomoč v primeru posameznih bolezni. Udeležujemo se različnih delavnic, na katerih se učimo sproščanja in premagovanja stresa. Ena izmed teh, je delavnica Maje Bajt z naslovom Čuječnost v vsakodnevem življenju. Spoznali smo, kako pomembno je zavedanje našega doživljanja. Zavedali smo se stvari, ki jih delamo avtomatsko, kot npr. umivanje zob ali dihanje. Na delavnici smo poudarili pomen skrbi za dobro telesno, duševno zdravje in osebnostno rast. Zdrav življenjski slog omogoča, da se zdravje ohranja in krepi. Omogoča tudi kakovost življenja vsakega posameznika in zmanjšuje družbene stroške preprečevanja in zdravljenja kroničnih nenalezljivih bolezni, invalidnosti in prezgodnje smrtnosti (Fras 2005).

Zaključek

Lahko dobimo zelo veliko informacij, kako naj živimo zdravo, vendar je odvisno od nas ali bomo sledili in upoštevali napotke za zdravo življenje. Zelo pomembno je, da se izogibamo dejavnikom tveganja, kot so alkohol, nepravilna prehrana, droge, telesna nedejavnost, stres, debelost, zvišan krvni tlak in holesterol. Dejavniki tveganja sicer niso povzročitelji bolezni, ampak večajo verjetnost za nastanek kardiovaskularnih in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, rakava obolenja, osteoporoza in kronična pljučna obolenja. Ker na naše zdravje vpliva tudi okolje v katerem preživimo veliko časa, je zelo pomembno, da se v njem dobro počutimo. To je tudi naše delovno mesto. Pomembno je, da delamo z ljudmi, s katerimi smo povezani in imamo dobre medsebojne odnose. Prednost naše organizacije je v tem, da imamo možnost izražanja želje s kom bi delali, da soustvarjamo letni delovni načrt, predlagamo teme izobraževanja, se odločimo za projekte v katerih želimo sodelovati in si razdelimo naloge, ki jih bomo opravili. Vsi zaposleni se udeležujemo izobraževanj, na katerih pridobivamo znanje, ki je pomembno za osebno, telesno, duševno, družbeno, čustveno in duhovno zdravje. Poleg izobraževanj se večkrat letno družimo. Ker se zavedamo, da smo ljudje različni, moramo spoštovati vsakega posameznika, razvijati spoštljivo komunikacijo, pozitivne odnose, si med seboj pomagati in sodelovati ter prispevati k pozitivni klimi na delovnem mestu. Ta je namreč pogoj, da radi prihajamo v službo in da smo za delo motivirani.

Literatura

- Long, A. (1997). Nursing: a spiritual perspective. Pridobljeno 20.02.2017, s <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.3017&rep=rep1&type=pdf>
- Naglost, A. in Kofol, T. (2007). Koraki za zdrav vsakdan. V R. Trampuž (Ur.), Pot k zdravemu življenju: zbornik prispevkov, Vipava, 6. Oktober 2007 (str. 11-20). Nova Gorica: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov.
- Prgić, J. (2014 - 2017). Osem krogov odličnosti: kaj je osem krogov odličnosti. Pridobljeno 25.03.2017, s http://www.janiprgic.com/programs_category/8-krogov-odlicnosti-2/
- Prgić, J. (2014 - 2017). Tanka črta odgovornosti. Pridobljeno 25.03.2017, s http://www.janiprgic.com/programs_category/tanka-crta-odgovornosti/
- Fras, Z. (2005). Gibanje za zdravje – strateške usmeritve na nacionalni ravni. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Rotovnik-Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.
- Skoberne, M. (2002). Duhovnost in duhovno zdravje. Pridobljeno 12.03.2017, s <http://www.obzornikzdravstvenenege.si/2002.36.1.23>
- World Health Organization. (2001). Defining health and ageing. V Men Ageing and Health: Achieving health across the life span (pogl. 1). Pridobljeno 20.03.2017, s http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66941/1/WHO_NMH_NPH_01.2.pdf
- Zaletel-Kragelj, L. Eržen, I. in Premik, M. (2007). Uvod v javno zdravje. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

SUPERVIZOR, NEKDO, KI JE TAM ZA NAS

Povzetek: Učitelj se pri svojem vzgojno-izobraževalnem delu sreča s številnimi stresnimi situacijami. V interakciji je z velikim številom ljudi – s sodelavci, starši in učenci. Vsak ima svoj način reševanja različnih problematičnih situacij, ki se nam zgodijo. Introvertirani ljudje zadržijo stvari v sebi, ekstrovertirani ljudje povedo stvari, kar pa v določeni situaciji lahko sproži konflikt. Na delovnem mestu se lahko znajdemo v stiski in ne vidimo rešitve. Mogoče ne zaupamo sodelavcu, mogoče ne želimo povedati, da smo ranljivi. Veliko podjetij se je odločilo, da svojim kolektivom ponudi alternativo v zunanjem neodvisnem človeku, ki enkrat na teden nudi pomoč, podporo, pogovor ali pa samo posluša njihove težave. To je supervizor, ki je morda dobra rešitev tudi za nas učitelje, za naše zdravje ter boljše počutje na delovnem mestu.

Ključne besede: učitelji, zdravje, stresne situacije, supervizor

Uvod

Poklic učitelja ne zajema samo poučevanja. Naše vzgojno-izobraževalno delo je kompleksno in sestavljeno iz različnih situacij, ki se med seboj prepletajo. Poleg pouka ima učitelj individualne razgovore z učenci, pogovorne ure s starši, razrešuje konfliktna situacije v razredu, sodeluje z ostalimi sodelavci, ki poučujejo v oddelku, in s svetovalno službo, šola je lahko vključena v dodatne projekte, kjer učitelj sodeluje z zunanjimi sodelavci in še bi lahko naštevali. Vse to zahteva od učitelja prilagajanje različnim situacijam, razumevanje, sodelovanje, empatijo in ustrezen strokovni pristop. Toliko različnih interakcij med učiteljem in ostalimi udeleženci v vzgojno-izobraževalnem procesu pa privede tudi do stresnih situacij, konfliktov, problemov in težav na delovnem mestu. Ker smo ljudje različni, jih vsak od nas rešuje na svoj način. Dobro počutje na delovnem mestu pa je osnova za uspešnost v poklicu. To vpliva tudi na naše zdravje in delovanje.

Na delovnem mestu

Ko pride do stresnih in konfliktnih situacij, jih vsak človek rešuje na svoj način. Teh situacij je veliko in se med seboj razlikujejo, tako kot se med seboj razlikujemo ljudje. In ker smo različni, drugače reagiramo, doživljamo in rešujemo probleme, s katerimi se v svojem poklicu soočamo. Kateri način bo posameznik izbral, je odvisno od njega. Nekdo se bo posvetoval s kolegom iz aktiva, drugi bo poiskal pomoč pri šolskem psihologu ali prijatelju iz kolektiva, mogoče bo nekdo izbral rešitev v pogovoru z vodstvom šole ali pa pri zunanjem prijatelju, družini, lahko pa nekdo o problemu sploh ne bo spregovoril, zadržal ga bo zase in iskal rešitev v strokovni literaturi. Odgovorov je veliko in nemogoče je naštetiti vse možne poti, ki jih lahko izberemo, ko iščemo rešitev za problem, ki nas bremeni. Pri tem pa lahko naletimo na dodatne težave: varstvo podatkov, možnost širitve napačnih informacij, širjenje govorice izven delovnega okolja ... Vse to lahko privede do tega, da akumuliramo še več stresa in skrbi ter se zato na delovnem mestu ne počutimo dobro, kar negativno vpliva na naše dobro počutje, delo in zdravje. Italijanski pregovor pravi: PREVENIRE E MEGLIO CHE CURARE. – PREPREČITI JE BOLJE KOT ZDRAVITI. Dokazano je, da konfliktna situacija in stres na delovnem mestu dolgoročno privedejo do slabše produktivnosti zaposlenih in zdravstvenih težav. Zaradi tega so se podjetja pri nas in v tujini odločila, da svojim zaposlenim ponudijo pomoč. S tem želijo izboljšati počutje zaposlenih v podjetju, oblikovati kolektiv, ki bo uspešen, in preprečiti morebitne težave, ki nastanejo zaradi stresnih situacij. Zaposlila so supervizorja, ki je prisoten kot podpora posamezniku ali skupini.

Supervizija, supervizor

Ta dejavnost se je pri nas naprej razvila na področju socialnega varstva in socialnega dela v 70. letih prejšnjega stoletja, izvajali so jo tudi na področju klinične psihologije, psihoterapije in zavodske vzgoje. Supervizor je specialist za osebno, psihosocialno in/ali organizacijsko svetovanje. To je poklic, ki ga opravljajo predvsem psihologi, specialni pedagogi, andragogi in drugi družboslovni profili. Supervizija zajema raznolika področja, v katerih se prepletajo vodenje in svetovanje ter poučevanje ali izobraževanje, kjer supervizor spremlja posameznika (ali skupino) v procesu učenja in mu kot učitelj, mentor in podpornik pomaga pri doseganju izbranih ciljev. Njegova temeljna vloga je v usmerjanju procesa, ki omogoča posamezniku ali skupini usmeritev k bolj kvalitetnemu in bolj zadovoljujočemu delovanju na poklicnem področju (<https://www.ess.gov.si/>).

V Sloveniji se supervizorji povezujejo tudi v Društvu za supervizijo Slovenije. Ustanovljeno je bilo

leta 1997 in združuje supervizorje z različnih področij dela: pedagoškega, socialnega, zdravstvenega in poslovnega. Društvo predstavlja strokovno avtoriteto na področju supervizije, »koučinga« in organizacijskega svetovanja na področju Slovenije (Borštnar 2016, str. 23).

Delovna področja

Supervizor dela na različnih področjih, kjer je odnos do človeka bistvena sestavina delovnega procesa: v vzgoji in izobraževanju, socialnem varstvu, zdravstvu, (psiho)terapiji in povsod drugod, kjer strokovnjaki delajo z drugimi ljudmi. Glede na izbran model ločijo individualno, timsko in skupinsko supervizijo, organizacijsko, razvojno-integrativno, intervizijo idr. V Sloveniji se je supervizija s področja socialnega varstva in klinične psihologije pozneje razširila še na druga področja, kot je mentorstvo, svetovanje in zaposlovanje, počasi se širi tudi v podjetništvo in gospodarstvo (<https://www.ess.gov.si/>).

Supervizor v vzgojno izobraževalnih ustanovah

Vzgojno-izobraževalne ustanove imajo že zaposlene supervizorje za pomoč učencem, vsekakor sodeluje tudi z učitelji, to pa ni enako kot, če bi bil tam za podporo in svetovanje samo kolektivu. Tako bi imeli možnost, da zaupamo, povemo, poiščemo nasvet, pomoč in rešitev za naše težave pri zunanjem neodvisnem človeku. S tem bi se izognili marsikateri dodatni situaciji, ki prinaša povečanje stresa, nezadovoljstvo in slabše počutje na delovnem mestu. Ker je njegova temeljna vloga omogočiti posamezniku ali skupini usmeritev k bolj kvalitetnemu in k bolj zadovoljujočemu delovanju na poklicnem področju, bi bil vsak posameznik deležen osebnega pogovora, podpore in svetovanja. To bi za učitelje pomenilo:

- imeti možnost, da se brezskrbno pogovorimo o problematiki, s katero se srečujemo v svojem poklicu,
- imeti človeka, ki mu lahko zaupamo,
- imeti strokovno podporo in svetovanje,
- razreševanje problemov v službi in ne prenašanje težav izven delovnega okolja,
- osebno in popolnoma in boljše delovanje na delovnem področju.

Korak za korakom

Seveda se tukaj pojavijo številna organizacijska in druga vprašanja. Nekatera izmed njih so:

- številčnost kolektiva (večinoma so kolektivi v šolah številčnejši v primerjavi s kolektivi v podjetjih),
- urnik izpeljave pogovorov,
- odprtost kolektiva in vodstva šole za zunanjo pomoč,
- individualna in/ali skupinska srečanja,
- finančna sredstva za zaposlitev supervizorja.

Možne rešitve za zgoraj našeta vprašanja so:

- supervizor bi lahko bil na šoli prisoten enkrat tedensko 8 ur,
- delavci šole, ki bi želeli pogovor z njim, bi se predhodno dogovorili za termin,
- podpora vodstva posamezniku in kolektivu je osnova za njegovo uspešno delovanje,
- za začetek bi se lahko finančna sredstva odobrila v okviru projekta, zavedanje kompleksnosti dela v vzgojno-izobraževalnih ustanovah bi moralo na višjih inštitucijah najti odprtost za financiranje.

Ne glede na zgoraj našeto je prvi korak ta, da bi delavci v vzgojno izobraževalnih ustanovah imeli možnost, imeti nekoga, ki nam nudi pomoč, podporo in svetovanje. Ali bi jo izkoristili, je odvisno od posameznika.

Zaključek

Poklici, ki zahtevajo delo z ljudmi, so zahtevni. Sama vzgojno-izobraževalna vez je postala bolj problematična zaradi vse večjih družbenih in kulturnih sprememb. Pedagoški delavci so postavljeni pred vedno nove zahteve in izzive (Stepančič 2016, str. 1). Vključitev strokovnega, neodvisnega zunanjega človeka, ki mu lahko zaupamo, pri njem dobimo podporo, vzpodbudo in smernice pa vsekakor pripomore k lažjemu soočanju z novimi zahtevami in izzivi. Pomeni tudi razbremenitev posameznika in pripomore k delovni uspešnosti, kar vpliva tudi na naše zdravje in dobro počutje. Prispevek o supervizorju kot podporniku za delavce v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, sem napisala, ker se je po pogovorih s kolegi iz moje in drugih šol izkazalo, da bi zaradi zahtevnosti poklica, ki ga opravljamo, to lahko bila tudi možna rešitev za nas.

Literatura

Borštnar, I. (2016). Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Stepančič, S. (2016). Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=825&Filter, pridobljeno 4. 3. 2017.

VLOGA IN DELO SINDIKALNEGA ZAUPNIKA TER ZDRAVJE ZAPOSLENIH

Povzetek: Delo sindikalnega zaupnika je zelo raznoliko, poznati mora zakonodajo, imeti komunikacijske spretnosti in biti most med delodajalcem in člani oz. zaposlenimi. Sindikalna zaupnica sem od leta 2006. V svojem prispevku želim predstaviti, kako vplivajo medosebni odnosi, urnik, delovna obremenitev, vsebina dela, komunikacija in drugo na zdravje zaposlenih ter kakšna je pri tem vloga sindikalnega zaupnika.

Ključne besede: sindikalna zaupnica, medosebni odnosi, delovna obremenitev, komunikacija

1 Uvod

Zdravje in varnost zaposlenih ter pravice in obveznosti delavcev in delodajalcev so podrobneje določene v Zakonu o varnosti in zdravju pri delu. Delodajalci so dolžni zagotavljati varnost in zdravje delavcev pri delu, izvajati morajo ukrepe potrebne za zagotovitev zdravja delavcev, obveščati in usposabljanje delavce, organizirati delo in zagotoviti materialne pogoje, da bi zagotavljali višjo raven varnosti in zdravja pri delu. Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter se z delavci in sindikatom medsebojno obveščati in posvetovati o vprašanih varnosti in zdravja pri delu. Delavci imajo dolžnost, da upoštevajo navodila za varno delo, uporabljajo predpisano zaščitno opremo, obveščajo delodajalca o pomanjkljivostih in nevarnostih. Imajo pa tudi pravico dajati pripombe, predloge ter obvestila o vprašanih varnosti in zdravja pri delu.

Naloge sindikalnega zaupnika

Naloge sindikalnega zaupnika so opredeljene v Statutu Sviza Slovenije in so naslednje:

- zastopa, predstavlja in ščiti interese članstva,
- sklicuje sestanke zbora sindikata v zavodu ali delu zavoda najmanj dvakrat na leto,
- sodeluje v postopkih uveljavljanja pravic, obveznosti in odgovornosti delavcev iz delovnih razmerij in poda mnenje sindikata,
- na zahtevo delavca ali z njegovo privolitvijo zastopa delavca pred organi v zavodu, ki odločajo o njegovi odgovornosti, ugovoru ali pravicah,
- sodeluje v delu organov zavoda, ko gre za uresničevanje specifičnih interesov članov,
- spremlja uresničevanje določil zakonov, kolektivnih pogodb in drugih aktov v zavodu,
- vodi aktivnosti, povezane s pripravo in organiziranjem stavke,
- sodeluje v organih sindikata območja, pokrajine in države,
- vodi evidenco članstva in plačevanja članarine ter sproti sporoča spremembe tajništva sindikata.«

(Statut Sviz Slovenije, 11. člen).

Prav tako je v opredeljeno delo sindikata zavoda :

- obravnava predloge aktov, ki se sprejemajo na ravni zavoda, in daje mnenja,
- z glasovanjem odloča o stavki in drugih oblikah protesta,
- obravnava in sklepa o pobudah in predlogih članov sindikata zavoda in organov SVIZ,
- uveljavlja pravico do skupnega posvetovanja po kolektivni pogodbi dejavnosti,
- spremlja in nadzoruje izvajanje zakonov in kolektivnih pogodb,
- lahko obravnava pritožbe o uveljavljanju pravic članov iz delovnega razmerja,
- sprejema poročila sindikalnega zaupnika, nadzornega odbora in izvršilnega odbora ter sprejema smernice za njihovo delo,
- lahko predlaga kandidate za predstavnike delavcev v svetu zavodov,
- predlaga kandidate za člane organov na ravni območja in države,
- predlaga ukrepe za varno delo in humanizacijo delovnega okolja,
- organizira kulturne, športne in druge dejavnosti, ki so v interesu članstva.«

(Statut Sviz Slovenije, 12. člen).

Sindikalni zaupnik mora za svoje uspešno opravljanje dela zelo dobro poznati zakonodajo, imeti mora dobro razvite komunikacijske veščine, saj mora komunicirati tako z delavci kot tudi z delodajalcem. V osnovnih šolah je ključno predvsem to, da skrbi za dobre medosebne odnose, saj so le ti pomemben pogoj za uspešno delo. V šolstvu že vrsto let učitelji oziroma vsi zaposleni strokovni delavci nimamo urejenega delovnega časa in imamo le-tega po zavodih zelo različno definirane, saj je v ZOFVI navedeno, da delo razporeja in organizira ravnatelj. Določeno imamo le pedagoško obveznost, ostalo delo pa je v zakonu sicer navedeno, obseg tega pa je odvisen od ravnatelja. Pri tem se že vrsto let srečujemo s tako imenovanim doprinosom za dopust.

Na žalost kot sindikalna zaupnica ugotavljam, da smo na tem področju zaposleni v neenakovrednem položaju, saj so naše obremenitve izredno velike, iz leta v leto se nam nalaga vse več obveznosti. Nenehno se srečujemo z novimi izračuni obremenitev in vedno večjim številom ur, ki jih moramo opraviti na račun šolskih počitnic, ko ne izvajamo pedagoške obveznosti. Prav tako je obremenjujoč naš delovni čas, ki je neenakomerno razporejen, saj se nam včasih dogaja, da imamo več dni v tednu svoje delovne obveznosti tudi po 10 ali celo več ur. Zaposleni se srečujemo s pritiski ravnateljev, z nalaganjem vedno več obveznosti, z nadomeščanjem odsotnih delavcev, pomanjkanjem časa za ustrezno komunikacijo med sodelavci in ne nazadnje z učenci.

Ugotavljamo pa tudi, da smo strokovni delavci vedno bolj izpostavljeni pritiskom in pripombam staršev, ki zaposlenim predstavljajo stresne situacije, saj moramo nenehno utemeljevati svoje strokovne odločitve. V takšnem delovnem okolju smo lahko zelo hitro žrtve psihičnega ali celo fizičnega nasilja. Vse zgoraj navedeno ima negativne vplive na zdravje zaposlenih in tako prihajamo v stresne situacije, ki negativno vplivajo na splošno psihično počutje, poleg tega pa dalj časa trajajoči stres povzroča sindrom izgorelosti.

Sindikalni zaupnik ima v današnjem času pomembno vlogo v zavodih, saj lahko s svojim posredovanjem pri ravnatelju vpliva na razporeditev dela, delovni čas, doprinos, se zavzema za pravice zaposlenih, poskuša preprečiti zmanjševanje pravic, opozarja na morebitne nepravilnosti, daje predloge za izboljšanje položaja zaposlenih, predlaga rešitve in razbremenitve za zaposlene in tako s svojim delom pripomore k boljšemu zdravju zaposlenih. Kot že omenjeno, se v šolah večkrat srečujemo s samovoljnimi uvedbami delovnega časa in doprinosov s strani ravnateljev. Tukaj bi želela izpostaviti primer naše šole, ko smo dobili novo ravnateljico in nam je sredi šolskega leta povedala, da imamo z odštetimi dnevi dopusta še 513 ur doprinosov. Pri vseh takšnih poskusih sprememb, ki zagotovo negativno vplivajo tako na telesno kot duševno zdravje zaposlenih, so znanje, poznavanje zakonodaje in dobre komunikacijske spretnosti sindikalnega zaupnika izrednega pomena. Le ta mora zelo dobro poznati zakonodajo, poznati in podati argumente, zakaj takšne samovoljne vpeljave niso zaželeno, znati mora poiskati pomoč, nasvet (tega sem vedno dobila v strokovni službi Sviz), zelo dobro mora komunicirati z zaposlenimi in jih voditi, da se prepreči ali omili negativen vpliv na zdravje zaposlenih in se ohranijo dobri medsebojni odnosi v kolektivu, ki so ključnega pomena.

Naj povem, da je bil to le eden od poskusov, ki k sreči ni uspel in nam je uspelo ohraniti obliko doprinosov, ki je veljala že prej. Vseh poskusov po povečanem nadzoru, po povečanem doprinosu, po nezaupanju do opravljenega dela ne bom naštevala, ker so se z mojim posredovanjem vsi zaključili le na stopnji poskusa. Naj poudarim, da tovrstno vodenje kolektiva ne prinaša uspešnosti pri delu in ravnatelj, ki deluje na tak način, pri opravljanju dela in vodenju zavoda niso tako uspešni, kot bi lahko bili z medsebojnim sodelovanjem.

Sindikalni zaupnik mora v takšnih primerih vztrajati, da se spremembe uvedejo v skladu s KP VIZ in so upoštevani vsi ustrezni postopki in ustrezno sprejeti vsi interni pravilniki s soodločanjem zaposlenih. V današnjem času je izrednega pomena, da znamo zaposleni postaviti meje, saj ima prenatrpan delovnik posreden in neposreden vpliv na zdravje zaposlenih, ki pa se ga žal premalokrat zavedamo. Upam, da bo država oz. pristojno ministrstvo izpolnilo svojo obvezo in strokovnim delavcem, zaposlenim v šolstvu z zakonodajo uredilo delovni čas ter tako pripomoglo k ureditvi razmer na tem področju. Sindikalni zaupnik skupaj z vodstvom šole skrbi za promocijo zdravja na delovnem mestu. Vodstvo se mora zavedati pomena zdravja svojih zaposlenih in pripraviti načrt ukrepov za promocijo zdravja. »Promocija zdravja je proces, ki omogoča ljudem, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem in si ga po možnosti krepijo.« (Izjava o varnosti z oceno tveganja, 2012, str. 10). Sindikalni zaupnik ima tudi nalogo, da načrtuje neformalna druženja med zaposlenimi in vodstvom šole. Pomembno je, da zaposleni soodločajo pri načrtovanju neformalnih dejavnosti kot so strokovne ekskurzije, izleti, rekreacija, družabni večeri in se jih udeležujejo v čim večjem številu, saj le to pozitivno vpliva na klimo in odnose med zaposlenimi ter posledično na zdravje. Za zdravje zaposlenih je pomembno preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnem mestu. Sindikalni zaupnik mora preprečevati vsakršno nasilje, ob pojavu pa delovati v skladu z zakonodajo.

3 Zaključek

Dobra klima v kolektivu, korektni odnosi, jasna navodila, urejen delovni čas, načrtovanje skupnih aktivnosti, odpravljanje pomanjkljivosti, upoštevanje predlogov so tisti, ki pozitivno vplivajo na zdravje zaposlenih in zmanjšujejo bolniško odsotnost z dela. Tega bi se morali zavedati vsi ravnatelji in tudi sindikalni zaupniki.

Literatura

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVDVZ-1), Uradni listRS, št. 43/11

Lipovec d. o. o., 2012. Izjava o varnosti z oceno tveganja, Ljubljana, Lipovec d. o. o.,

Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih, Ljubljana, Sviz Slovenije

Sviz Slovenije. (2014). Statut Sviz Slovenije, Bled

PROMOCIJA ZDRAVJA V OTROŠKEM VRTCU METLIKA

Povzetek: Vzgojitelj-ica v vrtcu je pomemben in odgovoren poklic. Vsakodnevno delo je psihično in fizično zahtevno ter naporno. Da delo teče tekoče, nosijo velik del odgovornosti tudi ostali zaposleni. Zdravje, varnost in dobro počutje vseh zaposlenih v našem vrtcu, so bili cilji, ki smo si jih zastavili člani tima za promocijo zdravja. V članku predstavljamo program promocije zdravja, ki smo ga oblikovali in izvedli v zadnjih treh letih v Otroškem vrtcu Metlika. Načrt smo prilagodili delavcem v našem vrtcu. Želeli smo, da je realističen z dosegljivimi cilji. V dejavnosti smo se trudili vključiti pestre aktivnosti. Ker je v našem zavodu starostna struktura delavcev zelo raznolika, je priprava načrta timu za promocijo zdravja predstavljala določen izziv.

Ključne besede: promocija zdravja, vrtec, delovno okolje, tim za promocijo zdravja

Uvod

Zdravstveni absentizem povzroča stroške, organizacijske težave in veliko slabe volje. Promocija zdravja na delovnem mestu zato ni samo vrsta ukrepov, ki jih sprejme delodajalec, da zaščiti delavce pred poškodbami. Je dodana vrednost k razvoju zaposlenih na delovnem mestu (Vodlan 2013, str. 135). V Smernicah za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015) je zapisano, da je skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu. V Zakonu o varnosti in zdravju pri delu je v 6. členu določeno, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (ZVZD-1, 2011).

Otroški vrtec Metlika je zavod z več kot 50-letno tradicijo. Vrtec deluje pod eno streho, dograjevan je bil štirikrat, nazadnje je potekala rekonstrukcija obstoječih prostorov in dograditev prizidka v šolskem letu 2010/2011. S prenovo je naš vrtec postal udoben in prijeten, tako za otroke kot za zaposlene. Toda gospodarska struktura, povprečni dohodki zaposlenih, stopnja brezposelnosti, izobrazbena struktura in drugi kazalci razvojnih možnosti in razvojne ogroženosti kažejo, da je v Beli krajini življenje težko. Naš vrtec ima med vsemi belokranjskimi vrtci že vrsto let najnižjo ceno oskrbnin. Skrbno moramo ravnati z vsakim evrom, zato smo že nekaj let pozorni tudi na stroške, ki nastajajo zaradi bolniških odsotnosti. Ko se je pred leti pričelo glasneje govoriti o pozitivnih učinkih izvajanja promocije zdravja na delovnem mestu, smo začeli razmišljati, katere aktivnosti in ukrepe bi lahko izvedli v našem zavodu.

Zdravstveni absentizem

Zdravstveni absentizem zaznavamo kot velik problem, predvsem zaradi narave našega dela. Odsoten kader je v oddelkih težko nadomestiti. Z vsakoletno sistemizacijo delovnih mest, ki je potrjena s strani občine ustanoviteljice, zaposlimo zakonsko določeno število zaposlenih. S sistemizacijo delovnih mest se zagotavlja tudi sočasna prisotnost vzgojitelja in pomočnika vzgojitelja v oddelku (17. člen Zakona o vrtcih). Toda to velja samo takrat, ko so v vrtcu prisotni vsi zaposleni vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev. V primeru nenadne krajše odsotnosti vzgojitelja ali pomočnika vzgojitelja z dela zaradi bolezni se zato soočamo s težavami pri zagotavljanju nemotenega poteka dela. Kadar pride do odsotnosti strokovnega kadra v oddelkih prvega starostnega obdobja, takrat običajno prerazporedimo strokovne delavce iz oddelkov, kjer so starejši otroci. Posledično prihaja do preobremenitve delavcev, ki ostajajo sami v oddelkih s 24 otroki in težko poskrbijo za varnost in kakovostno izvajajo delo. Kadar med letom občasno pride do večje odsotnosti delavcev zaradi bolezni, se opazi v kolektivu nezadovoljstvo, porušena klima in nižja motivacija za delo. Nema lokrat se tudi zgodi, da pomočnice vzgojiteljic same izvajajo delo v oddelku (pišejo priprave, načrtujejo vzgojno delo in same izvajajo program v oddelku), kadar so vzgojiteljice odsotne. Delovne naloge pomočnic vzgojiteljic so se v zadnjih letih pomembno spremenile in postale zahtevnejše, enako velja tudi za odgovornost. Žal pa njihov plačni položaj teh sprememb ne odraža. Varčevalni ukrepi na področju plač, drugih stroškov dela in ostali varčevalni ukrepi v javnem sektorju, ki se izvajajo zadnja leta, zato ne motivirajo zaposlenih k boljšemu delu.

V Priročniku dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnem varstvu (2016) je dr. Klemen Podjed med drugim zapisal, da zaposleni v dejavnostih vzgoje in izobraževanju pogosto dvigujejo težka bremena, zato so nadpovprečno obremenjeni, posledice pa se kažejo v nadpovprečno

visokih odstotkih bolniškega staleža. Zdravje in počutje zaposlenih neposredno vpliva tudi na otroke, s katerimi so v stiku (Podjed 2016, str. 11).

Podjed (2016) omenja tudi, da je visok odstotek zdravstvenih težav in slabega počutja povezan z našim delovnimi okoljem. Z izvajanjem promocije zdravja naj bi znižali stroške, ki so povezani z bolniškimi staleži, povečali zadovoljstvo uporabnikov in javnosti ter pripomogli k večji motivaciji zaposlenih, k boljšemu delovnemu vzdušju, zmanjšanju odsotnosti, večji storilnosti, fleksibilnosti in ustvarjalnosti.

V našem vrtcu smo si zastavili promocijo zdravja na delovnem mestu tako, da smo razmislili o tem, kaj lahko storimo sami za naše zdravje in boljše počutje. Razmišljali smo tudi o ključnih razlogih za bolniški stalež in ocenjevali zadovoljstvo zaposlenih.

Na začetku je aktivnosti pričela organizirati ravnateljica. Čez čas so delavci pričeli dajati pobude, zanimive predloge, izvajati so pričeli določene aktivnostih in to je pripeljalo tudi do pobude za oblikovanje tima, ki sedaj skrbi za promocijo zdravja. V timu so poleg ravnateljice in organizatorke zdravstveno-higienskega režima še predstavniki strokovnih in tehničnih delavcev.

Med prvimi ukrepi je bila priprava Pravilnika o ukrepih za varovanje delavcev pred nasiljem, trpinčenjem, spolnim in drugim nadlegovanjem ter pred drugimi oblikami psihosocialnih tveganj na delovnih mestih, ki ga je pripravila in sprejela ravnateljica.

Nato smo pričeli razmišljati o organizaciji delovnega časa. Čas neposrednega dela v oddelku vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljice je različen. Naš vrtec ima štiri vhode, delovni čas vrtca je od 5.30 do 16.00. Da bi zagotovili prisotnost dveh oseb v oddelku po 14. uri, ko se otroci prebujajo, smo se odločili, da vzgojiteljice uro posrednega dela izvedejo v vrtcu med 12.30 in 13.30 in je njihova prisotnost v vrtcu od 7.00 do 14.30 ali od 7.30 do 15.00. V ta namen smo nabavili vsem vzgojiteljicam prenosne računalnike, da se lahko v času posrednega dela v vrtcu pripravljajo na delo.

Pri načrtovanju aktivnosti za promocijo zdravja smo izhajali tudi iz ugotovitev, da je starostna struktura naših delavcev visoka. Pred petimi leti je bilo 57% strokovnih delavcev in 65% tehničnih delavcev starejših od 40 let. Najpogostejši vzroki za odsotnosti so bile zdravstvene težave povezane z bolečinami v hrbtu in viroze v zimskem času. Toda v zadnjih štirih letih se nam je povečal vpis otrok in zaposlili smo mlajše sodelavce. Posledično se nam je povečalo število bolniški odsotnosti. V zadnjih štirih letih beležimo večje odsotnosti povezane z odhodi na porodniški dopust ali pa zaradi nege majhnih otrok.

Opazamo, da na klimo v vrtcu vpliva tudi negotovost pred vsakim novim šolskim letom. Zadnja leta nam namreč niha število vpisanih otrok, kar posledično vpliva na število zaposlenih. Različne grožnje s spremembami standardov in normativov v zadnjih letih še dodatno negativno vplivajo na ozračje v vrtcu. Prav zaradi pestre starostne strukture zaposlenih in okolja, v katerem bivamo, je bilo potrebno razmisliti o dejavnostih, s katerimi bomo zajeli čim večji krog zaposlenih. Starostna struktura zaposlenih je velik izziv za motivacijo in organizacijo dela. V tem šolskem letu smo še posebej razmišljali o kadrovske zmožnostih in interesu posameznikov za izvajanje posameznih aktivnosti. V timu za promocijo zdravja smo na začetku šolskega leta pripravili akcijski načrt.

Razmišljali smo tudi, da na nekatere dejavnike ne moremo kaj prida vplivati. Zavedamo se tudi, da podcenjenost dela in nizki osebni dohodki ter splošna negotovost v družbi, ki jo mediji še dodatno razpihujejo, ne vplivajo pozitivno na odnos do dela. Delo v vzgoji in izobraževanju je bilo nekoč cenjeno in spoštovano. Danes pa težko ohranjamo avtoriteto in opazamo tudi, da so starši vse bolj zahtevni. Prav tako šolska zakonodaja, normativi, veliko nepotrebne administracije otežujejo že tako zahtevno delo.

Pri načrtovanju smo razmišljali o tem, da je delo v prvem starostnem obdobju fizično bolj naporno kot delo v drugem starostnem obdobju. Pri delu v vrtcu je veliko prisiljene telesne drža in dvigovanja. Smiselno je o tem razmišljati predvsem pri oblikovanju tandemov in razporeditvi delavcev. Starejše delavke, ki imajo zdravstvene težave, povezane z okvaro hrbtenice, težko delajo z najmlajšimi otroki, ki potrebujejo veliko nege. Idealno bi bilo sestaviti tandem tako, da bi bili v njem mlajša in starejša delavka. Če se delavki v tandemu dobro dopolnjujeta in usklajeno delata ter si medsebojno pomagata, je opaziti zagon in voljo do dela. Sodelavcem, ki imajo status invalida in na podlagi odločbe določene prilagoditve pri delu, omogočamo, da delajo samo v drugem starostnem obdobju.

V ta namen smo poskrbeli za organizirano telesno vadbo, ki bi zaposlene motivirala h gibanju in bi posledično pripomogla k večji odpornosti ter boljši fizični in psihični kondiciji. Vse zaposlene smo povabili na organizirano vadbo za ohranjanje zdrave hrbtenice pod vodstvom fizioterapevte. Zadnji dve leti dvakrat tedensko v zimskem času pod vodstvom športne pedagoginje organiziramo

vadbo v vrtčevski telovadnici. V jesenskem času smo izvedli daljši pohod. Pred časom je ena od sodelavk vodila pilates. V sodelovanju z zdravstvenim domom smo v okviru zdravstvene preventive pripravili test hoje, izvedli delavnici o samo-pregledovanju dojk, poskrbeli za izobraževanje s področja sladkorne bolezni. Redno skrbimo za periodične zdravstvene preglede zaposlenih in izvajamo izobraževanja iz varstva pri delu.



Izvedli smo tudi tematsko obarvane pohode, ko so se bili posamezni delavci pripravljani še posebej potruditi. Na takšen način smo pripravili pohode po bližnji okolici. Za pogostitev pohodnikov so poskrbeli sodelavci. Menimo, da ima dober sistem informiranja veliko vlogo pri ustvarjanju medsebojnih odnosov. Za boljši pretok informacij in planiranje dela ravnateljica zato že nekaj let pripravlja mesečni napovednik načrtovanih dejavnosti, ki ga v začetku meseca posreduje vsem zaposlenim po elektronski pošti. Napovednik je na voljo tudi na oglasni deski v zbornici. Na tak način poskrbimo, da se zaposleni lažje organizirajo in načrtujejo osebni in poklicni čas.

V vrtcu imamo po obnovi stavbe dobre pogoje za delo. Zagotovljen in urejen imamo prostor, kjer lahko malicamo, poleg imamo čajno kuhinjo. Imamo tudi manjšo zbornico, ki nam zagotavlja skupno druženje. V čajni kuhinji si lahko vsak zaposleni pripravi topel napitek. Z letošnjim šolskim letom smo kupili mešalnik za pripravo zdravih zelenjavnih ali sadnih napitkov. Letos smo posebno skrb namenili spodbujanju pitje vode. Ob rojstnih dnevih in pomembnih življenjskih dogodkih (poroka, rojstvo otroka) slavljenec v zbornici pogosti vse zaposlene.

Dietne obroke za zaposlene delavce pripravljamo v skladu z zdravniškimi priporočili. Letos pa še z dodatnimi aktivnostmi spodbujamo zdrav življenjski slog. Organizatorica zdravja in zdravstvenohigienskega režima pripravlja mesečne načrte za zdrave torke/srede. V okviru teh aktivnosti spoznavamo super živila, zdrava živila, vitaminske jedi, prehranske dodatke ... Za delavce pripravljamo tudi solate in napitke. V prizidku smo pridobili veliko telovadnico, uredili smo tudi senzorno sobo. Zaposleni delavci lahko po želji uporabljajo za razgibavanje in sprostitev tudi te prostore.

V zadnjih letih smo organizirali več izobraževanj na temo komunikacije, da bi se usposobili za konstruktiven dialog. Medosebnim odnosom in etiki na delovnem mestu posvečamo veliko pozornosti. V zbornici smo pripravili info kotiček, kjer pripravljamo različne informacije ter ozaveščamo in motiviramo zaposlene za zdravo življenje. V kotičku najdemo tudi spodbudne misli.

Z zunanjim pooblaščenim podjetjem skrbimo za redno izvajanje izobraževanj iz varstva pri delu. V sklopu teh izobraževanj smo poskrbeli tudi za izobraževanje o ergonomskih pristopih k delu in pravilni uporabi pripomočkov za delo. Podjetje poskrbi tudi za občasna navodila o aktivnostih za zdravo življenje. Za dobro voljo in motivacijo zaposlene obdarimo z manjšimi pozornostmi. Ob dnevu žena, na začetku in ob koncu šolskega leta, v mesecu decembru ... pripravimo simbolična darila, ki jih pripravimo v vrtcu, ponudimo topel napitek, pecivo. V vrtcu imamo zelo sposobno šiviljo, ki iz odpadnega materiala naredi čudovite uporabne stvari. Nekaj sodelavk je zelo kreativnih in le-te so pripravljene ustvarjati tudi za ostale sodelavce. Ob posebnih priložnostih so izdelale nakit za vse zaposlene.



V mesecu decembru smo že dve leti zapored poskrbeli za dodatno praznično vzdušje in delavce povabili k pripravi jutranjih presenečenj. Pri pripravi in izvedbi presenečenj so pokazali veliko ustvarjalnosti in domiselnosti ter prinesli v kolektiv veliko dobre volje in smeha.

K dobremu vzdušju pripomore tudi prednovoletno srečanje, ki smo ga zadnja leta izvedli v vrtčevski telovadnici. Za kulturni program poskrbi ravnateljica. Del zabavnega programa (obisk dedka Mraza) pripravi tim strokovnih delavk, za glasbo poskrbi naš sodelavec. Kljub temu da delavci opravljajo redne sistematske preglede, zadnja leta v vrtcu izvajamo dodatno merjenje pritiska in kontrolo sladkorja v krvi. Meritve izvede naša sodelavka, ki ima ustrezno znanje s področja zdravstvene nege.

Ravnateljica izvaja letno redne letne pogovore z vsemi zaposlenimi. S sodelavci izmenja mnenja o delu, željah in pričakovanjih. Trudi se poiskati neformalne oblike nagrajevanja, pohvaliti sodelavce za opravljeno delo, izreči lepo besedo. V letošnjem šolskem letu smo načrtovali merjenje sladkorja v krvi in meritve pritiska, jesenski pohod, vadbo v zimskem času, delavnico joge, sprostitvene minute v senzorni sobi, zdrava jutranja presenečenja, delavnico o naravni kozmetiki, praznovanje ob svetovnem dnevu zdravja, športne igre za zaposlene. Odločili smo se, da sodelavce ponovno povabimo k sodelovanju v mesecu decembru (jutranja presenečenja) in da poskrbimo za drobne pozornosti ob koncu leta, dnevu žena, zaključku šolskega leta. Izpeljali smo tudi strokovno ekskurzijo v Zagreb in si ob tej priložnosti ogledali praznični utrip glavnega hrvaškega mesta. Delavcem smo ponudili tečaj kvačkanja in tečaj izdelovanja belokranjskih pisanic.

Zaključek

Da je delovno vzdušje v našem kolektivu dobro, se opazi na različnih nivojih delovanja našega zavoda. Večina delavcev je pripravljena sprejeti in izvajati dodatne naloge, pripravljene so sodelovati in prispevati k uresničitvi zastavljenih ciljev. Pri načrtovanju aktivnosti v okviru promocije zdravja smo upoštevali starostno strukturo zaposlenih in tudi okolje v katerem se nahajamo, zato smo večino aktivnosti, ki se izvajajo v popoldanskem času, načrtovali v terminu od začetka meseca novembra do meseca marca. Jeseni in spomladi je zaradi usklajevanja poklicnega in osebnega življenja opaziti nižjo motiviranost za aktivnosti, ki so načrtovane v popoldanskem času. Tim za promocijo zdravja skrbi za načrtovanje in izvajanje dejavnosti ter spremlja in spodbuja delavce k udeležbi. Ob koncu šolskega leta bodo člani tima pregledali, kako so aktivnosti potekale in glede na rezultate bodo načrtovali delo za naprej. Da ne ostanemo samo na nivoju posameznika, temveč se širi motivacija za promocijo zdravja tudi širše (v družine), bi lahko določene popoldanske aktivnosti v naslednjem letu pripravili tako, da bi se vanje lahko vključili tudi družinski člani zaposlenih. Menimo, da smo na področju izvajanja promocije zdravja na dobri poti, vendar se vsako leto pojavijo novi problemi in izzivi povezani s spremembami v zavodu ali na državnem nivoju, ki jih je potrebno ciljno reševati. Če bodo delavci ohranili občutek, da je krepitev zdravja prioriteta našega zavoda, smo dosegli zadani cilj.

Literatura

Podjed, K., Željeznov Seničar, K. (2016). Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu. Elektronska izd. - El. knjiga. – Ljubljana: Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije
Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. (2015). Dostopno 24. 3. 2017 na http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/zdr_na_del_mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf

Vodlan, V. (2013). Promocija zdravja pri delu na OŠ Marije Vere. Vodenje v vzgoji in izobraževanju, ISSN 1581-8225, 2/2013, letnik 11, str.135-144.

Zakon o vrtcih. Uradni list RS, št. 100/2005 z dne 10. 11. 2005. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/58651>

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU NA OŠ OB DRAVINJI

Povzetek: Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo, tako za posameznika kot za organizacijo. Na delovnem mestu je cel niz dejavnikov, ki imajo neposreden vpliv na zdravje zaposlenih, hkrati pa vplivajo tudi na dejavnike izven delovnega mesta. Delovno okolje je tudi po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije primerno okolje za krepitev zdravega življenjskega sloga in dvig zdravstvene pismenosti. Na šoli se zavedamo, da imamo kot vzgojno-izobraževalna ustanova pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju otrok s področja zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga. Otrokom smo vzgled, saj svoje znanje prenašamo nanje. In zato je prvi pogoj, da smo zdravi, zadovoljni in aktivni mi sami.

Ključne besede: Promocija zdravja, zdrav življenjski slog, skrb za zdravje, dobro počutje.

Zakaj je zdravje pomembno?

Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič. (Schopenhauer)

Nemški filozof se je že pred več kot dvesto leti zavedal, koliko je vredno zdravje. Štiri petine Evropejcev meni, da je dobro zdravje bistvenega pomena za kakovost življenja. Svetovna zdravstvena organizacija definira zdravje kot stanje popolnega fizičnega, socialnega in duševnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti. Zdravje posameznika je pogojeno s številnimi socialnimi, ekonomskimi in okoljskimi dejavniki. Skrb za ohranjanje in izboljšanje zdravja zaposlenih je smiselna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem okolju, ustvarjalnejši, produktivnejši in redkeje zbolijo. Zato naj bi bil eden izmed glavnih ciljev vsakega delodajalca prav spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Čedalje več delodajalcev se zaveda, da promoviranje telesne aktivnosti, izboljšanje prehranjevalnih navad, zmanjšanje stresa med zaposlenimi in težnja k boljšim medsebojnim odnosom pripomorejo k zmanjšanju odsotnosti z dela, povečanju zadovoljstva med zaposlenimi, večji delovni vnemi in boljšemu ugledu v javnosti.

Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu oziroma spodbujanje zdravega življenjskega sloga?

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematično naravnane aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem zaposlenim, in se za vse zaposlene izvajajo pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja zaposlenih.

Pravne temelje podaja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/2011). V skladu s 6. in 32. členom zakona mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le-tega, kar pomeni, da izvaja določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje zaposlenih.

Kako smo se lotili promocije zdravja na delovnem mestu na OŠ Ob Dravinji?

Na šoli se vsi zaposleni dobro zavedamo, kaj pomeni in prinaša odsotnost samo enega uslužbenca – nadomeščanje ostalih uslužbencev. Program promocije zdravja na delovnem mestu smo zasnovali sistematično, in sicer po naslednjih fazah:

Začetek aktivnosti: Vodstvo šole (ravnateljica) je imenovala delovno skupino (učitelj športa, vodja Zdrave šole, člani aktivov), ki je odgovorna za pripravo letnega delovnega načrta Promocije zdravja na delovnem mestu in za njegovo izvedbo.

Ocenjevanje potreb: V okviru redne mesečne konference smo zbrali predloge zaposlenih, na osnovi katerih smo ocenili njihove potrebe, želje in pričakovanja.

Načrtovanje in priprava programa: Pripravili smo letni delovni načrt – določili prednostne naloge, opredelili cilje in navedli aktivnosti. Upoštevali smo prilagojeno stopnjo težavnosti in zahtevnosti športnih ter gibalnih aktivnosti za vse zaposlene.

Obveščanje: Letni delovni načrt Promocije zdravja predstavimo na uvodni konferenci vsakega šolskega leta in tako seznanimo vse zaposlene s termini in z vsebino načrtovanih aktivnosti. Prav tako jih pred izvedbo posamezne dejavnosti obvestimo še po e-pošti in z obvestilom na oglasni deski v zbornici šole.

Izvajanje: Zaposlene spodbujamo in motiviramo za izvedbo. Pri tem imamo vso podporo vodstva, da v skladu s programom izvedemo načrtovane aktivnosti.

Spremljanje in vrednotenje: Sprotno (po vsaki opravljeni dejavnosti) preverjamo zadovoljstvo udeležencev, sprejemamo mnenja, pohvale, pripombe in smernice za nadaljnje delo, ki jih lahko posredujejo individualno, ali jih pripravijo v okviru strokovnih aktivov.

Prilagoditve in posodobitve: Konec junija rezultate pregledamo, pred začetkom novega šolskega leta in pripravo novega letnega delovnega načrta pa upoštevamo posredovana mnenja, predloge in želje

zaposlenih. Vsako leto program dopolnujemo, posodabljam in izboljšujemo.

Novo načrtovanje: Pred novim šolskim letom upoštevamo analizo rezultatov preteklega šolskega leta in nova spoznanja. Promocija zdravja je trajen proces.

Smernice OŠ Ob Dravinji za promocijo zdravja na delovnem mestu

Izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih na delovnem mestu dosegamo s kombinacijo naslednjih dejavnikov:

- Izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja; uvedba gibljivega delovnega časa (prisotnost v času pouka), možnost dela doma (pisanje priprav, sestava učnih listov, vrednotenje pisnih nalog, preizkusov NPZ), zagotavljanje skupnih prostorov za druženje (zbornica, kabineti, jedilnica, čajna kuhinja), pozornost ob posebnih dogodkih, pogostitve, dobrote sladkega decembra, popolna prepoved kajenja, možnost vseživljenjskega učenja.

- Spodbujanje redne telesne aktivnosti – gibanja; brezplačna uporaba športnih površin (telovadnica, športni park) in pripomočkov za zaposlene, organizirana vadba posameznih športnih aktivnosti (tek, odbojka, badminton), pohodi, različne športne vsebine: test hoje, merjenje krvnega tlaka, tek učiteljev v okviru športnega dne (Kros), športne igre učiteljev z učenci (med dvema ognjema, nogomet), sindikalne igre. Obeležujemo posebne dneve: Dan gibanja (10. maj), dan športa (31. maj), dan brez avtomobila (22. september), dan hoje (15. oktober). Izvajamo tematske delavnice, različne projekte (Medgeneracijsko povezovanje) ...

- Omogočanje izbire zdravega načina življenja in prehranjevanja; zagotavljanje in izvajanje rednih zdravstvenih pregledov, druženje s sodelavci na izbranih lokacijah izven šole, izobraževanja o pomenu hidracije, o zdravi prehrani, stresu (prepoznavanje vzrokov, izogibanje stresnim situacijam, se naučiti reči »ne«), predavanja preventivne sestre Zdravstvenega doma Slov. Konjice, uživanje zdrave hrane (možnost malice ali kosila v šoli, brezplačno sadje, voda, čaj v zbornici vsaki dan za vse zaposlene, odmor oziroma čas za malico), prigrizki ob daljših delovnih dneh (konference, izobraževanja, popoldanske govorilne ure). Osveščamo zaposlene ob posebnih dnevih: Dan zdravja (7. april), svetovni dan hrane (16. oktober), Slovenski tradicionalni zajtrk in (november).

Spodbujanje osebnostnega razvoja.

Pozitivni učinki izvajanja promocije zdravja na OŠ Ob Dravinji

Koristi za organizacijo; delavci delamo v kakovostnem delovnem okolju, zato smo bolj zdravi, za delo bolj motivirani, bolj fleksibilni, izboljšala se je delovna klima.

Koristi za zaposlene; povečalo se je zadovoljstvo med zaposlenimi, izboljšali so se medosebni odnosi, lažje napredujemo, obvladujemo stres, imamo več inovativnih idej, ustvarjalnih projektov, sodelujemo na številnih tekmovanjih, razpisih, natečajih, kjer dosegamo odlične rezultate. Zdravi in zadovoljni delavci se lažje spopadamo z drugimi življenjskimi vlogami (starševstvo, delo v lokalni skupnosti), večja je raven osebne in profesionalne rasti.

Koristi za družbo; izboljšal se je ugled organizacije, izvajamo medgeneracijska povezovanja, ohranjajo se funkcionalne sposobnosti zaposlenih tudi v kasnejšem življenjskem obdobju, podaljšajo se zdrava leta življenja.

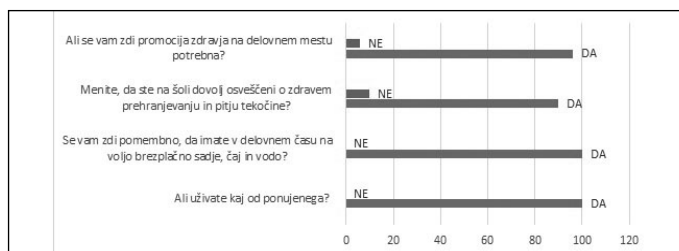
Raziskava

Na šoli smo izvedli raziskavo, s katero smo želeli ugotoviti, kako so naši zaposleni zadovoljni s programom Promocije zdravja na delovnem mestu, katere oblike aktivnosti so jim najbolj všeč, kako bi ga še dopolnili in popestrili, kakšno je njihovo počutje na delovnem mestu. V raziskavo smo vključili zaposlene na šoli (n = 50), strokovne delavce, tehnično osebje in vodstvo šole. Podatke sem zbrala na podlagi anonimno izpolnjenega anketnega vprašalnika, jih kvantitativno obdelala in prikazala s pomočjo frekvenčnih porazdelitev (f, f %).

Rezultati in interpretacija



Grafični prikaz 1: Spol anketirancev:

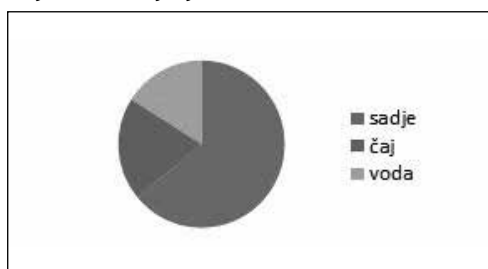


Grafični prikaz 2: Pomembnost promocije zdravja

V anketi je sodelovalo 45 (90 %) oseb ženskega spola in 5 (10 %) moških.

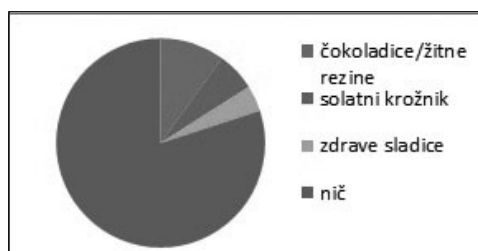
Večina, to je 47 (94 %), zaposlenih na OŠ ob Dravinji je prepričanih, da je promocija zdravja na delovnem mestu potrebna, samo 3 (6 %) pa menijo, da ni potrebna. Prav tako jih 45 (90 %) trdi, da smo na šoli dovolj osveščeni o zdravem prehranjevanju in pitju tekočine, 5 (10 %) pa jih navaja, da temu ni tako. Vsem zaposlenim (100 %) je pomembno, da imamo v delovnem času na voljo brezplačno sadje, čaj in vodo. In vsi (100 %) nekaj od ponujenega tudi uživajo.

Kaj imate najraje?



Grafični prikaz 3

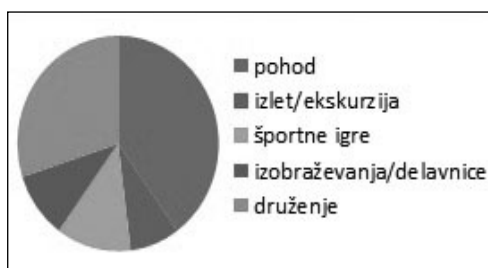
32 (64 %) vprašanih je navedlo, da ima najraje sadje, 10 (20 %) jih je odgovorilo, da čaj, 8 (16 %) pa jih najraje uživa vodo.



Grafični prikaz 4

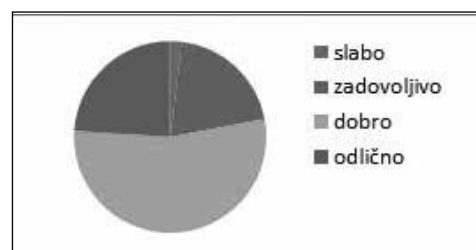
Kaj si še želite? Večina, in sicer kar 40 (80 %) zaposlenih si ne želi ničesar več, 5 (10 %) jih je predlagalo čokoladice oziroma žitne ploščice, 3 (6 %) si želijo solatni krožnik, 2 (4 %) pa zdrave sladice.

Katere oblike aktivnosti za zdravo življenje so vam najbolj všeč?



Grafični prikaz 5: Oblike aktivnosti

Zaposleni so navedli različne oblike aktivnosti, ki jih imajo najraje, in sicer: 20 vprašanih (40 %) je izbralo pohod, 15 (30%) druženje na izbrani lokaciji v okolici šole, 6 (12 %) športne igre in 4 (8 %) izlet oziroma ekskurzijo.



Grafični prikaz 6: Ocena počutja na delovnem mestu

Kako bi ocenili vaše počutje na delovnem mestu?

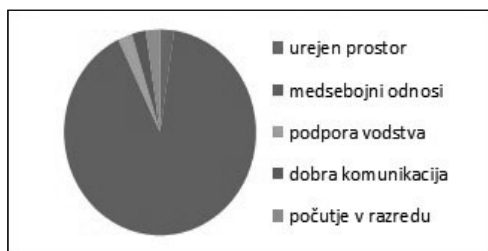
Največ anketirancev, to je 27 (54 %), je odgovorilo, da se na delovnem mestu dobro počutijo, 12 (24 %) jih meni, da odlično, 10 (20 %) zadovoljivo in 1 (2 %) slabo.

Kaj je za dobro počutje na delovnem mestu najpomembnejše?

38 anketirancev (76%) je odgovorilo, da so jim za dobro počutje na delovnem mestu najpomembnejši medsebojni odnosi oziroma pozitivna klima, za 9 (18 %) vprašanih je na prvem mestu dobra komunikacija, eden (2 %) je navedel urejen prostor, prav tako eden (2 %) pa je odgovoril, da je to počutje

v razredu.

Menite, da vaše počutje na delovnem mestu vpliva na vaše zdravje?



Grafični prikaz 7

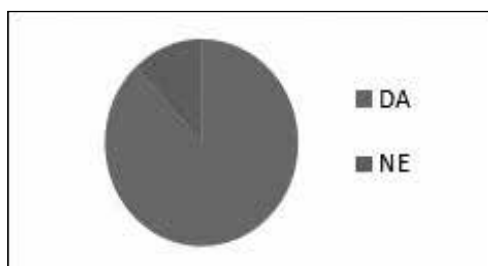


Grafični prikaz 8

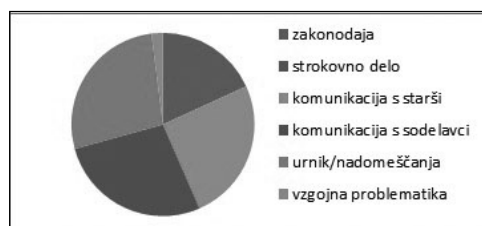
Kar 45 (90 %) vprašanih meni, da počutje na delovnem mestu vpliva na posameznikovo zdravje, le 5 (10 %) jih je neopredeljenih, nihče (0 %) pa ni odgovoril nikalno.

Ali se pri vašem delu soočate s stresom?

Anketa je pokazala, da se 44 (88 %) zaposlenih na delovnem mestu sooča s stresom, samo 6 (12 %) pa jih stresa ne občuti.



Grafični prikaz 9

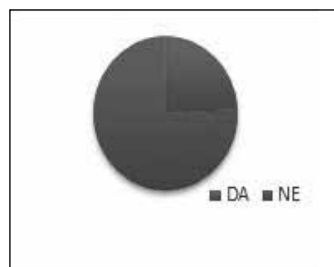


Grafični prikaz 10

Kateri so najpogostejši vzroki za stres?

13 (28 %) jih je na prvo mesto postavilo nadomeščanje odsotnih učiteljev, sledi komunikacija med zaposlenimi, ki jo je navedlo 11 (26 %) vprašanih, nato komunikacija s starši 11 (25 %), 8 (18 %) pa jih je izbralo zakonodajo. Odgovora strokovno delo ni obkrožil nihče.

Menite, da bi bilo potrebno program Promocije zdravja na delovnem mestu še dopolniti?



Grafični prikaz 11

38 vprašanih (76 %) jih meni, da programa Promocije zdravja ni potrebno dopolniti, 12 (24 %) pa jih je obkrožilo da. Tisti, ki so odgovorili pritrdilno, so navedli tudi nekaj predlogov za dopolnitev, in sicer: delavnice, športne aktivnosti, brezplačne karte za kopanje in druženje s sodelavci.

Zaključek

Raziskava je pokazala, da je naš program Promocije zdravja uspešno zastavljen, saj to potrjuje večina zadovoljnih zaposlenih. Zavedamo pa se, da še zdaleč ni popoln. Vsako šolsko leto ga je potrebno dopolnjevati in izpopolnjevati, saj se spreminja struktura zaposlenih, želje in trendi. Do trajnih sprememb pa privede le stalnost programa. Naše izkušnje kažejo, da je pomembna in zaželena dejavna zavezanost vseh zaposlenih, da se le-ti v program vključujejo pri načrtovanju in izvajanju ter da je program učinkovit glede na potrebe vključenih. Kot šola že vrsto let sodelujemo z različnimi zdravstvenimi organizacijami, v tem šolskem letu pa smo se na pobudo občine Slov. Konjice pridružili Lokalni delovni skupini za zdravje. Njen glavni namen je priprava strateškega načrta za ohranjanje in krepitev zdravja ter zagotovitev systemske povezave med zdravstvenimi in izobraževalnimi organi-

zacijami ter lokalno skupnostjo v preventivni tim, ki v ospredje postavlja posameznika in njegovo zdravje. Buda je že pred našim štejetjem zapisal, da je vsak človek avtor svojega zdravja in svoje bolezni. Pravzaprav je življenjski slog posameznika resnično njegova zasebna stvar. Nihče ne more nikogar vanj prisiliti (razen, če škoduje drugim), lahko pa marsikoga spodbudimo k spremembi vedenja in k sprejetju zavestne odločitve, da se spremeni na bolje. Torej, potrudimo se, da zdrav način življenja postane interes vseh zaposlenih! Promocija zdravja na delovnem mestu je več kot le izpolnjevanje zakonskih zahtev, saj pomeni, da delodajalci dejavno pomagajo zaposlenim pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja. Bistvenega pomena pa je, da so vsi delavci vključeni v ta proces in da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede organizacije dela in delovnega mesta.

Literatura

- Letni delovni načrt OŠ Ob Dravinji za šol. leto: 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017.
- Poročilo o opravljenih dejavnostih OŠ Ob Dravinji za šol. leto: 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016.
- RS, Ministrstvo za zdravje. (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Ljubljana.
- Srna, M. (2014). Promocija zdravja na delovnem mestu. XV. posvet delodajalcev, Radenci 2014.
- Stergar, E., Udrih Lazar, T. (2012). Zdravi delavci v zdravih organizacijah. Priročnik za promocijo zdravja pri delu. Ljubljana: Univerzitetni klinični center.
- Udrih Lazar T. (2013). Promocija zdravja pri delu: definicije, metode in tehnike, Ljubljana: Univerzitetni klinični center.
- Spletne strani:
- Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu. Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce. <https://osha.europa.eu/sl/publications/factsheets/94>.
- Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu. Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce. <https://osha.europa.eu/sl/publications/factsheets/93>.
- Gospodarska zbornica Slovenije. Arhiv: Promocija zdravja na delovnem mestu in spodbujanje zdravega življenjskega sloga zaposlenih. (2015). <https://www.gzs.si>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. http://www.nijz.si/moj_zivljenjski_slog.
- Univerzitetni klinični center Ljubljana. Klinični Inštitut za medicino dela, prometa in športa. <http://www.cilizadelo.si>.

ANALIZA PSIHOSOCIALNIH OBREMENITEV ZAPOSLENIH V OSNOVNI ŠOLI

Povzetek: V prispevku sem predstavila, kako smo, v okviru skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu, na OŠ Matije Valjavca Preddvor naredili analizo stanja in oceno izpostavljenosti psihosocialnim tveganjem. Pri tem smo uporabili spletno orodje za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absentizma (e-OPSA). Z njegovo pomočjo smo izmerili obremenitve zaposlenih na sedemnajstih različnih področjih. Ugotovili smo vrsto, intenziteto in škodljive posledice psihosocialnih tveganj, ki jih doživljajo zaposleni v našem zavodu. Na podlagi analize smo nato oblikovali strategijo za zmanjševanje psihosocialnih tveganj v našem kolektivu.

Ključne besede: analiza stanja, e-OPSA, obremenitve, psihosocialna tveganja, ukrepi

Uvod

Na zdravje zaposlenih vplivajo t.i. direktna in indirektna tveganja. Za direktna tveganja (fizična, kemična, biološka) lahko trdimo, da so v veliki meri obvladljiva s pomočjo zaščitne opreme, varovalnega vedenja in predpisanih standardov. Žal to ne velja tudi za indirektna oz. psihosocialna tveganja, ki sprožajo stres. Psihosocialne obremenitve so izrazito povezane s subjektivnim doživljanjem obremenitev in z osebnimi lastnostmi posameznika. Doživljanje prekomernega stresa na delovnem mestu pa ogroža psihično, fizično in socialno zdravje zaposlenih. Evropski socialni partnerji so že leta 2004 podpisali Okvirni sporazum o stresu v zvezi z delom. Njegov cilj je delodajalcem in delavcem zagotoviti smernice za prepoznavanje in preprečevanje stresa na delovnem mestu. Omenjeni sporazum je bil ena od podlag za pripravo sprememb Zakona o varnosti in zdravju pri delu (2011), ki delodajalcem narekuje sprejetje ustreznih ukrepov pri preprečevanju in odpravljanju psihosocialnih tveganj.

Psihosocialna tveganja

Psihosocialna tveganja so tisti psihološki in socialni vidiki dela, delovnih organizacij, zaposlenih in širšega okolja, ki povečujejo verjetnost za ogroženo zdravje zaposlenih, doživljanje prekomernega stresa, preobremenjenost, izgorevanje, absentizem, zmanjšano učinkovitost in storilnost na delovnem mestu ter težave pri usklajevanju dela z družinskimi obveznostmi. Psihosocialne obremenitve sprožajo stres in s tem posredno vplivajo na zdravje zaposlenih. Ko se delovna organizacija in zaposleni neustrezno spoprijemajo s stresom, se razvije prekomerni stres, ki se odraža ne le na zdravju zaposlenih, temveč tudi zdravju delovne organizacije. Psihosocialnih tveganj, ki negativno vplivajo na zdravje in dobro počutje zaposlenih, je veliko in njihovi izvori so vezani na različna področja.

Tabela 1: Izvori psihosocialnih tveganj na delovnem mestu (Šprah 2016, str. 5)

Področja	Vrste psihosocialnih nevarnosti (obremenitev, dejavnikov)
Vsebina dela	Monotono, fragmentirano, nesmiselno ali premalo zahtevno delo, kratki delovni cikli, velika negotovost, delo z zahtevnimi strankami, bolniki, varovanci.
Delovna obremenitev/ hitrost dela	Prevelika ali premajhna delovna obremenitev, pomanjkanje nadzora nad hitrostjo poteka dela (delovni stroj določa hitrost dela), velik časovni pritisk, nenehni časovni roki.
Urn timer dela	Izmensko delo, neprilagodljiv urnik dela, nepredvidljiv, dolg ali nesocialen delovni čas.
Nadzor	Majhno sodelovanje pri odločanju, majhen nadzor nad delovno obremenitvijo, hitrostjo dela in njegovo menjavo.
Delovno okolje in delovna oprema	Neustrezna, nezanesljiva in slabo vzdrževana oprema, slabe delovne razmere, kot so pomanjkanje prostora, slaba osvetljenost ali prekomeren hrup.
Organizacijska kultura in funkcija	Slaba komunikacija in obveščanje, nizka raven podpore pri reševanju težav in osebne razvoju, slabo definirani ali neusklajeni organizacijski cilji.
Medosebni odnosi na delovnem mestu	Socialna ali fizična izolacija, slab odnos z nadrejenimi, medsebojni konflikti, pomanjkanje socialne podpore, nadlegovanje, ustrahovanje, nasilje tretjih oseb.
Vloga in odgovornost v organizaciji	Dvoumne ali konfliktne vloge, odgovornost za ljudi pri delu.

Razvoj poklicne kariere	Stagniranje poklicne kariere, negotovost v zvezi z napredovanjem ali zaposlitvijo, nezaslužen napredovanje ali zasluženega napredovanja ni, slabo plačilo, slab družbeni ugled dela.
Usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja	Nasprotja med zahtevami dela in zasebnega življenja, nizka podpora družine, težave, povezane z delovno aktivnostjo obeh partnerjev.

Med najpomembnejša nastajajoča psihosocialna tveganja uvrščamo negotove oblike zaposlitve zaradi nestabilnega trga dela, večja ranljivost delavcev zaradi globalizacije, nove oblike pogodb o zaposlitvi, negotovost zaposlitve, staranje delovne sile, dolg delovni čas, večjo intenzivnost dela, višjo proizvodnjo in oddajanje del zunanjim izvajalcem, velike čustvene obremenitve na delovnem mestu, neusklajenost poklicnega in družinskega življenja. Pomembno je zavedanje, da posameznik posledic prekomernega stresa ne doživlja le na delovnem mestu, temveč se simptomi kažejo tudi v domačem okolju. Zato so dejanske posledice psihosocialnih obremenitev velike širše, saj vplivajo tako na delavca kot na njegove bližnje. Za posameznika in tudi delovno organizacijo je zelo koristno prepoznavanje znakov stresa oz. psihosocialnih tveganj.

Tabela 2: Posledice psihosocialnih tveganj (Šprah 2016, str. 7)

Telesni znaki	Duševni znaki	Znaki, vidni v medosebnih odnosih	Znaki, vidni pri delu
spremembe v teku spremembe v telesni teži pogosti glavoboli vrtoglavica nespečnost pogosti prehladi napetost in bolečine v mišicah prebavne motnje razbijanje srca kronična utrujenost alergije povečano uživanje alkohola in pomirjeval ter več kajenja	tesnoba nemir napetost potrtost nemoč obup nagle spremembe razpoloženja razdražljivost napadalnost nočne more pogosti jok depresija zaskrbljenost nezadovoljstvo pretirana občutljivost pomanjkanje samospoštovanja občutek praznosti dvomi izguba perspektive apatičnost negativizem pozabljenost zmedenost	nestrpnost nezaupanje zmanjšani stiki s prijatelji izmikavanje sodelavcem zapiranje vase izolacija skrivanje težave v komunikaciji zmanjšana potreba po spolnosti	občutek preobremenjenosti utrujenost neučinkovitost neuspešnost nedokončane naloge lotevanje vedno novih nalog izguba perspektive težave s koncentracijo in pozornostjo pomanjkanje novih idej odpor do dela absentizem prezentizem fluktuacija

Spoprijemanje s psihosocialnimi tveganji na OŠ Matije Valjavca Preddvor

V naši organizaciji je vodstvo ugotovilo, da se je smiselno in potrebno začeti ukvarjati s problemom prisotnosti stresa v našem delovnem okolju. V ta namen je bila ustanovljena skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki je najprej izdelala načrt za spoprijemanje s psihosocialnimi tveganji. Ta je bil zasnovan na treh nivojih.

1. Analiza trenutnega stanja

S pomočjo vprašalnika smo analizirali, kakšni viri stresa so prisotni v naši organizaciji in na katerih področjih obremenitev smo najbolj ranljivi. Orodje, ki smo ga pri tem uporabili, je brezplačno dostopno orodje e-OPSA. Odločili smo se za reševanje vprašalnika v spletni obliki, saj le-ta omogoča enostavnejšo in hitrejšo obdelavo podatkov. Zaposlene smo razvrstili v tri kategorije (učitelji, vzgojiteljice, ostali) in dobili vpogled v stanje celotnega kadra kot tudi posamezne poklicne skupine.

2. Izbira strategij in ukrepov za izboljšanje stanja in preventivo

Na podlagi analize rešenih vprašalnikov smo predlagali ukrepe za zmanjšanje psihosocialnih obremenitev na sistemski ravni. Ti so bili zasnovani na treh ravneh: primarni, sekundarni in terciarni.

1. Na primarni ravni so bili ukrepi preventivni in primerni za obremenitve na nivoju majhnega

tveganja. Njihov cilj je predvsem preprečevanje stresa in ozaveščanje o zdravem načinu življenja. Primeri predlaganih ukrepov: redni letni razgovori (povratna informacija zaposlenim o njihovem delu), omogočanje rednih zdravniških pregledov, zmanjšanje obveznosti v popoldanskem času, skupine »zdravih delavnosti« (pevski zbor, športna sekcija, bralni klub), »team building« (soba pobega), brezplačno merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja v krvi ...

2. Sekundarni ukrepi, primerni za obremenitve povišanega tveganja, so bili usmerjeni k prepoznavanju simptomov stresa ter razvijanju strategij za spoprijemanje z njim, torej k obvladovanju stresa. Najpogostejše strategije so predavanja, izobraževanja, delavnice. Primeri predlaganih ukrepov: postavitev jasnih in realnih časovnih rokov, skrinjica predlogov (omogočanje zaposlenim, da sodelujejo pri izboljšavah in so slišani), ureditev sprostitev prostora za zaposlene (terasa), »pet minut za zdravje«, organizacija delavnic za obvladovanje vsakodnevnih izzivov (prepoznavanje stresa in spoprijemanje z njim, učenje sprostitvenih tehnik, razvijanje socialnih veščin, asertivna komunikacija in veščine komuniciranja, »time management«) ...

3. Terciarni ukrepi so bili primerni za obremenitve na ravni visokega tveganja in usmerjeni v simptome prekomernih obremenitev. Cilj na tej ravni je že strokovna pomoč zaposlenim in smiselno je, da organizacija zagotovi takojšnje ukrepanje. Primeri predlaganih ukrepov: razbremenitev zaposlenih, svetovala služba za zaposlene (ki nudi podporo in pomoč zaposlenim), mediacija v primeru neučinkovitega reševanja sporov ... Poudarek je skupina namenila tudi spodbujanju zavedanja skrbi za lastno zdravje na nivoju posameznika.

3. Izvajanje ukrepov

Ta element v naši organizaciji zaposlenim predstavlja največji izziv. Kljub že prisotnemu stresu in povišanemu dejavnikom tveganja na določenih področjih nekateri predlagani ukrepi zaposlenim predstavljajo dodatno obremenitev. Precejšnje število zaposlenih je sicer zadovoljnih s predlaganimi ukrepi, a kaže nezainteresiranost za izvajanje ukrepov na individualni in prostovoljni ravni. Ugotovljamo, da si ljudje želijo sprememb, vendar so zanje pripravljeni bolj malo storiti sami. Obenem se je treba tudi zavedati, da bo do vidnejših sprememb privedlo šele izvajanje ukrepov na več ravneh in v daljšem časovnem obdobju. Skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu bo strategijo po potrebi sproti prilagajala in dopolnjevala z novimi ukrepi. Razmišljamo pa tudi o ponovitvi analize stanja čez določen čas (npr. čez dve leti).

Spletno orodje E-OPSA

S pomočjo orodja e-OPSA (spletno orodje za Obvladovanje PsihoSocialnih tveganj in Absentizma) lahko v delovni organizaciji naredimo analizo stanja, na podlagi katere nam orodje nadalje omogoča izpis usmerjenih ukrepov za tiste obremenitve, ki so za določeno skupino najbolj bremenilne. Orodje meri obremenitve zaposlenih na 17-ih različnih področjih. Na podlagi zbranih rezultatov nato oblikuje ukrepe na primarni, sekundarni in terciarni ravni. Orodje je prilagojeno posebnostim slovenskega prostora in vključuje najnovejša spoznanja o novonastajajočih psihosocialnih in drugih tveganjih v delovnih okoljih. Z njegovo pomočjo lahko opredelimo vrsto, intenziteto in škodljive posledice psihosocialnih tveganj, ki jih doživljajo zaposleni zaradi izpostavljenosti raznim obremenitvam na delu in v zasebnem življenju. Orodje e-OPSA vsebuje vprašalnik, ki je sestavljen iz dveh delov. Prvi sprašuje po sociodemografskih in zdravstvenih podatkih zaposlenih, drugi pa je samoocenjevalni vprašalnik za vrednotenje psihosocialnih obremenitev zaposlenih.

Psihosocialne obremenitve, ki jih meri orodje e-OPSA:

1. Delovna obremenitev/hitrost poteka dela
2. Delovno okolje in delovna oprema, fizične obremenitve
3. Družinske razmere zaposlenega
4. Medosebni odnosi pri delu
5. Nadzor
6. Obremenitve kot posledica sociodemografskih okoliščin
7. Odnos do dela
8. Organizacijska kultura
9. Organizacijska struktura
10. Osebnostne značilnosti
11. Psihofizično zdravstveno stanje
12. Razmejitev zasebnega življenja in dela
13. Razvoj poklicne kariere

- 14. Skrb zase
- 15. Urnik dela
- 16. Vloga in odgovornost v organizaciji
- 17. Vsebina dela

Ugotovitve o uporabi orodja e-OPSA

Izbira opisanega orodja se je v našem primeru izkazala za ustrezno. Priložen priročnik nas je uspešno vodil od samega načrtovanja izvedbe analize dalje. Z njegovo pomočjo smo dobili vpogled v to, kako se sploh lotiti izvedbe ocene stanja v našem kolektivu, ter nam dal smernice za nadaljnje delo.

Orodje ima številne prednosti, od povsem tehničnih, do vsebinskih:

- priložen je zelo uporaben in strukturiran priročnik,
- na voljo je več različic orodja (glede na ciljno skupino),
- omogoča uporabo delovnim organizacijam ali posameznikom,
- enostavna uporaba,
- omogoča reševanje vprašalnika na spletu ali ročno,
- vsebuje že pripravljeno elektronsko obvestilo s povezavo do vprašalnika, ki ga prejmejo zaposleni,
- omogoča razvrstitev zaposlenih v kategorije,
- jasnost in preglednost vprašalnika,
- možnost reševanja v več delih (ne vse naenkrat),
- samodejen izračun vrednosti lestvic ter pretvorba v tabele in grafikone,
- izpis priporočil in ukrepov glede na dobljene vrednosti,
- izpis rezultatov in ukrepov na ravni posameznika (v kar ima vpogled edino on),
- zagotovljena anonimnost podatkov,
- prosto dostopno in brezplačno orodje.

Našli smo tudi dve tehnični pomanjkljivosti orodja:

- zamudno urejanje podatkov o uporabniku, ki ne omogoča skupinskega vnosa določenih podatkov, ki se ponavljajo,
- enak način izpolnjevanja vprašalnika za vse zaposlene, kar otežuje reševanje v primeru posameznikov, ki nimajo dostopa do spleta.

Zaključek

Za preprečevanje psihosocialnih tveganj pri delu je v precejšnji meri odgovoren delodajalec. Omejevati in preprečevati mora izvore tveganj, kjer je to mogoče. Velik pomen ima vsekakor spodbujanje zavedanja skrbi za lastno zdravje na ravni posameznika. Delavce je seveda treba temu primerno izobraževati in jim nuditi oporo, da bodo znali sami poskrbeti za svoje zdravje s pravilnim življenjskim slogom in s tem lažje premagovali obremenitve in stres. Zavedati se torej moramo, da je naše zdravje predvsem naša odgovornost, in da moramo odgovornost za svoje zdravje sprejeti sami.

Literatura

Šprah, L. (2016). Priročnik za obvladovanje psihosocialnih tveganj in absentizma s pomočjo orodja e-OPSA. (Splošna različica za vse dejavnosti) [Elektronski vir] / Liljana Šprah, Saša Zorjan. – El. Knjiga. – Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.

ABSENTIZEM IN PROMOCIJA ZDRAVJA V NAŠEM VRTCU

Povzetek: Na podlagi opažanj velike bolniške odsotnosti v preteklih nekaj letih smo v letu 2015, v sodelovanju z ga. Hartman, v sklopu njene magistrske naloge, podrobneje spremljali bolniško odsotnost naših zaposlenih. Ugotovitve so pokazale, da je odsotnost v veliki meri povezana z stresom, načinom življenjskega stila in pomanjkanjem gibanja zaposlenih. Menili smo, da je potrebno nekaj storiti, da bi odsotnosti zmanjšali. Na podlagi rezultatov smo pregledali kaj na področju promocije zdravja v našem vrtcu pravzaprav že realiziramo, ter razmišljali kaj lahko še storimo, za večjo promocijo zdravja in seveda posledično manjšo bolniško odsotnost zaposlenih. Poleg že ponujenih izobraževanj, formalnih (strokovni aktiv pevski zbor, oblikovanje gline, izdelovanje protokolarnih daril) in neformalnih srečanj (strokovna ekskurzija, izleti, športne igre zaposlenih, team buildinga,..), smo le ta tudi dopolnili z novimi predvsem na pobudo zaposlenih. Velik pomen smo pripisali tudi pomenu zdravega prehranjevanja. Le to je omogočeno vsem zaposlenim tudi v vrtcu. Na spletni strani za zaposlene, pa smo dodali rubriko, kjer lahko vsak prispeva članek, recept ali kaj podobnega. Različne oblike promocije zdravja bomo izvajali tudi vnaprej in verjamemo, da bo to velik korak k zmanjševanju odsotnosti na delovnem mestu.

Ključne besede: bolniška odsotnost, stres, vrtec, sprostitve, promocija zdravja.

Uvod

Vrtec Otona Župančiča je s svojimi 5 enotami, v katerih je 41 oddelkov s skoraj 750 otroki, eden izmed večjih vrtcev na območju MO Ljubljane. Sistemiziranih imamo 130 delovnih mest, na katerih pa je dejansko zaposlenih 145 delavcev. Vzrok za razliko je kar nekaj za polovični delovni čas invalidsko upokojenih, zato na eno sistemizirano delavno mesto zaposlimo 2 delavca za polovični čas. Delovno okolje in medosebni odnosi v njem so pomembni dejavniki za zdravje zaposlenih in posledično vplivajo tudi na odsotnost z dela zaradi zdravstvenih težav in na zmanjšanje storilnosti oziroma učinkovitosti zaposlenih. Na podlagi spremljanj smo tudi v našem vrtcu zaznali veliko bolniško odsotnost zaposlenih, zato smo izkoristili priložnost, za pridobitev podatkov o razlogih zanj. Za raziskavo področja smo se dogovorili z ga. Hartman, ki je v sklopu svoje magistrske naloge za naslovom »*Odnos med gibalno aktivnostjo, stresom na delovnem mestu in stopnjo zdravstvenega absentizma v izbranim javnem vrtcu*« naš vrtec vzela za vzorec raziskave. Namen magistrske naloge je bil analizirati stanje zdravstvenega absentizma v letu 2015 ter analizirati odnos med gibalno aktivnostjo posameznika, stresom na delovnem mestu in zdravstvenim absentizmom. Rezultate smo uporabili tudi za samoevalvacijo vrtca, ter za iskanje novih idej kaj bomo v našem vrtcu še storili za večjo promocijo zdravja zaposlenih.

Analiza bolniškega staleža v vrtcu Otona Župančiča (povzeto po D. Hartman, 2016)

Na dan 31. 12. 2015 je vrtec zaposloval 140 delavcev. Od tega je bilo 33 tehničnih in upravno administrativnih delavcev in 107 strokovnih delavcev. Za nedoločen čas je bilo zaposlenih 124 delavcev in za določen čas 16 delavcev. Vrtec je zaposloval 133 žensk in 7 moških. Povprečna starost delavcev je bila 42 let in povprečna skupna delovna doba 19 let.

V analizo so bili zajeti vsi zaposleni v vrtcu v letu 2015, ki so bili bolniško odsotni. Analiza je bila opravljena za vsak mesec v letu 2015 in nato združena iz mesečnih podatkov na nivoju leta. Analiza je bila opravljena za vsak mesec v letu 2015 in nato združena iz mesečnih podatkov na nivoju leta 2015.

Podatke so razvrščeni v kategorije:

- enota vrtca, v kateri je posameznik zaposlen (Mehurčki, Čurimuri, Čebelica, Živ žav in Ringaraja);
- starost (vključno do 35 let, nad 35 vključno do 50 let in nad 50 let);
- delovna doba (vključno do 5 let, nad 5 vključno do 15 let, nad 15 vključno do 25 let in nad 25 z vključno do 40 let);
- tip zaposlitve (določen čas, nedoločen čas);
- razlog odsotnosti (01 Bolezen, 02 Poškodba izven dela, 04 Poškodba pri delu, 06 Nega družinskega člana in 09 Spremstvo).

Rezultati

(povzeto po D. Hartman, 2016)

Stopnja bolniškega staleža je znašala v letu 2015 za vrtec Otona Župančiča Ljubljana 10,33 %, kar predstavlja 3.827 izgubljenih delovnih dni, kar pa pomeni 463 posamičnih primerov.

a. Bolniški stalež po enotah

Na osnovi analize je bilo ugotovljeno, da je bilo največ bolniške odsotnosti v letu 2015 v enoti Mehurčki. Na letnem nivoju je stopnja bolniškega staleža znašala 3,84 % od skupne vrednosti, kar predstavlja 1.424 izgubljenih delovnih dni ter 169 posamičnih primerov.

V enoti Živ žav je stopnja bolniškega staleža za leto 2015 znašala 3,49 %, kar predstavlja 1.294,5 izgubljenih delovnih dni ter 131 posamičnih primerov.

Enota Čurimuri v letu 2015 beleži 1,86 % stopnjo bolniškega staleža, kar predstavlja 690 izgubljenih delovnih dni ter 94 posamičnih primerov.

V enoti Čebelica je stopnja bolniškega staleža za leto 2015 znašala 0,70 %, kar predstavlja 258,50 izgubljenih delovnih dni ter 39 posamičnih primerov.

V enoti Ringaraja je bilo na osnovi analize ugotovljena najnižja stopnja bolniškega staleža v letu 2015, ki je znašal 0,43 %, kar predstavlja 160 delovnih dni in 30 posamičnih primerov.

b. Tip zaposlitve

Na osnovi analize bolniške odsotnosti za leto 2015 je bilo ugotovljeno, da je bilo zaradi bolniške odsotnosti odsotnih več zaposlenih za nedoločen čas, kot zaposlenih za določen čas. Bolniška odsotnost zaposlenih za nedoločen čas predstavlja 9,22 stopnje bolniškega staleža od skupne stopnje, kar predstavlja 3.417,50 izgubljenih delovnih dni, medtem ko stopnja bolniškega staleža zaposlenih za določen čas predstavlja 1,11 % oz. 409,5 izgubljenih delovnih dni.

c. Razlog zadržanosti

Na osnovi analize je bilo ugotovljeno, da so bili v letu 2015 zaposleni najpogosteje odsotni iz razloga 01 – bolezen in sicer predstavlja 9,05 % bolniškega staleža od skupne stopnje bolniškega staleža oz. 3.353 izgubljenih delovnih dni. Naslednji razlog odsotnosti, zaradi katerega so bili posamezniki bolniško odsotni je bil 06 – Nega družinskega člana, ki predstavlja 0,62 % od skupne stopnje bolniškega staleža oz. 231,5 izgubljenih delovnih dni. S podobno stopnjo bolniškega staleža kot razlog 06 – Nega bolniškega staleža je tudi razlog 02 – Poškodba izven dela, pri katerem znaša stopnja bolniškega staleža 0,48 % ter 176 izgubljenih delovnih dni. Razloga 04 Poškodba pri delu in 09 Spremembo predstavljata zanemarljivo stopnjo bolniškega staleža ter število izgubljenih delovnih dni.

d. Skupna delovna doba posameznika

Na osnovi analize se je izkazalo, da je bilo v letu 2015 največ bolniško odsotnih zaposlenih, katerih skupna delovna doba znaša nad 25 let. Njihova odsotnost predstavlja 6,42 % bolniškega staleža od skupne stopnje bolniškega staleža ter 2.377 izgubljenih koledarskih dni. Stopnja bolniškega staleža zaposleni s skupno delovno dobo med 5 let in 15 let znaša 1,49 %, kar predstavlja 552 izgubljenih koledarskih dni. Pri zaposlenih s skupno delovno dobo do 5 let znaša stopnja bolniškega staleža 1,39 %, kar predstavlja 515 izgubljenih delovnih dni, medtem ko pri zaposlenih s skupno delovno dobo med 15 in 25 let znaša stopnja bolniškega staleža 1,03 % oz. 383 izgubljenih koledarskih delovnih dni.

e. Starost posameznika

Na osnovi analize je bilo ugotovljeno, da so bili v letu 2015 bolniško največ odsotni delavci v starostni skupini nad 50 let, saj njihova stopnja bolniškega staleža znaša 5,85 %, kar predstavlja 2.167 izgubljenih koledarskih dni. Stopnja bolniškega staleža skupine zaposlenih nad 35 let do 50 let znaša 2,55 % oz. predstavlja 946,5 izgubljenih delovnih dni. Najmanj so bili bolniško odsotni zaposleni v starostni skupini do 35 let, saj njihova stopnja bolniškega staleža znaša 1,93 %, v tej starostni skupini, pa je bilo izgubljenih 713,5 delovnih dni. Ugotovili smo, da je bila v letu 2015 vsak mesec v povprečju tretjina zaposlenih v bolniškem staležu ter, da gibalna aktivnost zmanjšuje bolniški stalež, medtem ko dejavniki občutenje stresa in težav na delovnem mestu ter zaposlitev posameznika za nedoločen čas povečujejo odsotnost zaradi bolniškega staleža.

Odsotnost zaposlenih

Delovno okolje lahko pozitivno ali pa tudi negativno vpliva na zaposlene in njihovo zdravstveno stanje. Glavni cilj promocije zdravja je izboljšanje zdravstvenega stanja zaposlenih, kar posledično prinese tudi boljšo kakovost življenja in dela vseh zaposlenih. V našem vrtcu smo že kar nekaj časa spremljali velike bolniške odsotnosti naših zaposlenih in si skušali odgovoriti na vprašanje kaj so vzroki zanje. Odsotnost med zaposlenimi nadomeščamo s študenti, kar pa dolgoročno zagotovo ni us-

trezna rešitev. Vedno znova in znova pa se soočamo tudi s problemom odsotnosti tehničnega kadra. Podatki, ki smo jih pridobili v sodelovanju z ga. Hartman, kažejo pravzaprav pričakovana dejstva. Največ bolniških odsotnosti je med zaposlenimi z daljšo delovno dobo od 25 let, ter starostjo nad 50 let. Pridobljeni rezultati so nam nakazali dejstvo, da moramo v našem delovnem okolju poskrbeti za večjo promocijo zdravja.

Stres je pogost vzrok za visoko stopnjo zdravstvenega absentizma, prezentizma, za znižano stopnjo produktivnosti in nizko raven kakovosti dela, za izgorevanje posameznika, za povečano število primerov nezgod na delovnem mestu, za upad ustvarjalnosti in inovativnosti ter visoko stopnjo fluktuacije na delovnem mestu. Običajno je stres opredeljen kot negativen dejavnik ali distress in ima škodljiv vpliv na posameznikovo telo in/ali psihološko stanje (Umek 2011, 2).

Delodajalci lahko zdravstveni absentizem obvladujejo preko trde ali mehke različice. Trda različica je represivna, saj so zanjo značilne grožnje z odpustitvijo in poostren nadzor zdravstvenega absentizma. Mehka različica obvladovanja zdravstvenega absentizma pa se ukvarja s celostnim delovanjem organizacije, ki vključuje spremembo organizacije, nagrajevanje in napredovanje, mobilizacijo zaposlenih in njihovo izobraževanje. Beseda absentizem izhaja iz latinske besede »absens« in pomeni izostanek ali odsotnost. V ožjem pomenu se absentizem nanaša na zdravstveni absentizem, ki pomeni izostanek z dela zaradi bolezni. Zdravstveni absentizem pomeni začasno odsotnost na delovnem mestu zaradi bolezni. Problematičen je zaradi pogoste dolgotrajnosti ter možnega nenapovedanega izostanka. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Absentizem>).

Promocija zdravja v vrtcu

V našem vrtcu se že kar nekaj let trudimo za drugo obliko, torej mehko, ki vključuje izboljšavo delovnih pogojev, ter promocijo zdravja in različna izobraževanja na to temo. Skrbimo za dobro medsebojno sodelovanje. V vrtcu imamo izdelano Izjavo o varnosti z oceno tveganja za vsako delovno mesto, s podrobnim opisom delovnega mesta, njegovimi potencialnimi nevarnostmi, izpostavljenostmi in negativnimi vplivi, z navedbami osebne varovalne opreme, ki jo kot delodajalec tudi nudimo in skrbimo za uporabo le te. Redno usposabljam zaposlene za varno in zdravo delo, požarno varnost in morebitne evakuacije. Namen tega je osredotočenje na prepoznavanje potencialnih nevarnosti, pomembnosti participacije za zagotavljanje lastne varnosti in zdravja vsakega posameznika. V skladu z zakonodajo zagotavljamo tudi predhodne, obdobjne in kontrolne zdravstvene preglede zaposlenih. Med zaposlenimi imamo tudi posebej usposobljene zaposlene za nudenje prve pomoči, na to temo so organizirana tudi posebna izobraževanja, organiziran pa je tudi strokovni aktiv Prva pomoč, ki ga vodi ena od naših strokovnih delavk. Poleg tega imamo tudi strokovni aktiv Oblikovanje glin, Protokolarna darila, Pevski zbor, kjer zaposleni lahko združijo poleg koristnega tudi prijetno in sproščeno.

Vsako leto je organizirano tudi izobraževanje na temo sprostitve, premagovanje stresa in podobne vsebine za pomoč zaposlenim. V sodelovanju z našo fizioterapevtko smo imeli tudi izobraževanje na temo kako zaščitimo svoje zdravje in ga ohranimo – predstavila nam je napake, ki jih pri svojem delu počnemo, ter tehnike izboljšav, ki brez finančnega vložka lahko prinesejo pozitivne rezultate za naše zdravje. Zaradi zavedanja, da je stres velik dejavnik pri možnosti povečanja odsotnosti ljudi organiziramo tudi različna neformalna srečanja z različnimi sprostitvenimi dejavniki (gledališke predstave, glasbene predstave, prednovoletna srečanja, strokovne ekskurzije, izleti,...). V spomladanskem času vsako leto organiziramo strokovno ekskurzijo, kjer obiščemo enega od vrtcev doma ali v sosednjih državah, obenem pa dan izkoristimo tudi za spoznavanje različnih znamenitosti, ter prijetnemu in sproščnemu druženju, kar zagotovo dobro vpliva tudi na zdravje zaposlenih. Tega srečanja se običajno udeleži dobra polovica zaposlenih. V jesenskem času organiziramo večdnevni izlet, ki pa se ga udeleži le približno 15% zaposlenih, saj je povezano tudi s financami, ker je le to strošek zaposlenega. V želji povečati odstotek zaposlenih, ki bi se udeležil izleta, se bomo dogovarjali tudi s sindikatom, da bo prispeval svoj finančni vložek, nekaj sredstev pa bomo v okviru promocije zdravja načrtovali tudi v finančnem načrtu vrtca in tako prispevali vsak svoj delež. V prednovoletnem času vedno organiziramo neformalno srečanje, s kulturnim programom in izvedbi zaposlenih ali zunanjih izvajalcev. Z večjo reklamo bomo skušali zagotoviti tudi vsaj 70% udeležbo. Zaposlenim je ponujena tudi možnost udeležbe na prednovoletnem srečanju, ki ga organizira ustanoviteljica MOL. Udeležujemo se tudi bienalnih srečanj: Kulturni dnevi SVS, športne igre zaposlenih SVS. Pri tem gre za promocijo vrtca, sproščeno druženje pa prispeva k boljšemu počutju in posledično kot promocija zdravja.

Zaključek

Tempo življenja je vedno hitrejši, vedno več je izzivov, obveznosti, in pričakovanj do posameznika. Promocija zdravja na delovnem mestu je mnogo več kot le skupek pravil in zapisov. Je osveščanje vseh zaposlenih o pomembnosti zdravega načina življenja, izobraževanja in ukrepov vsakega posameznika. Pomembno je predvsem osveščanje vsakega posameznika o pomenu zdravega načina življenja in aktivnostih, ki jih zmore vsak sam prispevati v dobrobit svojega zdravstvenega stanja.

Aktivnosti, ki jih že izvajamo za večjo promocijo zdravja, bomo v bodoče dopolnjevali z novimi predlogi, predvsem pa v sodelovanju z vsemi zaposlenimi. Zavedamo se, da lahko sami spremenimo in izboljšamo delovne pogoje in dobrega počutja zaposlenih kot je ureditev zdrave prehrane, organiziranje izobraževanj o varnosti in zdravju na delovnem mestu ali izobraževanj o pravilni in varni uporabi delovne opreme. Poleg vseh aktivnosti, ki jih že izvajamo, v bodoče načrtujemo z zaposlenimi, ki so pogosteje odsotni oz. so dolgotrajno odsotni zaradi bolniške odsotnosti tudi izvajanje usmerjenih pogovorov z namenom, na kakšen način lahko naš vrtec pripomore k izboljšanju zdravstvenega stanja posameznika. Program promocije omogoča vsem potrebna znanja in informacije, ki jim omogočajo, da prevzamejo odgovornost za lastno zdravje. Spodbudno delovno okolje pomeni manj stresa in tako tudi boljše razpoloženje, večjo motivacijo, boljše opravljanje dela. Promocija zdravja prinaša koristi delovni organizaciji, predvsem pa zaposlenim samim.

Različne oblike promocije zdravja bomo izvajali tudi vnaprej in verjamemo, da bo to velik korak k zmanjševanju absentizma na delovnem mestu. S preprečevanjem posledic slabega zdravja se bomo skupaj osredotočali na vzpostavitev pogojev za delovno okolje, kjer bo prevladovalo dobro počutje, zadovoljstvo in zdravje.

Literatura

Bilban, M. (2007). Promocija zdravja na delovnem mestu za zmanjševanje zdravstvenega absentizma: Mercator d. d. Ljubljana: Zavod za varstvo pri delu.

Hartman, D. 2016. Odnos med gibalno aktivnostjo, stresom na delovnem mestu in stopnjo zdravstvenega absentizma v izbranem javnem vrtcu. Povzetek magistrske naloge. Ekonomska fakulteta. Koper.

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Absentizem>.

Umek, P. Umek, P. 2011. Spoznavanje in obvladovanje stresa. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Strukturni_skladi/Gradiva/Gradivo_Strukturni_skladi_Usposabljanje_SDK_Zdrav_zivlj_slog_Umek.p.

Vrtec Otona Župančiča. (2015). Letni delovni načrt za šolsko leto 2016/2017. Ljubljana.

WHO (World Health Organization). 2007. Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje.

PRINCIPI KOGNITIVNE VEDENJSKE TERAPIJE V OBRAVNAVI TEŽAV NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Vedno večja pričakovanja družbe, pojav gospodarske krize ter spremembe na družbeni in individualni ravni pomenijo izziv tudi v pedagoškem delu strokovnih delavcev v vrtcih. Ti so pogosto izpostavljeni stresu in stresorjem v večji meri, kot so jih sposobni obvladovati. Pri pedagoškem delu lahko neobvladovanje stresa povzroči tudi neustrezne in neuravnovešene odzive strokovnega delavca v tako imenovanih ključnih situacijah. Osrednji namen prispevka je raziskati najpogostejše vzroke za stres ter poiskati načine za njegovo obvladovanje na delovnem mestu s pomočjo kognitivnih vedenjskih tehnik, podrobneje z uporabo in usvojitvijo tehnike treninga socialnih veščin. Prav s tem namenom smo oktobra 2016 v vrtcu Delfino blu v Kopru izvedeli anketne vprašalnike in razgovore za zaposlene. Rezultati so pokazali, da so strokovni delavci v vrtcu (vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic) kot najbolj stresne dejavnike ocenili: nemirne otroke, konflikte s starši, konflikte s sodelavci ter neprimerno komunikacijo s sodelavci. Izvedena raziskava se je pridružila in potrdila že objavljene podatke in številne raziskave na tem področju. Po ugotovitvi rezultatov želimo zaposlenim ponuditi paleto možnih ukrepov za zmanjševanje negativnih učinkov stresa in izboljšanje dela s pomočjo kognitivnih vedenjskih tehnik. Želimo doseči, da se udeleženci nauči različnih tehnik socialnih spretnosti in jih v vsakdanjih okoliščinah začne uporabljati na učinkoviti način.

Ključne besede: vedenjske kognitivne tehnike, stres na delovnem mestu, psihosocialna tveganja, trening socialnih veščin, vrtec.

Uvod

V zadnjih letih se posebna pozornost namenja področju zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu, kjer je vedno več govora tudi o psihosocialnih tveganjih. Ta so opredeljena kot tisti psihološki in socialni vidiki dela, delovnih mest, zaposlenih, delovne organizacije in širšega okolja, ki povečujejo verjetnost za zdravstvene zaplete pri zaposlenih, doživljanje čezmernega stresa, preobremenjenost, izgorevanje, odsotnost z dela, zmanjšana je učinkovitost in storilnost na delovnem mestu ter usklajevanje dela z družinskimi obveznostmi.

Če se osredotočimo na pedagoške delavce vrtca, opazimo, da so v svojem poklicu vse bolj izpostavljeni določenim stresorjem, na katere se odzivajo na različne načine. Odzivi so odvisni predvsem od intenzivnosti stresorja ter posameznikove dovetnosti oziroma občutljivosti nanj, ki pa je zelo individualne narave. Odzivanje pedagoških delavcev lahko posredno ali neposredno vpliva na komunikacijo in interakcijo z otroki in starši. Negativni stresorji na posameznika lahko pri njem povzročijo tudi slabšanje duševnega zdravja. Krepitev zdravja in varovalnih dejavnikov (ozaveščanje o tem, kaj vpliva na posameznika bolj oziroma manj) ter razvijanje ustreznih strategij odzivanja na stresne okoliščine lahko pomembno izboljša delovanje in učinkovitost strokovnih delavcev v delovnem okolju in zasebnem življenju. Psihosocialne obremenitve vplivajo na posameznika večplastno. Ponavljajoče se stresne situacije, ki so posledica različnih obremenitev, se lahko odražajo v fizioloških odzivih na stres (somatske težave, kot so glavoboli, pogosti prehladi, alergije, prebavne motnje), v spremembah vedenja (slabša kakovost dela, zapiranje vase, beg iz delovne situacije, zanemarjanje odgovornosti, zamujanje v službo ipd.) ter v psihičnem odzivanju (negativna čustva, kot so jeza, tesnoba, depresija in razdražljivost; ter motnje v mišljenju, denimo motnje pozornosti, koncentracije, spomina).

Vse posledice psihosocialnih tveganj so torej vidne na telesnem ter duševnem zdravju in se kažejo tudi na ravni same delovne organizacije. Lahko se namreč poveča bolniška odsotnost z dela (absentizem), zapuščanje kadrov (fluktuacija), znižata se storilnost in delovna učinkovitost zaposlenih na delovnem mestu zaradi zdravstvenih težav, zaposlenim lahko upade morala in lojalnost do organizacije, povečajo se sovražnost ter druga negativna čustva. Kadar se strokovni delavec zaveda stresorjev oziroma psihosocialnih tveganj in se nanje duševno in fizično pripravi, lahko z uporabo ustreznih strategij (tehnik) hitreje vzpostavi notranje ravnovesje pri soočanju s stresno situacijo.

Duševno zdravje posameznika, dobro počutje in obvladovanje stresa je temeljnega pomena za kakovost in učinkovitost v delovnem okolju ter za zadovoljstvo zaposlenih strokovnih delavcev v vrtcu.

Prav s tem namenom smo se posvetili nekaterim vidikom vpliva stresa na strokovne delavce vrtca (vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic) ter predstavili možne ukrepe za zmanjševanje njihovih negativnih učinkov in izboljšanje dela s pomočjo kognitivnih vedenjskih tehnik.

Stres v pedagoškem poklicu

Evropska agencija za varnost in zdravje na delu je v povezavi z delom definirala sledeče: »Stres na delovnem mestu se doživlja takrat, ko zahteve delovnega okolja presegajo delavčeve zmožnosti, da bi se s temi zahtevami soočil ali jih nadzoroval.« V poročilu Evropske komisije je stres pri delu opredeljen kot emocionalni, vedenjski, kognitivni in fizični odziv na nasprotujoče si in škodljive vidike dela, delovnega okolja ter delovne organizacije. Gre za stanje, za katerega je značilna povišana mera vznburjenja in nelagodja, ki ju pogosto spremljajo občutki nezmožnosti soočanja z obremenilno situacijo (Palmer, 2008). Evropska raziskava o delovnih razmerah (ECWS) iz leta 2005 kaže, da je stres na delovnem mestu druga najpogostejša težava, povezana z delovnim mestom, ki prizadene 22 % delavcev v državah Evropske unije, obenem pa je več kot polovica izgubljenih delovnih dni povezana ravno s stresom. To povzroča visoke stroške za delodajalce in kvartarni sektor gospodarstva, obenem pa drastično vpliva na življenje delavcev. Slivar (2009) na podlagi raziskave stresa v vrtcih, opravljene jeseni 2008, ugotavlja, da na strokovne delavce v vrtcu deluje vsak dan in skozi ves dan veliko število mikrostressorjev, ki so jih anketirani strokovni delavci vrtca takratne raziskave ocenili kot intenzivne. V času raziskave je bil najvišje ocenjeni stresor preveč otrok v skupini. Sledili so naslednji, razvrščeni po padajoči vrednosti aritmetične sredine: konflikti s starši, pogovori s težavnimi starši, nemirni otroci, ki vzgojiteljice ves čas preizkušajo oziroma izzivajo, konflikti s sodelavci, slaba komunikacija med sodelavci. Podobni rezultati izhajajo tudi iz izvedenega pregleda v našem vrtcu Delfino blu v Kopru. Rezultati so pokazali, da so najbolj kritične stresorji konflikti s starši, nemirni otroci, ki vzgojiteljice ves čas preizkušajo oziroma izzivajo, konflikti s sodelavci ter slaba komunikacija med sodelavci.

Pristopi, usmerjeni k zmanjševanju in soočanju s stresom pri delu

Folkman in Lazarus (1980) opredeljujeta spoprijemanje s stresom kot »proces nenehnih kognitivnih in vedenjskih prizadevanj za poravnavanje zunanjih in/ali notranjih zahtev, za katere je posameznik ocenil, da pretirano obremenjujejo ali presegajo njegove vire«. Soočanje s stresom zajema uporabo vseh virov odpornosti na stres s ciljem obvladati odziv na stresor (Selič, 1999). Stres pri delu se lahko zmanjša tako na individualni kot skupinski ravni. Z vedenjskimi in kognitivnimi strategijami pa je tak stres na delovnem mestu mogoče zmanjšati. Pomembno je poudariti, da je za uspešno spoprijemanje s stresorji in psihosocialnimi tveganji treba vključevati več stopenj ravnanja. Prva predvideva analizo stanja in oceno izpostavljenosti psihosocialnih tveganj na delovnem mestu. V našem primeru smo uporabili različna orodja, kot so anketni vprašalniki in informativni razgovori z zaposlenimi. Druga stopnja predvideva oblikovanje strategije in ukrepov za zmanjševanje tveganj v delovnem okolju. V prispevku smo se osredotočili predvsem na ukrepe, ki zajemajo raven posameznika. Cilj ukrepov je doseči razvijanje in povečanje posameznikovih veščin odzivanja na stresne situacije. Tretja stopnja bo predvidevala izvajanje ukrepov. Postopoma bomo začeli vključevati individualne razgovore, izobraževanja in informiranje zaposlenih, da bi izboljšali komunikacijo. Pomembno je razvijati individualne veščine zaposlenih, da dosežejo zdravo komunikacijo.

Obvladovanje stresa z uporabo kognitivnih vedenjskih tehnik skozi trening socialnih veščin

Kognitivne vedenjske tehnike se uporabljajo za pomoč različnim populacijam (otrokom, parom ipd.) v različnih oblikah obravnav ter za različne motnje in težave. Združuje dve v osnovi različni tehniki oziroma pristopa: vedenjskega in kognitivnega. Korenine vedenjskih tehnik so povezane s teorijami učenja in že na samem začetku z delom različnih avtorjev. Vedenjske tehnike so usmerjene v človekovo vedenje in njegovo spreminjanje, ki je za posameznika ali njegovo okolje moteče. Pri zmanjševanju stresa na individualni ravni so najpogostejše tehnike: preusmerjanje pozornosti, priprava na pričakovanje dogodka, načrtovanje (denimo analiza stresnega dogodka in načrtovanje možnih posledic in odzivov v stresni situaciji), vizualizacija, trening socialnih veščin itd.

Medtem ko so kognitivne tehnike usmerjene v prepoznavanje posameznikovih načinov razmišljanja, stališč, predstav, prepričanj oziroma v spreminjanje disfunkcionalnih miselnih shem. Za kognitivne tehnike so značilni strukturiranost, časovna omejenost, usmerjenost v sedanost, reševanje aktualnih težav, prepoznavanje in spreminjanje nefunkcionalnih misli in vedenj. Najpogostejše kognitivne tehnike za zmanjšanje stresa so avtosugestija, samospodbude, racionalno razmišljanje in pozitivno razmišljanje (kognitivna restrukturacija). Poleg kognitivnih in vedenjskih tehnik je treba uvesti tudi pomembno zmanjšanje kratkotrajnega stresa s pomočjo telesnih aktivnosti, kot so telesne vaje, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening.

Glede na pridobljene rezultate odprtih vprašalnikov in razgovorov, s katerimi smo želeli meriti or-

ganizacijsko klimo (zadovoljstvo zaposlenih, ocenjevanje delovne uspešnosti, delovne preobremenitve, medosebni odnosi pri delu, delovne razmere ipd.), smo se odločili, da bom v prihodnje uporabili vedenjsko tehniko treninga socialnih veščin. Socialne spretnosti so zelo pomembne in obsegajo vedenje, ki ga mora obvladati posameznik, da se lahko učinkovito in konstruktivno vključi v socialno okolje. Izhajajo iz realno izoblikovanega in bolj ozaveščenega odnosa do sebe, drugih ljudi in sveta, ki se izraža v celotnem sklopu posameznikovega ravnanja v medosebnih interakcijah in v njegovi komunikaciji z drugimi ljudmi. Poudarek je na medosebnem komuniciranju ter medosebnem vplivanju (v storilnostnih in odnosnih situacijah). Gre torej za bolj zavestno izbiro lastnih (učinkovitejših in bolj zadovoljivih) ravnanj v socialnih položajih, ob čemer kaže posebno pozornost nameniti čustveni dimenziji oziroma pomenu čustev v socialnih interakcijah.

Trening socialnih veščin

Trening socialnih veščin oziroma spretnosti za izboljšati komunikacijo med zaposlenimi ter skozi čas izboljšanje medosebnih odnosov je zbirka terapevtskih tehnik, katerih osnova je tako imenovano socialno učenje. Socialne veščine so specifična vedenja, ki jih kot posamezniki uporabljamo v interakciji z drugimi in pri tem dosegamo želene osebne cilje oziroma namene (običajna konverzacija, prijateljevanje, izražanje čustev ipd.). Izhajajoč iz te opredelitve zlahka razumemo, da je prav vedenjska terapija dala učinkovit odgovor za učenje teh veščin.

Dobre socialne veščine obsegajo oboje: vsebino izrečenega sporočila v interakciji kot tudi način, kako je to posredovano. Pri socialnih spretnosti je v ospredju specifično vedenje posameznika, ki želi doseči svoj cilj v interakciji z drugimi. Tipične situacije so denimo začenjanje pogovora ali izražanje čustev. Pri kakovostni socialni interakciji je pomembno, kaj je bilo povedano (izbira besed) in kako (obrazna ekspresija, očesna komunikacija, izraz telesa, očesni stik, ton glasu ipd.). Tipična situacija, v kateri skušamo posameznikove veščine izboljšati, je vzpostavljanje sporazumevanja. Tehnika se izvaja v več korakih (Bellack, Mueser, Gingerich, Agrest, 1997).

V prvem skupaj z udeležencem ugotovimo, zakaj se je smiselno in pomembno naučiti posamezne socialne spretnost (motivacija), sledi drugi korak – modeliranje oziroma predstavitev posamezne socialne spretnosti prek igre vlog. Tako se posameznik nauči novega vedenja, ki ga do tedaj ni obvladal. Tretji korak je aktivna igra vlog, v kateri se posameznik vživi v določeno vlogo, čemur sledijo povratna informacija ter sugestije o možnih izboljšavah. Udeleženec s tehniko igre vlog utrjuje nove načine verbalnega in neverbalnega izražanja.

Zadnji korak je prakticiranje oziroma spodbujanje in priprava posameznika, da tehnike izvaja sam. Sklenemo lahko, da so pri oblikovanju treninga socialnih veščin pomembne štiri glavne komponente. Prva je predstavitev veščin z namenom spodbuditi razumevanje oblike, pomembnosti in uporabe posameznih veščin (modeliranje, poučevanje, diskusije, predstavitev različnih primerov), druga pa urjenje veščin v pomoč pri usklajevanju novih veščin z zunanjimi dejavniki, denimo spodbudami, opomniki, okrepitevami (igra vlog, strukturirane dejavnosti). Kot tretja sledi povratna informacija o izvajanju v pomoč pri prilagajanju in izboljševanju izvajanja določenega vedenja, kakor tudi pri samospremljanju vedenja ter odzivov drugih na to vedenje (diskusije, samovrednotenje, povratne informacije, analiza videoposnetkov lastnega vedenja) ter zadnja programiranje generalizacije, ki omogoča uporabo novih veščin v vse bolj avtonomnih in naravnih okoliščinah (domače naloge, vaja v naravnem okolju, zagotavljanje novih področjih socialnih priložnosti). S tovrstnim pristopom se poskuša spodbujati in izboljšati posameznikovo sodelovanje v delovnem okolju.

Zaključek

O stresu in psihosocialnih tveganjih na delu obstaja obsežen kup literature. Izvedenih je bilo veliko raziskav v povezavi s stresom in možnimi ukrepi na delovnem mestu. Veliko je bilo napisanega o odkrivanju in prepoznavanju različnih dejavnikov stresa, kako jih obvladovati, kakšne vzgojno-izobraževalne programe ponuditi in kako jih preprečiti. Strokovnjaki na tovrstnem področju predvidevajo in priporočajo veliko metod, oblik, načinov, modelov in programov. Obstajajo preventivni ukrepi, kot so prilagajanje dela delavčevim zmožnostim, korigiranje odnosov, podpora zaposlenim; sistemski ukrepi, kot so zmanjševanje obremenitve, jasna opredelitev vlog in nalog, izobraževanje in usposabljanje, nagrajevanje; ter individualni ukrepi, denimo psihološka in psihoterapevtska obravnavna, trening (relaksacij, komunikacijskih veščin, socialnih veščin ipd.).

V prispevku sem se kot psihologinja in edukantka kognitivne vedenjske terapije osredotočila na individualni ukrep oziroma na tehniko treninga socialnih veščin ter predstavila tehniko kot eno

od možnih ukrepov za krepitev komunikacijskih kanalov in sposobnosti v našem zavodu. Pri tem se je treba zavedati, da zgolj en ukrep še ne bo prinesel vidnih učinkov ter da se učinki uspešnega obvladovanja psihosocialnih tveganj običajno pokažejo šele v daljšem časovnem obdobju. Zato je pomembno, da se v delovnih organizacijah poskuša vzpostaviti sistematičen in kontinuiran načrt spoprijemanja s psihosocialnimi tveganji, ki se med izvajanjem dopolnjuje in prilagaja, predvsem pa preverja njegove učinke tako na ravni zaposlenih kot na ravni delovne organizacije.

Literatura

Bellack, A. S., Mueser, K., Gingerich, S., & Agresta, J. (1997). Social skills training for schizophrenia: A step by step guide. New York: Guilford.

Božič, J. (2011). Obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnih mestih : izbor primerov dobre prakse v domačih in tujih podjetjih. Ljubljana

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.

Palmer, S (2008). Reducing stress in the workplace. *Finance & Management*, December, 161, 6-9

Pastirk, S. Uvod v kognitivno terapijo. In Anič N. Prispevki iz vedenjske kognitivne terapije. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije, 2007: 5-19.

Pastirk, S. (2014). Od vadbe komunikacijskih veščin v vedenjski paradigmi do terapevtske delovne zveze v kognitivni paradigmi. Ljubljana

Selič, P. (1999). Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana

Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih. Ljubljana

OŠ POD GORO IN ZDRAVJE Z ROKO V ROKI

Povzetek: Na OŠ Pod goro že vrsto let uspešno deluje tim zdrave šole. Poleg oblikovanja ciljev, sodeluje tudi pri načrtovanju in organiziranju dnevov dejavnosti. Tim sodeluje tudi z lokalno skupnostjo oz. z lokalnimi javnimi zavodi, kot so npr. Zdravstveni dom, Občina, Zavod za šport ter Center za socialno delo, NIJZ. Velik pomen dajemo zdravi prehrani in predvsem vzgoji odnosa do hrane vseh učencev in zaposlenih. Prav tako je izrednega pomena gibanje. V našem delovnem okolju skrbimo za prijetno, pozitivno vzdušje oziroma klimo. Veliko smo že storili a veliko je še pred nami. Novim izzivom smo vedno naklonjeni.

Ključne besede: zdrava prehrana, gibanje, zdravje, zdrav življenjski slog

1 Uvod

Zdravje je naše največje bogastvo. Žal se tega velikokrat prepozno zavemo. Običajno tedaj, ko zbolimo mi sami ali kdo izmed naših bližnjih družinskih članov ali pa kdo izmed naših cenjenih kolegov, kolegic na delovnem mestu. Z vidika odsotnosti z delovnega mesta postaja zdravje zaposlenih tudi vse večja prioriteta naloga vodstvenih delavcev kot tudi deležnikov, zlasti odločevalcev na lokalni ravni, saj okolje v katerem ljudje bivajo in delajo, pomembno vpliva na njihovo zdravje.

Občina Slovenske Konjice se zaveda pomena promocije za krepitev zdravja svojih prebivalcev zato je že lani pristopila k projektu Uživajmo v zdravju, skupaj z našo šolo, šolo Pod goro Slovenske Konjice, Zdravstvenim domom Slovenske Konjice, Zavodom za šport Slovenske Konjice, NIJZ Celje ter Centrom za socialno delo Slovenske Konjice. Vsi se zavedamo, da je potreben celostni pristop za doseg tega cilja. Zato smo moči združili predstavniki šolstva, zdravstva, sociale in naše občine k modelu za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju. Oblikovali smo spletni stran Zdravje v Konjicah, ki ga soustvarjamo in dopolnjujemo vsi omenjeni deležniki z enim samim skupnim ciljem, vzpodbujati zdrav življenjski slog.

2 Zdrav življenjski slog

Če želimo na šoli vzpodbujati zdrav življenjski slog moramo vključiti vse deležnike: učence, njihove starše in učitelje. Med ključne ukrepe za zagotavljanje zdravja sodijo zdrava hrana, gibanje, spanje, počitek, pozitivna klima, medsebojni odnosi in še kaj.

Zdrava prehrana

Da bi preprečili škodljive učinke na zdravje, ki jih povzročata nezdravo prehranjevanje in debelost, je treba omogočiti dostopnost do zdravih izbir že čim bolj zgodaj v otroštvu. Organizirane oblike prehranjevanja postaja čedalje bolj družbena potreba in dopolnitev prehrane doma. Z vidika javnega zdravja zagotavlja le-ta tudi najbolj racionalen in učinkovit način izboljšanje prehrane in posledično zdravja celotne populacije. Z zagotavljanjem zdrave ponudbe se ne izboljša le prehranski status populacije ampak vpliva tudi na boljši psihofizični razvoj, počutje ter boljše delovne in umske zmožnosti. Kar ima za posledico višjo produktivnost, večjo kvaliteto življenja in zmanjšanje bremena, ki ga predstavljajo kronične nenalezljive bolezni. Svetovna zdravstvena organizacija prepoznava šolsko okolje kot eno ključnih okolij, kjer lahko otroci in mladostniki vzpostavijo in krepijo zdrave prehranjevalne navade. Pri načrtovanju prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah veljajo enaka načela kot doma oziroma skladno z nacionalnimi prehranskimi smernicami. Pomembno je, da so obroki pravilno sestavljeni in da osebje, ki načrtuje in pripravlja te obroke pozna načela strokovnih prehranskih priporočil. Pravilno prehranjevanje pa pomeni tudi enega bistvenih dejavnikov dobrega zdravja in počutja ter boljše delovne storilnosti delavcev.

Prehrana med delovnim časom je lahko povsem prepuščena delavcu, ki si bolj ali manj dober obrok hrane prinese s seboj na delovno mesto ali pa tudi ne, v kolikor mu delodajalec na delu zagotovi kakovosten in prilagojen obrok hrane.

Za potrebe projekta Uživajmo v zdravju so na naši šoli bile narejene analize šolske prehrane, ki so jo deležni učenci, učitelji ter ostali, tehnični delavci šole.

V grobem je bilo ugotovljeno:

- prepogosto vključevanje pekovskih in slašičarskih izdelkov z višjo vsebnostjo maščob oziroma sladkorja,
 - presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji,
 - pogosto so vključeni mesni izdelki s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob,
 - zelo veliko se uporablja zamrznjena in konzervirana zelenjava,
 - prepogosto se uporabljajo instant juhe in omake, dehidrirana zelenjava z ojačevalci okusa ter gotove jedi.
- Po objavi analize prehranskega statusa smo se vsi zaposleni, kot tudi vodstvo šole strinjali, da je potrebno jedilnike korenito spremeniti. Za zdravje in njegovo ohranjanje je potrebno pri prehrani omejiti vnos sladkorja, soli in maščob. Vendar pa se morajo spremembe v jedilnikih vključevati počasi, premišljeno in po korakih. Z začetkom letošnjega šolskega leta smo si zadali samo en glavni cilj, in sicer, da se od napitkov pri malicah in kosilu ponuja samo voda ali nesladkan čaj. Z novostjo pri jedilnikih smo starše in zaposlene na šoli seznanili, vsi so ta ukrep podprli in sprejeli. Na večji odpor, po pričakovanjih, smo naleteli pri učencih. Šele sedaj, po sedmih mesecih, upor počasi pojenja. Pomembno je torej vztrajati.

Prav tako smo se odločili, da v prehrano učencev in vseh zaposlenih, pogosteje vključimo polnozrnatne izdelke, kaše, ribe, pustno meso ter mesne izdelke z vidno strukturo. Kljub dobri nameri pa organizirane oblike prehrane niso vedno dobro sprejete med uporabniki, v našem primeru, učenci. To lahko učence odvrča, da obrokov ne zaužijejo v celoti ali jih sploh ne uživajo, kar pomeni, da ne zadostijo pričakovanemu kritju potreb po določenih hranilih s ponujenimi obroki. V tem primeru se učenci odločajo za prigrizke ali izbere manj zdrave prehrane. To se je zgodilo tudi pri nas na šoli, ko so si nekateri učenci v šolo prinašali sladkor in sladke pijače, ki so jih pri malici pili namesto toplega, nesladkanega čaja. Ob kopici informacij najrazličnejših samooklicanih prehranskih strokovnjakov smo večkrat v dilemi, kaj sploh zdrava hrana je. Zato smo se na šoli odločili, da bomo organizirali predavanje za učitelje in starše na temo zdrave prehrane. Prav tako si želimo organizirati vodene kuharske delavnice za starše in učence. Z Uricami kuhanja nameravamo približati pripravo zdrave hrane tudi učencem na razredni stopnji, v obliki interesne dejavnosti.

Gibanje

Vzdrževanje priporočene telesne mase je mogoče le, če posameznik uravnovesi energijski vnos in porabo. Če je energijski vnos višji od porabe, praviloma pride do povečanja telesne mase oz. stanja debelosti. Debelost definiramo kot kronično presnovno bolezen, ki jo povzročajo tako psihološki, socialni kot genetski dejavniki.

V okviru programa SLOfit na šoli vsako leto, v vsakem razredu, potekajo testiranja katerih podatki služijo za športno vzgojni karton. Podatke obdela Fakulteta za šport, le-te pa posreduje šolam. V okviru projekta Uživajmo v zdravju smo zbrali podatke 493 otrok in med drugim, ugotovili sledeče:

- naši otroci so v povprečju nižji, težji in imajo večjo kožno gubo,
- slabši so v motoričnih testih glede na slovensko populacijo, še posebej učenci 3. triade,
- na naši šoli je 18% prekomerno težkih učencev in 10 % debelih učencev.

Te podatke smo predstavili tako učiteljem, na prvi konferenci v mesecu avgustu, kot tudi staršem učencev, na prvem roditeljskem sestanku v mesecu septembru. Na novo sprejeti ukrepi so bili nujno potrebni. Vsi smo se strinjali, da bi bilo dobro ponovno vnesti v urnike rekreativni odmor in Minuto za zdravje. Posamezne vaje v okviru Minute za zdravje izvajamo tudi učitelji pri vsaki redni mesečni konferenci. Prav tako smo poskusno dodali drugega učitelja – profesorja športne vzgoje, k uram športne vzgoje pri učencih prve triade, kar se je izkazalo za zelo dobro. Zelo spodbujamo učence, da prihajajo in odhajajo iz šole peš, v vsakem vremenu. Prav tako smo za učitelje in starše organizirali predavanje na temo Pomen gibanja za ohranjanje zdravja.

Gibanje je velikega pomena tudi za učitelje. V ta namen smo organizirali že več tečajev nordijske hoje, delavnico za zdravo hrbtenico, test hoje na dva kilometra – v sodelovanju z Zdravstvenim domom Slovenske Konjice, enkrat tedensko imajo učitelji možnost biti aktivni na urah aerobike, na razpolago smo imeli tudi 2 uri na teden športno dvorano, kjer so potekale razne družabne športne igre, npr. badbinton, odbojka, košarka...

Duševno zdravje

Danes skorajda ni človeka, ki ne bi poznal stresa. Stres je del vsakdana tudi učitelja, žal tudi že kakšnega učenca. Zato dajemo na naši šoli tudi poudarek duševnemu zdravju. Za učence pripravljamo, v okviru dnevov dejavnosti, razne delavnice s pomočjo katerih učenci prepoznajo stres in se naučijo posameznih tehnik sproščanja. Prav tako se veliko ukvarjamo s učenčevim samopodobo,

pozitivno disciplino, prepoznavanjem različnih oblik nasilja in še marsikaj.

Za učitelje organiziramo različna izobraževanja iz področja duševnega zdravja. Kar nekaj časa namenimo druženju (zaključne ekskurzije, praznovanje rojstnih dnevo, zaključki ob koncu koledarskega leta...), prav tako smo nekaj časa izvajali bralne urice, kjer so se posamezni učitelji sestajali in debatirali o predlagani prebrani literaturi.

3 Zaključek

Glede na vse analize, ki so bile narejene v okviru projekta Uživajmo v zdravju, smo se odločili, da en dan dejavnosti posvetimo zdravju in druženju. Tako smo se, v mesecu oktobru, družili starši, učenci in učitelji. Vsi skupaj smo spoznali načine kako lahko aktivno preživljamo prosti čas in se zdravo prehranjujemo. Tako preživet dan je podprla tudi Občina Slovenske Konjice, NIJZ Celje, Zdravstveni dom Slovenske Konjice, Center za socialno delo in Zavod za šport Slovenske Konjice, ki so bili hkrati partnerji pri izvedbi tega dne. »Takšen dan bi morale izvesti vse vzgojno izobraževalne ustanove v naši Občini« so se strinjali vsi udeleženi. To pa je že druga zgodba.

Literatura

Waxman A. Prevention of chronic diseases: WHO global strategy on diet, physical activity and health. Food Nutr Bull. 2003; 24:281-284.

Bellisle F. Effects of diet on behaviour and cognition in children. Br J Nutr 2004; 92:227-232.

Teras H. Nutrition and student performance at school. J Sch Health 2005; 75:199-213.

WHO. 2006. Food and nutrition policy for schools: a tool for development of school nutrition programmes in the WHO European Region.

Buzby J. C., Guthrie J.F. 2002. Plate waste in school nutrition programs: Final Report to Congress. Economic Research Service; USDA <http://www.ers.usda.gov/publications/efan02009>

WHO. 2003. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series 916. geneva: World Health Organization.

WHO. Obesity and overweight. Fact sheet No311; 2011.

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (PRIMER IZ PRAKSE)

Povzetek: Podlaga dela, smernic načrtovanja, oblikovanje programa, izbira aktivnosti ter zagotavljanje potrebnih sredstev za izvedbo načrtovanega v okviru Promocije zdravja na delovnem mestu je Zakon o varnosti in zdravju pri delu, ki od leta 2011 nalaga delodajalcu načrtovanje in promocijo zdravja na delovnem mestu. Predstaviti želim način našega dela, prizadevanja in zabeležene uspehe, dileme in izzive na tem področju. Preverjanje stanja na področju zdravja med zaposlenimi izvajamo z anonimnimi anketami ter preverjanjem splošnega vzdušja preko neformalnih pogovorov in druženj. Na osnovi dobljenih podatkov, izraženih mnenj, predlogov, dilem, opaženega stanja ter beleženja bolniških odsotnosti ter vzrokov za dolgotrajne bolniške delovna ekipa pripravi letni program, ki ga zaposlenim predstavimo kot idejni osnutek na konferenci. Program se dopolni s predlogi ostalih zaposlenih ob vrednotenju izvedenega programa preteklega leta. Program promocije zdravja je del letnega delovnega načrta šole. Delovna ekipa želi zapisane sistematične ciljne aktivnosti ter ukrepe uresničiti kot samoumevne, življenjske in nujne z vidika vsakega posameznika in v dobrobit uspešnosti dela naše šole ter zadovoljstva vseh deležnikov učno-vzgojnega procesa zavoda.

Ključne besede: Program promocije zdravja, Zakon o varnosti in zdravju pri delu, izvajanje načrtovanih aktivnosti, preverjanje stanja, vrednotenje.

Uvod

»Začni tam, kjer si. Uporabi tisto, kar imaš. Naredi, kar lahko.« (Ashe)

Naš zavod obsega matično šolo na Ptuju in podružnico na Grajeni s 103 zaposlenimi. Obe šoli sta obnovljeni in vzdrževani. Za varno, čisto in urejeno delovno okolje je poskrbljeno po vseh predpisanih normativih in standardih. Delavcem je na razpolago sodobna oprema in dana možnost po opredelitvi materialnih potreb za optimalno realizacijo svojega dela. V okviru svojega rednega delovnega časa je omogočeno dodatno izobraževanje in izpopolnjevanje v zavodu in izven njega. Z opredelitvijo promocije zdravja v Izjavi o varnosti z oceno tveganja želimo uresničiti najboljše pogoje za čim več zdravih posameznikov, ki so sposobni izrabiti svoje potencialne za pozitivno reagiranje na izzive okolja in vzpostavljati ravnotežje med seboj in okoljem.

Opredelitev promocije zdravja:

- strategija posredovanja med ljudmi in njihovim okoljem za zdravje,
- proces, ki omogoča, da zaposleni povečajo nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na njihovo zdravje in na tej podlagi svoje zdravje izboljšajo,
- dana možnost delavcem za doseganje zdravja in ugotavljanja ter uresničevanja svojih želja, zadovoljevanje potreb in spreminjanja oz. obvladovanja svojega okolja,
- koncept vplivov na življenjski slog in na druge socialne, ekonomske, okoljske in osebne dejavnike, ki prispevajo k zdravju.

Cilji:

- zmanjšano izostajanje od dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- manjša fluktoacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna podoba.

Izhodišča:

- delavci so pomemben dejavnik uspeha in ne zgolj strošek,
- sodelovanje zato, da bi delavce spodbudili k prevzemanju odgovornosti,
- organizacija dela, ki ponuja delavcem uravnoteženo povezavo med zahtevami dela po njihovih sposobnostih in zmožnostih vplivanja na lastno delo ter družbeno podporo,
- politika do človeških virov, ki dejavno zasleduje cilje na področju promocije zdravja,
- integrirano varnost in zdravje pri delu.

Principi:

- *Pravičnost* – v smislu zagotavljanja enakih možnosti vseh zaposlenih,
- *Sodelovanje* – vsi zaposleni imajo možnost prispevati k izboljšanju promocije s predlogi naslovljenimi na promotorja, šola sodeluje z izvajalcem medicine dela,
- *Vključevanje* – promocija zdravja se vključuje v vse pomembne odločitve šole in na vseh področjih organizacije,
- *Vsestranskost* – aktivnosti usmerjene v posameznika in na okolje iz različnih smereh.

»Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič.« (Schopenhauer)

Dosedanji ukrepi za ohranitev in spodbujanje zdravega življenjskega sloga

V prvih letih delovanja je bilo izhodišče ukrepov za izboljšanje zdravja in počutja na delovnem mestu predvsem usmerjeno v možnost odprave virusnih obolenj in poškodb ter vzpostavljanje pozitivnega delovnega vzdušja. V zadnjem času se srečujemo z dolgotrajnimi bolniškimi zaradi poškodb, operativnih posegov na gibalih, zapletov pri lajšanju težav kroničnih bolezni, kroničnih bolezni ter bolezni otrok zaposlenih. Takšne odsotnosti pa predstavljajo delovni skupini nov izziv v načrtovanju aktivnosti tako za tiste, ki so pogosto odsotni kot za tiste, ki so dodatno obremenjeni s prerazporeditvijo dela odsotnih. Zato smo uvedli nekaj dodatnih ukrepov.

Z namenom *zmanjševanja bolezni kostno/mišičnega sistema*:

- navodila za pravilno dvigovanje bremen in druga gradiva, ki govorijo o načinih preprečevanja takih obolenj,
- navodila o razgibavanju, vajah za raztezanje v času dela,
- možnost športne vadbe izven delovnega časa,
- organizacija izleta ali ekskurzije za vse zaposlene glede na ponujene možnosti.

Z namenom *zmanjševanja virusnih/entero obolenj*:

- sofinanciranje cepljenja proti gripi ob soglasju,
- urejeno prezračevanje prostorov,
- ponujena uravnotežena prehrana ter dovolj sezonskega sadja ves čas na razpolago,
- organizacija predavanj iz različnih vsebin, ki govorijo o načinih krepitev imunskega sistema, pomenu zdrave prehrane, pitja tekočin, gibanja, duševnega zdravja,
- spodbude delavcem, da bodo tudi sami skrbeli za dobro fizično kondicijo (hoja, druga redna zmerna telesna aktivnost, gibanjem na svežem zraku ipd),
- spodbujanje in omogočanje pitje dovolj vode, nesladkanih čajev.

Z namenom *zmanjševanja depresivnih obolenj in stresa*:

- možnost svetovanja z odgovorno osebo, ki se zaveda, da pogovor o težavah (v primeru neobvladljivih osebnih zadevah – izguba, ločitev, finančne težave, itd.) pripomore k zmanjševanju stresa,
- objava telefonske številke za psihosocialno pomoč,
- organizacija predavanj: o prepoznavanju začetnih znakov depresij, načinih reševanja depresij, o čuječnosti in drugih alternativnih pristopih soočanja z vsakdanjim stresom.

Drugi *ukrepi za splošno počutje*:

- namestitve virov pitne vode po celi šoli,
- razobešeni plakati učencev z opozorili na nevarnosti slabe prehrane,
- teme predavanja, izobraževanj, delavnic:
- bolezni srca in ožilja ter preprečevanja debelosti,
- sladkorna bolezen tipa 2,
- zloraba alkohola in psihoaktivnih snovi (legalnih in nelegalnih),
- avtoimune bolezni in druge teme po izboru zaposlenih.

Primeri iz programa skupine za promocije zdravja

1. Poročilo 2013/14:	2. Okvirni program 2016/17:
<p><i>Promocija zdravja na delovnem mestu</i></p> <p>Smoter dela:</p> <ul style="list-style-type: none">- Izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja.- Spodbujanje delavcev k udeleževanju rekreativnih dejavnosti in izobraževanj na temo krepitev zdravja.- Omogočanje izbire zdravega načina življenja.- Spodbujanje osebnostnega razvoja. <p>Izvedene aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 1x tedensko telovadba v šolski telovadnici.2. Letna predavanja za delavce šole na temo telesnega in duševnega zdravja: <ul style="list-style-type: none">- Obvladovanje stresa na delovnem mestu (november, 2013)- Tanka linija odgovornosti (marec, 2014)- Prva pomoč ob zastoj srca in trening oživiljanja (april, 2014)- Bonton (julij, 2014).	<p><i>Promocija zdravja na delovnem mestu</i></p> <p>Redna srečanja DS: avgust/september ter junij/julij, po potrebi</p> <ul style="list-style-type: none">- Pregled uresničenih ciljev, izvedenih aktivnosti.- Načrtovanje novih ciljev, vsebin, aktivnosti glede na rezultate izvedene ankete, predlogov, želja, potreb delavcev . <p>Analiza načrta lanskega leta: iz programa je izpadel le načrtovani pohod na Donačko.</p> <p>Smoter dela:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uspešna komunikacija in sodelovanje.- Spodbujanje delavcev k udeleževanju rekreativnih dejavnosti in izobraževanj na temo krepitev zdravja.- Boljša organizacija časa za malico.- Spodbujanje osebnostnega razvoja.

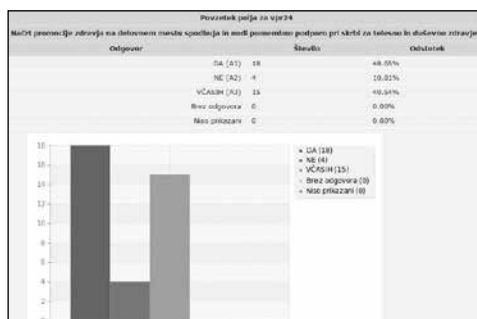
<p>3. Udeležba na teku v organizaciji Gimnazije Ptuj in sodelovanje na sindikalnih športnih igrah, tekmovanjih, družabnih srečanjih.</p> <p>4. Merjenje telesne zmogljivosti (maj, 2014) ter pridobitev osebnih rezultatov.</p> <p>5. Letna strokovna ekskurzija kolektiva – Beneška Slovenija (avgust, 2014).</p> <p>6. Uradna družabna srečanja v prednovoletnem času ter ob zaključku šolskega leta in po večjih šolskih prireditvah rojstnih dnevih ter neuradna ob rojstnih dnevih.</p> <p>7. Oblikovanje delovne skupine in evalvacija preteklega dela ter priprava akcijskega načrta za leto 2014/15.</p> <p><i>Predlogi za naslednje šolsko leto:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Predavanje o različnih zasvojenostih. - 2x letno ob sobotah športne aktivnosti v organizaciji naših delavcev glede na interese sodelavcev. - Reševanje spletne ankete o počutju zaposlenih na šoli, analiza rezultatov ter predlogi za izboljšanje stanja. 	<p>Dosedanje aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1x tedensko telovadba v šolski telovadnici. 2. 2x letno predavanje za delavce šole na temo telesnega in duševnega zdravja. 3. Udeležba na teku v organizaciji Gimnazije Ptuj in sodelovanje na sindikalnih športnih igrah, tekmovanjih, družabnih srečanjih. 4. Redni predpisani zdravniški pregledi. 5. 1-2 x letno strokovna ekskurzija kolektiva (predloga: Črna Gora/Srbija, Zagreb). 6. Uradna družabna srečanja v prednovoletnem času ter ob zaključku šolskega leta in po večjih šolskih prireditvah rojstnih dnevih ter neuradna ob rojstnih dnevih. 7. 1- 2 x letno ob sobotah športne aktivnosti v organizaciji naših delavcev glede na interese sodelavcev: <ul style="list-style-type: none"> - pohod na Donačko, 22. 10. 2016, - piknik z aktivnostmi Team-building-a, 22. 4. 2017 ali klasični piknik. <p><i>Predlogi za leto 2016/17:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Predavanje na temo: HRANA, GIBANJE. - Okrogle mize z možnostjo debate na različne predlagane teme. - Anketa o izgorelosti, vrednotenje Promocije zdravja.
--	---

3. Akcijski načrt aktivnosti za leto 2014

Št.	Aktivnosti	Čas	Izvajalci	Predvideni stroški	Realizacija
1.	Rekreacija - telovadba	1 x na teden (četrtek)	zainteresirani	/	odbojka, namizni tenis, badminton
2.	Predavanja 1 – 2x letno na temo zdravja	julij, avgust tekom šol.l.	povabljeni predavatelji	cca 1.600,00 €	- Skrivnost dobre komunikacije. - Pomagaj si sam (bolečine v hrbtenici); predav.+vodena telovadna.
3.	Udeležba na teku v organizaciji Gimnazije Ptuj	maj	gimnazija Ptuj	prijavnina cca 200,00 €, nadomeščanje udeleženih učiteljev	DA
4.	Merjenje telesne zmogljivosti	april	zdravstveni dom Ptuj	cca 500,00 €	DA
5.	Izleti kolektiva 2x letno	junij/julij in avgust	vodstvo šole sindikalni zaupnik	izplačane dnevnice, del sredstev iz članarine sindikata	- Bohinj, Kras (25., 26. junij) - Graz (28. avgust)
6.	Družabna srečanja	ob rojstnih dnevih	posamezniki	/	DA
7.	Popolna prepoved kajenja v šolskih prostorih in na zunanjih šolskih površinah	celo leto	vsi zaposleni	cca 500,00 € nalepke, talne označbe	DA

4. Rezultati ankete 2015/16

Rezultati ankete so bili objavljeni na pedagoški konferenci pred predavanjem zunanje predavateljice na temo uspešna komunikacija in izvedeno anketo o načinu komuniciranja v našem kolektivu. Rezultati naše ankete so pokazali nizko stopnjo reševanja in izstopajoče mnenje, da predlogi delavcev pogosto niso upoštevani, zato smo uvedli možnost podajanja predlogov z drugačno izpeljavo sestankov. Ključni izziv za vse v kolektivu, predvsem pa vodstva je predstavljal podatek, da je 6 delavcev izpostavljenih šikaniranju, kar je vodilo k izpostavitvi nasvetov o beleženju situacij, neustreznega govora, jasno izraženih omejitev žaljivih besed predavatelja v okviru predavanja Varstvo pri delu. Izpostavljeno težavo s pomanjkanjem časa za malico smo rešili z reorganizacijo dežurstev.



Rezultati ankete 2015/2016.

Zaključek

»Misel je najmočnejše zdravilo ali strup.« (Domančič)

Letošnja anketa za zaposlene v okviru raziskovanja stanja na področju zdravja je bila namenjena odkrivanju občutku izgorelosti ter vrednotenju dela in aktivnosti na področju promocije zdravja. Smernice in ideje za naše delo naprej smo pridobili na odprto vprašanje:

»Kaj bi predlagali v program za promocijo zdravja?«

Zapisane predloge, mnenja smo razporedili v 6 ključnih pojmov:

<p>1. Hrana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost izbire zdrave hrane, - več časa za malico, - načrt šolske prehrane, ki naj bo zdrava in brez nepotrebnega sladkorja in javna objava dodatne malice za otroke, - več odmora za malico in raznolika malica, - kako najti čas in prostor za malico (svojo, ne šolsko) - v jedilnici je prehrupno, odmori so prekratki za zdravo zaužitje obroka, urediti dežuranje tako, da delavec nima dveh dežurstev v glavnih odmorih, - prehrana!!!. 	<p>2. Predavanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - delavnice asertivne komunikacije, - več predavanj, - predlagam še kakšno neformalno druženje in morda kakšno predavanje oz. kakšne smernice o tem, kako preprečiti izgorelost, - svetovanje in delavnice (priprava) zdravega, uravnoveženega obroka, - kako zmanjšati stres, - skrb za dobro psihično počutje in ravnovesje, kako premagati stres in izgorelost, počitek. 	<p>3. Gibanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - več skupnih pohodov /planinskih izletov, - piknik s športnimi igrami, - kolesarjenje, - krajši pohodi, - team building - adrenalinski park, - meditacija, - hoja, piknik z druženjem, - več načrtovanih skupnih športnih aktivnosti kolektiva, - najbolj učinkovita so srečanja, ki vključujejo gibanje izven delovnega mesta.
<p>4. Organizacija dela, komunikacija, odnosi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - manj stresa na delovnem mestu, - več neformalnega druženja, - dobri odnosi v kolektivu. 	<p>5. Zdravje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - v zbornici naj bi bila tabla, ki bi bila namenjena spodbudam in promocijam zdravega načina življenja, - preventivno merjenje sladkorja, holesterola in krvnega tlaka, - alternativne metode zdravljenja - delavnica za premagovanje stresa. 	<p>6. Pohvale, spodbude:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le tako naprej, ne obupat ;), - menim, da vsi, ki se ukvarjajo z načrtovanjem aktivnosti, to počnejo dobro in vredno jim je zaupati, - nadaljujmo z delom kot doslej, saj sem mnenja, da delamo zelo dobro, - vse aktivnosti, ki jih izvajamo so dovolj.

Z opredelitvijo do trditve

»Načrt promocije zdravja na delovnem mestu spodbuja in nudi pomembno podporo pri skrbi za telesno in duševno zdravje.« smo dobili povratno informacijo o pomembnosti podpore, ki jo z načrtovanimi in izpeljanimi aktivnostmi nudimo zaposlenim v okviru Promocije zdravja na delovnem mestu.

IZSTOPAJOČI REZULTATI		ISKANJE	
<ul style="list-style-type: none">• ZASKRBLJUJOČI• št. anketirancev• upoštevanje predlogov, mnenj• doživljanje stresa• 6 oseb izpostavljenih šikaniranju• 1 oseba doživlja grožnje in izsiljevanje• 29 oseb ne „izkorišča“ časa za malico	<ul style="list-style-type: none">• SPodbudni• jasna navodila• spoštovanje• spodbujanje pri delu• dostopnost za pogovor• obvladovanje stresa• sodelovanje• fit-forma	<ul style="list-style-type: none">• VZROKOV• sistem• družbena naravnost• neaktivnost, nezainteresiranost, sprjaznenost z obstoječim• nemoč• pomanjkanje ustreznih znanj, info., izobraževanj• iskanje napak v drugih	<ul style="list-style-type: none">• REŠITEV• raziskovanje samega sebe in prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja• premik od tekmovanja, dokazovanja, primerjanja, kritičnosti k sodelovanju in empatiji• aktivno so/delovanje v ponujenih aktivnostih (razprave, seminarji, predavanja, delavnice, druženja...)• VAJA: zavist, nezanesljivost, nizkotnost, skopost, priliznenost, strahopetnost...

Načrt promocije zdravja na delovnem mestu spodbuja in nudi pomembno podporo pri skrbi za telesno in duševno zdravje.

Na podlagi dobljenih podatkov letošnje ankete bomo izbrali aktivnosti, s katerimi bi lahko povečali poudarek na zavedanju lastne skrbi in odgovornosti za svoje zdravje ter lastnih aktivnosti za izboljšanje ali ohranjanje telesnega in duševnega zdravja: tedenska misel na oglasni deski, 5min meditacija na začetku konferenc, dobava kvalitetnejšega kruha, piknik s pripravo zdravih prigrizkov ob adrenalinskem parku, predavanje o alternativnih oblikah zdravljenja ter asertivni komunikaciji, team building.

Literatura

Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, Ministrstvo za zdravje, Direktorat za javno zdravje, Ljubljana, marec 2015.

Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, spletna stran: <http://osha.europa.eu> (28. 3. 2017).

Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, spletna stran: <http://osha.europa.eu> (28. 3. 2017).

Članek: Andrea Margan, (24. 2. 2017): Promocija zdravja pri delu, Štajerski tednik, Ptuj.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (2011), Ljubljana.

Izjava o varnosti z oceno tveganja OŠ Ljudski vrt.

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA IN PROJEKTI PROMOCIJE ZDRAVJA V SREDNJI TEHNIŠKI ŠOLI

Povzetek: Prispevek podaja pregled prizadevanj in doprinos učitelja pri spodbujanju zdrave klime med sodelavci in dijaki na srednji tehniški šoli. Prikazani so številni projekti za promocijo zdravja, ki jih je načrtoval in izpeljal skupaj z njimi. Sicer kot dolgoletni učitelj strokovnih predmetov elektrotehnike in razrednik, razkriva, kako v prostem času usklajuje organizacijo dela ter načrtuje podvige za dobro telesno pripravljenost mladih in odraslih skozi dneve, tedne in leta. Zelo je ponosen, da se število športnih privržencev v zadnjih letih zelo povečuje ter da na številne prireditve kamor vabi, prihaja tudi vedno več sodelavcev in dijakov. Že vrsto let deli svoje izkušnje z odraslimi in mladimi tudi v tekaškem klubu Šmarnogorska naveza.

V prispevku je strnil kako začeti s tekom, kako se motivirati, kako se obuati in obleči, kako se ogreti, kako dihati, zakaj izvajati raztezne in krepilne vaje, kako se regenerirati in kako se pravilno prehranjevati. Poudarja, da je človek naravno bitje, ki potrebuje stik z naravo in samim seboj prav vsak dan.

V zaključku je predstavil zgleden projekt promocije zdravja v slovenskih srednjih šolah elektrotehnike, računalništva in mehatronike, ki neprekinjeno poteka že 22 let. Vsako leto se tridnevnega športno strokovnega in družabnega srečanja imenovanega Elektriada, udeleži več kot 500 učiteljev. Odmevna prireditev spodbuja in motivira zaposlene k zdravemu načinu življenja in redni telesni vadbi ter zdravemu mero tekmovalnosti. Udeleženci se pomerijo v številnih športnih panogah, na katere se vodeno pripravljajo skozi celo leto.

Ključne besede: zdravje, tek, vadba, poškodba, tekaška oprema, zdrava prehrana

1 Uvod

Vsaka generacija nedvomno misli, da živi v najtežjih časih. Gospodarske krize, epidemije, vojne, naravne katastrofe in nasilje so stalnica vsake generacije in naša ni izjema. Največja razlika ob današnjem hitrem načinu življenja in vseh spremembah je, da dandanes doživljamo eksplozijo informacij. Medijski in informacijski 'hrup' sta postala stalnica. Konec dneva je vse, kar slišimo, le 'hrup', ki zadeva našo osebno in družinsko blaginjo ter srečo. (Danford, 2004, str.i). Vse to ljudi, še bolj pa mlade zavaja in vse prevečkrat vodi v 'vrednote' lažnega blišča ter preveliki in pretirani potrošnji. Veliko mladih je zasvojenih s sedenjem pred računalnikom in mobilnih telefonih in igranjem številnih igrar, kjer lahko napravijo tudi po ure in ure dnevno. Rezultat je vse bolj nezdravo življenje in vse manj življenjske energije, ki bi jo mladi pa tudi odrasli, ob zdravem življenjskem slogu, še kako morali imeti.

Zdravje in dobra telesna kondicija sta izredno pomembni vrednoti današnje družbe. Le z redno in ustrezno zahtevno vadbo, ki je prilagojena trenutnim sposobnostim vsakega posameznika, lahko človek lahko svoje psihofizične sposobnosti ter kondicijo, krepki zdravje in si s tem gradi zadovoljstvo in srečo. (Praprotnik, 2006, str. 3). Imeti dandanes službo, pomeni na prvem mestu ohraniti telesno psihofizično sposobnost na visoki ravni. A še težje kot pridobiti večjo gibljivost, moč, hitrost in vzdržljivost je kako jo vsak dan vzdrževati.

Najbrž sem nekoliko poseben učitelj. Iz Ljubljane v službo, na Šolski center Kranj, vsak dan spomladi, poleti in jeseni drvim s specialko in prenosnik z mano v nahrbtniku. Popoldne trikrat na teden z mladimi in odraslimi tekači tekaškega kluba Šmarnogorska naveza, treniramo še na stadionu na Rocnu v Tacnu pod Šmarno goro. (slika 1: Stadion Rocen, trening hitrosti). Ostale dni skočimo še na Šmarno goro, kjer na vrhu čaka fitness center na prostem in se v dobri družbi krepimo še zgornji del telesa. Življenje za nas, bi bilo prazno brez športa in brez gibanja. Vztrajno in redno lepo skrbijo za svoje zdravje tudi žena, učiteljica kemije na OŠ in obe hčerki. Tudi one so članice našega tekaškega kluba. Že dve desetletji se udeležujemo številnih športnih rekreacijskih prireditev, od teka, kolesarstva, rolanja, teka na smučeh, alpskega in turnega smučanja. Izbrali smo gibanje vsak dan in tega ne bomo nikoli obžalovali.

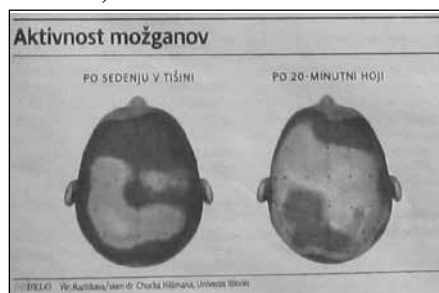
Svoje spretnosti in večšine iz številnih športov delim tudi z mladimi in sodelavci na Srednji tehniški šoli, ŠC Kranj. Na številnih dogodkih povezanih z gibanjem, sem z veseljem zraven. Pozimi s sodelavci vadimo odbojko in druge športe za vsakoletno strokovno, športno in družabno srečanje učiteljev tehniških šol Slovenije, imenovano Elektriada. Vadimo v športni dvorani ŠC Kranj, na Zlatem polju, v Kranju ki je zares ena najboljših v Sloveniji in ponuja številne možnosti treninga in rekreacije skozi vse dni, ob koncu tedna pa v dvorani potekajo tudi koncerti in velike prireditve, saj dvorana lahko sprejme do 2000 gledalcev oziroma poslušalcev.

V splošnem s telesno pripravljenostjo povezujemo zdravje, zdravo prehrano, dobro počutje, telesno dejavnost, duševno mobilnost, dober zunanji videz in vitkost. V ožjem pomenu besede pa s telesno pripravljenostjo povezujemo športne sposobnosti ter stanje srčno-žilnega sistema. (Steffny, 2013, str. 22). Z rednim upoštevanjem temeljnih značilnosti vadbe, lahko v nekaj mesecih za svoje zdravje naredimo ogromno. Premagovanje napora, ki se ga tako naučimo, bistveno dvigujemo kakovost našega življenja. To sposobnost ljudje potrebujemo prav vsak dan, tako pri učenju kot pri delu. Sistematično in ritmično ponavljanje nam daje tudi občutek varnosti, kar še dodatno izboljša življenje in daje vsakodnevno zadovoljstvo in pozitivne misli. Šport ni enak športu. Če želimo kaj storiti za svoje zdravje, potem izberemo enega od vzdržljivostnih športov kot so hoja, tek na daljše proge, kolesarjenje, veslanje, plavanje ali tek na smučeh. Športe, kjer je potrebna eksplozivnost, se je bolje izogibati, sploh začetnikom. V nadaljevanju so strnjena dejstva, ki jih moramo upoštevati pri redni telesni vadbi teka, s katerim se ukvarjam največ. Gledano na tek celovito, od ogrevanja telesa, dihanja, tekaške abecede, izvajanja razteznih in krepih vaj, regeneracije, masaže, prehranjevanja in počitka, je tek zagotovo prva in prava izbira vsakega, ki želi svojemu telesu in umu doseči največ za svoje zdravje. Ugotovitve so plod izvajanja vodenih vadb in dolgoletnih izkušenj dela z mladimi in odraslimi v srednji šoli, kot tudi v tekaškem klubu Šmarnogorska naveza ter udeležbi na številnih tekaških druženjih po Sloveniji in izven nje.

2 Zakaj prav tek?

Tek je svoboda, je sprostitelj, je kreativnost, je domišljija, je odlična družba, je filozofija, je zabava, je velemesto, je narava, je vrnitev k bistvu, je naravno gibanje. To je šport za vse življenje in z njim se lahko ukvarjamo kjerkoli in kadarkoli. Ne ustavijo nas niti slabši vremenski pogoji. Z jasnim načrtom teka v tekaški skupini, verjamemo v lasten napredek in v dobri družbi tudi dež in mraz nista ovira, pač pa samo še dodaten izziv.

Tek je način življenja. Tek daje telesu vse tisto, kar potrebuje za zdravo gibalno dejavnost. Potrebujete najmanj časa dnevno, da to storite. Pri teku se poraba kisika poveča, kar pomeni, da se v telesu bolje izkorišča in zagotovi več energije. Poleg učinkovitejše porabe, se povečata tudi raven homoglobina in mišična koordinacija, zniža se frekvenca srčnega utripa v mirovanju in poveča minutni volumen srca. Tudi aktivnost možganov je bistveno večja.



(Posnetek možganov s termografsko kamero, Delo, 2014, str. 24).

Slika nazorno prikazuje prekravljenost in s tem aktivnost možganov pri sedenju ter po 20 minutni hoji. Tek je enostaven tudi z vidika opreme. Načeloma potrebujemo le tekaške copate in že lahko tečemo. Velika prednost teka je tudi, da že z minimalnimi sposobnostmi lahko sodelujemo na številnih množičnih tekaških tekmovanjih in dogodkih, kar tekače zelo motivira, saj smo tam v družbi ljudi s podobnimi cilji; to je dobro počutje in skrb za lasten napredek. Prav tako ima tek s svojo množičnostjo vedno večji pomen humanitarne pomoči, pa obeležnja velikih zgodovinskih dogodkov in praznikov, memorialov in še in še bi lahko naštevali (Tek trojk, Wings for life, Ljubljanski maraton, Tradicionalni tek iz Kranja v Vrbo, Ruthin tek, Deset krogov za deset nasmehov, Tek Veronike Deseniške, Tek na Šmarno goro,...).

3 Načela tekaške vadbe

O vadbenem procesu govorimo, če vključuje vsako od štirih faz: načrtovanje, izvedbo, nadzor in končno oceno (Hočevar, 2005, str.5). Tudi za začetnike je red izjemnega pomena. Samo z napredkom lastnega posameznika, obstaja možnost, da se teka oprimemo za vedno. Zpomniti si velja, da k napredku prispevajo pravilna vadba, počitek in hrana. Najvažnejša načela, na osnovi katerih že lahko odpravimo prve napake so:

Individualnost: koncept vadbe se prilagodi vsakemu posamezniku.

Postopnost: najprej poskrbimo za splošno telesno pripravljenost, nato specifično.

Racionalnost: več ni vedno tudi bolje.

Sistematičnost: vsak pretečen kilometer mora imeti natančno določen namen.

Mnogi namreč tečejo zelo kampanjsko in tudi za velike tekaške prireditve, ki si jih večina želi, se začnejo pripravljati mnogo prepozno.

4 Osnovni nasveti za tekaško vadbo

Vse preveč začetnikov začne teči z veliko vnemo, a tako hitro kot začnejo, tudi prenehajo. Od telesa ne smemo prehitro zahtevati, da bi bilo pripravljeno na vse, kar nam pride na pamet. (Kejžar, 2006, str. 9). Človekovo telo se namreč postopoma prilagaja na obremenitve in če so te naenkrat prevelike, se kmalu poškodujemo ali zbolimo. Naš cilj je teči še dolgo v zrela leta, da bi bili s pomočjo teka srečnejši in zdravi. Teči začnemo vedno v počasnem tempu. Šele po 5-10 minutah počasnega teka, ko se telo primerno ogreje, lahko od njega pričakujemo kaj več. Popolni začetniki lahko na začetku celo raje nekaj minut hodijo in šele potem preidejo v tek.

Za pravilno tehniko teka je značilno, da omogoča ekonomično uporabo energije za premikanje in preprečuje nastanek tekaških poškodb. Svetujem naslednje: ne delamo predolгих korakov, boke potiskamo gor in naprej, korak je lahkoten in dinamičen, glava naj bo pokončna, prsni koš zravnani, med podlahtjo in nadlahtjo naj bo 90°, roke naj delajo v ramenih in naj se sproščeno gibajo naprej in nazaj, prsti so rahlo pokrčeni,

Pogosta napaka začetnikov je, da dihajo preplitko, zaradi česar dobijo pljuča premajhne količine svežega zraka, ki je bogat s kisikom. (Kejžar, 2006, str.10). Pravilno dihanje je, da intenzivno globoko izdihnemo in potem sproščeno daljši čas vdihujemo. Druga napaka je neuporaba tako imenovanega trebušnega dihanja. Značilna zanjo je bolečina, ki izvira iz trebušne prepone. Z ritmičnim sproščanjem trebušnih mišic, ne samo da preprečimo zakrčenost trebušne prepone, ampak hkrati preprečujemo potrebo po prekomernem prsnem dihanju. Hitrost teka izberemo glede na cilj vadbe. Za začetnika je optimalna hitrost tista, pri kateri se še vedno lahko pogovarja. Za naprednejše tekače je primerna cela paleta hitrosti, od počasnega do visoko intenzivnega vzdržljivostnega teka in kratkih hitrih intervalnih tekov. Z razteznimi vajami ohranimo mišice dovolj dolge in elastične. S krepilnimi vajami krepimo mišice, da lahko pravilneje tečemo in imamo skladno razvito telo.

Regeneracija je obnova telesa med počitkom. (Kejžar, 2006, str. 10). Telesu moramo dati dovolj časa za kakovosten počitek. Težavni vadbi sledi lahkotna. Enkrat do trikrat tedensko ne tečemo. Regeneracijo lahko izboljšamo z uporabo masaže in savne. Zelo priporočam uporabo valjčkov in žogic, s katerimi se lahko sami veliko pomagamo. Vadbo moramo načrtovati. Postavimo si cilj. Potem izberemo ustrezne metode in jih smiselno razporedimo. Z načrtom se izognemo brezciljni, nenačrtni in neredni vadbi.

5 Prehrana

Osnovna zdrava prehrana je mešana kakovostna prehrana, ki je pripravljena po načelih zdrave hrane in zadosti potrebam po energiji, makrohranilih (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe) in mikrohranilih (vitamini, antioksidanti...). (Kozjek Rotovnik, 2006, str. 59). Toliko kot trošimo, lahko tudi pojemo. Drugače se redimo. Hrana mora biti zdrava, čim manj predelana, najbolje direktno iz vrta ali drevesa. Sladkorja je polno mero dovolj že v sadju, zato povsod gledamo na to, da je v hrani čim manj sladkorja. Zelo težko se je v trgovinah izogniti nezdravi hrani, saj je le te več kot zdrave. Veliko bomo naredili za svoje zdravje če se za vedno odpovemo hidrogeniziranih maščob (margarina) in homogeniziranega industrijsko predelanega mleka.

Jemo vsaj petkrat dnevno. V obrokih naj bo veliko zelenjave, sadja, kompleksnih ogljikovih hidratov (testenine, riž) in beljakovin (nemastno meso, jogurt, kefir, skuta). Za zajtrk vsak dan predlagam veliko skodelico kvalitetnih Sport müslijev, ki naj vsebujejo samo naravno prisotne sladkorje. V skodelici naj bo še narezana banana in kivi. Navadimo se na riževo ali ovseno mleko.

Med vadbo in tudi čez dan je zelo pomembno vzdrževanje ustrezne hidracije telesa. Popijemo vsaj 2l vode dnevno, vsako uro 1-2 dcl. Če je telesni napor daljši od ure, čista voda ni učinkovita rehidracijska tekočina. V obdobju med daljšim tekom in regeneracijo po naporu mora tekočina vsebovati tudi elektrolite, ker smo jih z obilnim znojenjem izgubili. (izotonična pijača).

Kadar nimamo možnosti jesti kuhane hrane, si lahko pomagamo z žitnimi rezinami. Dobro je pri roki imeti vedno tudi študentsko hrano - oreščke. Slednje vsebujejo zdrave maščobe, ki jih telo zelo potrebuje. Dijake pri učim, da pri nabavi hrane znajo uporabljati priporočila Zveze potrošnikov

informacije, ki jim lahko zaupate			
na 100 g živila	ZELENA mang. kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA vošč. kot ...
Maščoba	3 g	3 – 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 – 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 – 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

informacije, ki jim lahko zaupate			
na 100 g živila	ZELENA vošč. kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA mang. kot ...
Prehranske vlaknine	6 g	3 – 6 g	3 g

(Vsebnost maščob, sladkorja, soli in vlaknin v živilih).

Opozarjam, da je treba dnevno prehranjevanje skrbno načrtovati in ne dopuščati, da nas lakota napade nepripravljenega. Banana nas vedno rešuje, tako pred vadbo, kot po njej.

6 Tekaške poškodbe

Poškodbe se zgodijo zaradi nepotrpežljivosti, pretirane vneme in zgrešenih ambicij (Steffny, 2013, str. 22). Večina tekaških poškodb nastopi postopoma. Nujno je, da prisluhnemo svojemu telesu, saj se lahko s pravočasnimi ukrepi hitreje pozdravimo in izognemo nastanku resnejše poškodbe. Vedno je treba odstraniti vzrok in izginila bo tudi posledica (Latinski pregovor). Temeljni preventivni ukrepi so: izboljšanje tehnike teka, ogrevanje pred vsako vadbo, raztezanje, izbira ustrezne tekaške opreme, uporaba primernih metod vadbe, prava količina vadbe in vadbenih obremenitev ter dovolj kvalitetnega počitka in ustrezna prehrana. Poškodbe rekreativcev so bolj sladke skrbi, če jih primerjamo z boleznimi, ki jih z leti doživljajo številni ljudje, ki se redne vadbe izogibajo in stalno izgovarjajo, da nimajo časa. Če delamo vse s pravo mero in ne pretiravamo ter dajemo telesu čas za njegovo prilagoditev, se poškodbam praktično vedno lahko izognemo.

7 Primeri promocije zdravja v srednji tehniški šoli

V več kot 25. letnem obdobju sem se z mladimi udeležil na desetine tekov vsako leto, ki so postali že pravi obred. (Ljubljanski maraton, Tek trojk, Wings for Life, Kraški polmaraton, Nočna desetka, Tek na Šmarno goro ...). Ponosen in vesel sem, da se vedno več mladih, ki jih redno obveščam o dogodkih, udeležuje zdravih zabav. Opažam, da mladim to veliko pomeni, da skupaj s profesorjem aktivno preživijo prosti čas. V šoli med odmori se je o tem zelo lepo pogovarjati. Včasih skupaj tudi tekujemo. Na šoli vse to zelo spodbuja tudi ravnateljica. Objave so redno tudi na spletnih straneh šole. Kar nekaj mladih in celo sodelavcev in sodelavk, so zudi člani tekaškega kluba Šmarnogorska naveza, s katerimi smo še posebej v odličnih odnosih in smo skupaj doživeli nepozabne tekaške podvige



Tek na Snowdon, Walles, julij 2009, dijak M. Plaznik, profesorica matematike J. Oman in učitelj strokovnih modulov B. Vrečar.

Spletna orodja in številne aplikacije nam dandanes omogočajo odlično povezljivost in obveščanje o dogodkih, kar s pridom izkoriščamo na vsakem koraku. Ker smo tehniška računalniška šola, izdelamo tudi lastne aplikacije, tekaške tabele in spletne objave. V tek vnašamo sodobne in napredne tehnologije, kar nam omogočajo pametne ure in telefoni. Pri urah strokovnih modulov, se povezujejo z napravami z modernimi komunikacijskimi protokoli. Mladi in drugi športni navdušenci zelo radi svoje dosežke objavljajo na spletnem portalu <https://www.strava.com/>. Mlade, kot tudi odrasle zelo motivirajo prikazani podatki na telefonu kot so hitrost teka, razdalja, višinska razlika, poraba

energije, srčni utrip in drugi. To jih dodatno spodbuja k boljšim lastnim dosežkom. Naredimo pa tudi klasične plakate, ki jih dijaki objavijo na oglasnih deskah šole. Na ta način v dogodek zajamemo čim večje število dijakov, ki so zelo radi koristni na različnih področjih, tudi če ne tečejo. Letos smo z dijaki 2eE, katerih razrednik sem, 23.12.2016, na ŠC Kranj, organizirali že 2. Božičkov tek, ki dobiva vidno prepoznavnost. Z dijaki smo v strnjeni skupini skupaj tekli iz Zlatega polja do Ekonomske srednje šole, ki je oddaljena 3 km. Tam so nas po prejšnjem dogovoru lepo sprejela dekleta in ravnateljica šole. V šolski restavraciji, so nas lepo pogostili. Letos nam bodo dekleta obisk vrnile in priteklo na našo Srednjo tehniško šolo. Tek res povezuje, združuje in osrečuje.

8 Elektriada

Elektriada je športno, strokovno in družabno vsakoletno druženje učiteljev sedemnajstih srednjih tehniških šol Slovenije



Utrinki iz Elektriad

Srečanja se vsako leto udeleži med 400 in 600 učiteljev. Letos bo na sporedu že 23. izvedba. Vsako leto po prejšnjem dogovoru združenja ravnateljev srednjih šol, Elektriado organizira izbrana šola. Udeležen sem bil na vseh srečanjih, v vlogi organizatorja pa sem bil trikrat. Največkrat je bila Elektriada organizirana v Kranjski gori ter Novigradu. Elektriada se je zgodila tudi v Poreču, Rovinju, Moravskih Toplicah, zadnja pa je bila 14. – 16. oktobra 2016 na Rogli, v organizaciji Šolskega centra Celje. Odmevna prireditev spodbuja in motivira zaposlene k zdravem način življenja, redni telesni vadbi ter zdravi meri tekmovalnosti. Udeleženci se pomerijo v številnih športnih panogah, na katere se vodeno pripravljajo skozi celo leto. Šola organizatorka poskrbi za ugodne cene 3 dnevne namestitve v hotelu. Že v maju istega leta se zberejo vse prijave in zahtevno delo delovne skupine na šoli se začne. Izbrati je treba lokacijo, pripraviti je treba program. Učitelji se pomerimo vsako leto kar v 14. športnih panogah: mini maraton (ženske 2km, moški 4km), badminton, biljard, keglanje, košarka, mali nogomet, namizni tenis, odbojka, pikado, plavanje, skok v daljino, šah, tenis in vlečenje vrvi. Tako se zares lahko vsak udeleženec Elektriade izbere svojo športno ali zgolj družabno panogo. Organizator poskrbi za sodnike (večina učitelji šole organizatorke). Največji zalogaj je merjenje vseh rezultatov, logistika računalniške obdelave ažurna objava na spletu. Vsako leto se izda tudi zbornik. Na Elektriado se tradicionalno odpravimo z avtobusom v petek zjutraj. Po namestitvi, se tekmovanje začne z mini maratonom ob 15.00 uri. Zvečer ob 19.00, pred večerjo, je uradna otvoritev, kjer se dvignejo vse zastave sodelujočih šol ter zaigra himna Elektriade. Sledi krajši kulturni program, nato pa odidemo na večerjo. Zvečer je tematski večer s plesom. Letos je vsaka šola sestavila program in odpela eno od pesmi ansambla ABBA. Ocenjeval se je tudi umetniški vtis. V soboto dopoldne do kosila potekajo vse športna tekmovanja. Popoldne so v hotelu organizirana številna izobraževanja za učitelje vseh področij od računalniških, elektrotehniških, mehatroskih in pedagoških. V avli se predstavijo tudi številni razstavljalci izbranih podjetij iz tehniškega področja kot tudi razstavljalci spodbujanja zdravega načina življenja (prehrana in pripomočki za šport). V soboto se ob 20.00 uri začne zaključna slovesnost z večerjo, ansamblom in plesom. Ob 22.00 sledi razglasitev zmagovalcev in predaja ključa naslednjemu organizatorju. V nedeljo po zajtrku se počasi odpravimo proti domu, bogatejši za številne prijetne dogodivščine, ki so se zgodile v dveh dneh. Naša šola je bila organizatorka tradicionalne 20. Elektriade, organizirali pa smo jo na morju, v Novigradu (<http://elektriada.sckr.si/glavna.html>).

Zaključek

O telesni vadbi in zdravem načinu življenja dandanes lahko preberemo in slišimo v številnih knjigah, revijah, prilogah, televiziji in na spletu vse kar je potrebno vedeti o pravilnem ukvarjanju z zdravim načinom življenja. Obiskujemo lahko številne zdrave zabave tako tekaške, kolesarske, plavalne in še in še. Vendar vse to počnemo tisti, ki smo v sebi spremenili številna prepričanja iz preteklosti in smo

začeli prosti čas temeljito načrtovati. S tem smo dvignili kvaliteto življenja na vseh področjih dela in življenja. Kdor ne najde časa za svoje zdravje, dela pri načrtovanju svojega življenja, nekaj zelo narobe. Zaradi teka, ki je opisan kot temeljna značilnost vsake vadbe, boste veliko bolj uravnotežena oseba, vmes boste razmišljali, pri delu boste učinkovitejši in prihranili boste veliko dragocenega časa. V dolgem razdobju boste namreč bistveno bolj zdravi, telo bo veliko bolj odporno. Ne boste potrebovali zapravljati časa za splošne zdravnike, psihologe in terapevte. Namesto tega boste raje načrtovali cilje v življenju, ki morajo biti jasni, natančni in merljivi in takrat gre vse navzgor.

V veliko pomoč pri tem, smo vsi vaditelji, skupine, društva, ter zgledni navdušenci, ki pripravljamo organizirane vadbe, saj je v družbi isto mislečih lažje premagovati napor, vaje pa se opravijo tudi bolj pravilno, po vrsti in sistematično. V načrt naših športnih aktivnosti vključujemo vsaj enkrat mesečno izbrano športno prireditev, ki jih dandanes ne manjka širom po Sloveniji. Tako boste z jasnimi cilji še bolj motivirani tudi pri rednih vadbah, ki jih boste redno obiskovali znova in znova. Zdrav in zadovoljen učitelj je lahko dober zgled mladim, ki potrebujejo vsak dan veliko spodbude in pohval. Telovadbo lahko v svoj pouk redno vnaša vsak učitelj in ne samo učitelji športne vzgoje. Dve uri športne vzgoje tedensko je za mlade bistveno premalo. Nekaj osnovnih vaj, kot so počepi in sklece lahko izvedemo v nekaj minutah pred začetkom pouka in mladim vsak dan pokažemo, da je gibanje izrednega pomena. Vsak dan, ko se nismo vsaj sprehodili, kolesarili, potelovadili ali odšli na vadbo, je izgubljen. Ob vse številčnejših prevoznih sredstvih na motorni pogon in slabih razvadah in velikokrat zapravljanju časa na mobilnih napravah, pozabimo na pomembnost gibanja. Če vsakodnevno prihajamo in odhajamo v službo in na delo peš ali s kolesom, smo eno uro telesno aktivni, bomo ob koncu leta dosegli lep rezultat, ki se kaže v našem zdravju, to pa se nam naj izpiše tudi na pametnih telefonih, brez katerih tako mladi kot odrasli, živeti več ne znamo.

Elektriada, zgledno dolgoletno, športno, strokovno in družabno srečanje učiteljev srednjih tehniških šol Slovenije, s kar 22 letno tradicijo, je potrditev, zakaj sta si besedi sreča in srečati tako blizu. Naj traja in traja in se nikoli ne konča, kajti sreča bo vedno v gibanju.

Literatura

- Danford, D. (2004). *May I help you?*, West Conshocken: Infinity Publishing.com
- Hočevar, G. (2005). *Dnevnik tekača, Količina treninga in načrtovanje*, Idrija, Alter V&K d.o.o.
- Knez, D. (2014). *Glasilomer, Sreča je v gibanju*, intervju z B. Vrečarjem, Ljubljana, SŠTS
- Praprotnik, U. (2006). *Tekaški trener*, Ljubljana, Palestra
- Steffny, H. (2013). *Velika tekaška knjiga, Vse kar morate vedeti o teku*, Ljubljana, založba Sanje, d.o.o.
- Prispevki iz spleta
- Strle, U., Kocijančič S., Kert S., Simovič S. in Kurent P. (2014). *Zbornik Elektriade*, 12.10. 2014, iz <http://elektriada.sckr.si/glavna.html>,
- B. Novak. (2011), *Prehrana športnika*, 17.11. 2011, iz <http://smarnogorska-naveza.si/>

SKUPNI KORAKI NA ŠOLI SO NAJVEČJE DEJANJE SPREMEMB

Povzetek: Skrb za zdravje in počutje zaposlenih se bogato obrestuje. Posledično se lahko zmanjša odsotnost na delovnem mestu, poveča se produktivnost, bolniški dnevi se skrajšajo. Pomembno je, da posameznik lahko vpliva oziroma sodeluje pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti in dogodkov na delovnem mestu in da torej ni deležen le izvajanja vzgojno izobraževalnega procesa.

Ključne besede: skrb za lastno zdravje, dobra klima, sodelovanje, zdrava prehrana, gibanje

Prišel sem do strašljivega odkritja. Sem odločilen element v razredu. Moj osebni pristop ustvarja klimo. Moje dnevno razpoloženje ustvarja vreme. Kot učitelj imam strašansko moč, da otroke onesrečim ali osrečim. Lahko sem mučilno orodje ali sredstvo navdiha. Lahko ponižujem ali razveseljujem, ranim ali zdravim.

Hiam Ginott

Uvod

Skrb za lastno zdravje se vsekakor začne in konča pri vsakem posamezniku. Sama sem kot učiteljica razrednega pouka o tej tematiki zavestno začela razmišljati, ko sem v prvi triadi tri leta poučevala dva fantka, ki sta imela diabetes tipa 1. V tem obdobju sem uzavestila, kako tanka meja je med zdravjem in boleznijo. Bila sem zdrava, nekaj odvečnih kilogramov, vendar ob koncu tedna sem se počutila rahlo izgorelo. Vikende sem izkoriščala bolj ali manj za počitek. Bila sem storilnostno naravnana učiteljica, vendar utrujena. Vsako leto sem imela kakšen dan bolniškega staleža. Na račun sladkorčkov sem vsako leto na izobraževanju za diabetes poslušala dr. Bateligo, ki je vsakič poudarjal pomembnost gibanja in uravnoteženo prehrano, katera naj bi bila prehrana vseh ljudi. Posledično sem začela delati premike na sebi, se lotevati bolj zdravega in aktivnega življenja. Spreminjati sem začela prehrano, končno sem znala uravnotežiti obroke, jih čez dan razporediti, dodala sem gibanje in pričela piti več vode. Naredila sem spremembo. Posledično sem se počutila bolje, imela več energije, rahla izgorelost je izvenela. To investicijo ohranjam še danes. S tem uvodom želim z lastno izkušnjo potrditi, kako sem uzavestila skrb za lastno zdravje in sem posledično zagotovo bolj proaktivna na delovnem mestu. Vendar potrebovala sem spodbudo, motivacijo ter odločitev.

Motivacija

Potrebujemo jo vsi. Motivacija je pri posamezniku lahko različna in tudi trajanje motiviranosti je lahko povsem različna. Bistvo, ki ga vidim pri vsem tem je, da naj bi vsak posameznik našel neko notranjo ali zunanjo motivacijo, ki ga bo spodbudila k bolj zdravemu načinu življenja. Verjetno je odveč poudarjati, da je ravno trajna notranja motivacija posameznika, najpogosteje ozko grlo pri vzpostavljanju oziroma ohranjanju katerekoli navade povezane z zdravjem, tako gibalnih kot prehranjevalnih in drugih navad. Največkrat se zgodi, da pozabljammo ravno nase v nenehni skrbi za vse, kar moramo postoriti in realizirati.

Poklic pedagoškega delavca v dobrem delovnem okolju

Poklic pedagoškega delavca je v današnjem, hitro spreminjajočem se svetu, prepleten z visokimi pričakovanji različnih družbenih skupin, kar je že skoraj nekaj običajnega. Od pedagoških delavcev se pričakuje, da smo kompetentni ter odgovorni profesionalci, ki so se pripravljene nenehno učiti in profesionalno razvijati. Poklic z vseživljenjskim učenjem in razvijanjem. Samoumevno nam je, da profesionalni razvoj pedagoškega delavca ne vsebuje le razvoj znanja in spretnosti, kot so oblike dela in razvijanje učinkovitih metod, ampak tudi učiteljevo osebnost kot celoto, kar zajema fleksibilnost in senzibilnost. Za dober profesionalni razvoj pedagoškega delavca pa je zagotovo pomembno zagotavljanje ustvarjalnega delovnega okolja in spodbujanje k sodelovanju, saj sodelovanje zmanjšuje občutek nemoči, oblikuje se skupinska pripadnost, skupna odgovornost, večja pripravljenost za nadaljnje sodelovanje, posledično izboljševanje dela. Kolikokrat se ob vsem pedagoškem delu zazremo vase? Ali obvladujemo prisoten stres? Ali dovolj skrbimo tudi za svojo psihofizično stanje, ki ga potrebujemo za kvalitetno izvajanje dela?

Dobra klima na šoli

Iz lastnih izkušenj se zavedam, da se počutje človeka odraža skozi celoten dan, tudi na delovnem mestu. Na počutje pa lahko vpliva veliko dejavnikov. Kot posamezniki lahko na različne načine vplivamo na boljše medsebojne odnose in dobro počutje v šoli. Vsi smo kreatorji klime znotraj naše šole. Klima zajema širok spekter odnosov med vodstvom šole, učitelji, učenci in vsemi zaposlenimi na šoli ter tudi starši. Šolska klima je splet dejavnikov, ki vključuje odnos do šole, odnos med osebjem, spodbujanje strokovnega razvoja pedagoških delavcev, pritiski na delovnem mestu, vrednote, cilji, svoboda pri odločanju, oblikovanje in izvajanje programa in še veliko dejavnikov. Klima se odraža na kakovosti življenja znotraj ustanove. Pomembno vlogo pa ima tudi vodstvo, ki nas podpira pri idejah, spodbuja in daje smernice kaj se od zaposlenih pričakuje, spodbuja timsko delo, skrbi za dodatna strokovna izobraževanja in krepi sodelovalno kulturo. Vsak delovni dan se zaposleni srečujemo v šoli, kjer sobivamo in soustvarjamo skupno klimo. Klima je na vsaki šoli drugačna, saj jo sooblikujejo zaposleni. Na delo vseh zaposlenih, njihovo zadovoljstvo, produktivnost, uspešnost, dobro počutje, pa imajo zagotovo učinke dobra medsebojna komunikacija, kvaliteta medsebojnih odnosov, motiviranost, druženje in občutek sprejetosti oziroma pripadnosti.

Okolje, ki motivira

O naši šoli lahko govorim kot o organizaciji, ki je izrazito fleksibilna, saj zaposleni nenehno iščemo novosti, nadgradnjo že obstoječega, kreiramo prilaganja in krepimo pozitivnost. Večkrat se pedagoški delavci med odmori ali po koncu pouka srečujemo na hodnikih in v zbornici, kjer vedno slišiš kreativne, spodbudne, motivacijske in z nasveti obarvane pogovore. Trudimo se razvijati spodbudno delovno okolje, ki je hkrati učno okolje. Za zaposlene to pomeni okolje, ki motivira. Na naši šoli prevladuje pozitivna, sodelovalna in zdrava klima, kar se kaže na učinkovitosti dela.

Aktivnosti za zaposlene...primeri dobre prakse

Kot vsaka šola, imamo tudi na naši šoli različne time. Sestavlja jih različno število članov in vsak od njih ima svojo vlogo. V timih je vedno konstruktivna komunikacija, zaposleni so tudi v prijateljskih stikih, so razumevajoči in tolerantni, si pomagajo, čutijo kolektivno odgovornost in čuti se tudi socialna povezanost med njimi. Vse to spodbuja njihov razvoj. Prihaja tudi do nestrinjanja z mnenji, vendar se pri tem spoštuje odkritost. Delo timov je opredeljeno z zastavljenimi cilji, ki so usmerjeni predvsem na aktivnosti z učenci. Kar nekaj timov je takšnih, ki s svojim delovanjem uspešno vključujejo za doseganje ciljev tudi druge učitelje in celo starše. Gre za druženja zaposlenih, ki jih lahko poimenujem kar socialna opora drug drugemu. Socialna opora pa je seštevček dobrodejnih posledic, ki pozitivno vplivajo na počutje in zdravje človeka.

Tim zdrave šole

Tim izvaja projekt »Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih«. Skozi aktivnosti prepletajo tudi rdečo nit triletnega projekta »duševno zdravje«. Vključili so še delo tima »Z gibanjem do zdravja«. Poleg aktivnosti za učence in starše, so aktivnosti za zaposlene prenesli v pristojnosti SVIZ-a. Zavedanje, da smo zaposleni zgled, spodbuja tim k delovanju tudi znotraj kolektiva. Primeri nekaterih izvedenih ponujenih aktivnosti za zaposlene:

- izlet v gore v Kamniško Savinjske Alpe-Velika Raduha
- z rolerji k psihologinji
- odbojka
- udeležba na Ljubljanskem maratonu
- reiki
- bowling
- rezervacija fitnesa

Nekatere dejavnosti se zaradi dobrega počutja ob tovrstnih druženjih tudi ponavljajo vsako leto. Udeležba na tovrstnih aktivnostih je različno velika in vsak sam presodi o lastni udeležbi. Vsem udeleženi največ pomeni druženje in zavest, da so naredili nekaj zase. V okviru zdrave šole učitelji tudi aktivno sodelujejo med seboj pri obeleževanju dni, kot so svetovni dan zdravja, svetovni dan gibanja, svetovni dan zemlje,..., tu se aktivno vključujejo učitelji, ki se čutijo, da s svojo prisotnostjo, pridobljenimi znanji, lastnimi ambicijami lahko prispevajo k aktivni izvedbi le-teh.

Vsak petek imamo v času predure jutranje informativne konference za učiteljski zbor, ki jih začnemo z minuto za zdravje. Razgibanje vodi učiteljica športa in telesna aktivnost pred konferenco zagotovi

dobro počutje in zbudi zavest po potrebnem gibanju. Vsi v zbornici posledično začenjamo konferenco nasmejani. Tim je obudil tudi planinski krožek, kamor smo vedno vabljeni tudi zaposleni in se ga nekateri z veseljem udeležujejo, nekateri celo s svojimi družinskimi člani.

Tim za dobre medosebne odnose

Izpostavila bi usposabljanje učiteljev na izobraževanju »Reševanje konfliktov s pomočjo mediacije«. Kar nekaj učiteljev se je usposobilo za mediatorje. Udeleženi učitelji smo pridobili veliko znanja, predvsem pa smo se družili in zabavali. Zabavali smo se z ogledi lastnih posnetkov razreševanja sporov. Zagotovo smo pridobili tudi veliko pozitivnih tehnik in vrednot, ki pripomorejo k boljšemu počutju. Imeli smo odlično izobraževalno druženje in medsebojno sodelovanje.

Tim za zdravo prehrano

Izvedla se je odlična delavnica »Zdravo/tradicionalno prehranjevanje«, kjer smo bili povabljeni učitelji k aktivnemu sodelovanju. Nekateri učitelji so se odločili pripraviti jedi s pomočjo sodelavcev. Ostali učitelji so prišli preizkušati jedi in si ob kulinaričnem druženju še izmenjevali recepte. Delavnica se je izvedla popolnoma spontano pred sobotno pedagoško konferenco in je v nas pustila dobre sledi, predvsem nam je veliko pomenilo malo drugačno druženje in izmenjevanje mnenj o zdravem prehranjevanju.

Šolska prehrana

Na šoli se upoštevajo podana strokovna mnenja Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Na šoli sledimo tudi njihovemu mednarodnemu projektu »uživajmo v zdravju«. V okviru tega projekta smo zaposleni imeli delavnico, kjer smo se učili določati vsebnost sladkorja pri določenih živilih s pomočjo branja deklaracij. Izračunavali smo delež sladkorja na obrok. Preko skupin smo na sodelovalni način ugotavljali, katera živila so bolj koristna zdravju od ostalih.

Veliko sprememb je tudi z novimi smernicami v kuhinji, tako za učence, kot za zaposlene:

- uvedle so se zelenjavne juhe
- črtali so se napitki pri kosilu
- ne uporabljajo sestavin z dodatkom dehidrirane zelenjave in natrijevega glutaminata
- ne vključujejo se ocvrta živila v globoki maščobi
- izločili so se mesni, majonezni, kremni, čokoladni namazi
- vsakodnevno se vključuje in/ali sadje, zelenjava
- ponudba polnovrednih žit, kaše, polnovrednega kruha in kosmičev
- ne uporabljajo se mesni izdelki s homogeno strukturo oziroma večjim deležem maščob

Prehrana na šoli je vedno bolj bogata s polnovrednimi živili, sadjem, zelenjavo, žiti, kašami, kar je v funkciji zdravja odlično. Več se pije tudi voda in nesladkan čaj. Avtomatov na šoli s sladkimi pijačami ni.

Program ekošola

Načelo programa je vzgajati in izobraževati za zdrav način življenja v zdravem okolju. Zaposleni sodelujemo tako, da zbiramo skupaj z učenci zamaške, tonerje, baterije in star papir. Gre za sodelovanje zaposlenih z naravo, ki nas vse skupaj ozavešča k dobrim dejanjem, dobremu počutju glede skrbi za zdravo okolje in konec koncev dober zgled okolici in učencem.

Teden otroka

Na naši šoli smo se v preteklosti posluževali predvsem ustvarjalnih delavnic za otroke. V zadnjih nekaj letih pa smo prešli na izvajanje delavnic v promociji z gibanjem do zdravja. Vodja s sodelovanjem ostalih v timu, povabi k aktivnemu sodelovanju tudi vse zainteresirane zaposlene. Izvajamo rolanje, tek, kolesarjenje, pohod in na koncu aktivno druženje na prostem. Vsak od zaposlenih ima možnost preživeti aktivno popoldne s sodelavci, otroci in starši.

SVIZ

Predstavnica SVIZ-a na šoli, v sodelovanju z zaposlenimi, letno organizira kvalitetne izlete in gledališke predstave v bližnji ali daljni okolici, ki so odlična izbira za druženje zaposlenih izven šolskih prostorov. Druženja so prijetna in sproščujoča. Prav tako se na šoli organizira sodelovanje na SVIZ-ovih športnih igrah, kjer se lahko zainteresirani udeležijo in preizkusijo v športnih dejavnostih. S predstavnico sva se tudi dogovorile, da opremiva učilnice in kabinete z znakci, ki bodo zaposlene spominjali na zadostno pitje vode, prezračevanje prostora, pravilno držo, vajami kot predlog

glede minutke za zdravje, ki so jih zaposleni sprejeli pozitivno. Predvsem so uzavestili pitje vode in prezračevanje učilnic. Predstavnica SVIZ-a se je strinjala tudi s popoldanskim druženjem v šoli z vadbo za zaposlene. Pred leti je športnica vodila aerobiko. Po njeni poškodbi kolena nekaj let takšne oblike druženja ni bilo. V lanskem šolskem letu sem se javila, da obudimo vadbo nazaj in v letošnjem letu ta vadba še živi. Vadbe se udeležujejo učiteljice, vzgojiteljice, računovodkinja in kuharica iz podružnične šole. Z vadbo ohranjajo zdrav aktiven življenjski slog, veliko jim pomeni že samo druženje, obenem pa je še veliko smeha, dobre volje in dobrega počutja po vadbi.

Vsako leto zaključimo šolsko leto aktivno z veslanjem po reki Krki in zaključkom v obliki piknika na prostem ob Krki. Tega zaključka se z veseljem udeležimo po končani zaključni konferenci. Občutki, kako se razidemo kot kolektiv na zaslužen dopust so v promociji zdravega druženja nepopisni.

Izvedli smo tudi tečaj rolanja, ki ga je vodil za zaposlene usposobljen učitelj rolanja. Odlična izkušnja, pridobili smo znanje iz športne dejavnosti, ki jo lahko koristimo za lastno rekreacijo.

Izobraževanja strokovnih delavcev

Vodstvo in vodje timov v sodelovanju z vodstvom poskrbijo za kvalitetna kolektivna izobraževanja glede na trenutne potrebe in pobude zaposlenih za strokovni in osebni razvoj. Izobraževanj in seminarjev organiziranih na šoli se udeležuje celoten učiteljski zbor. Veliko seminarjev in izobraževanj obiščemo učitelji tudi na drugih ustanovah po lastnih interesih izpopolnjevanja. Nekateri seminarji so bili tudi v promociji zdravja, kar nas je okrepilo v uzaveščanju nas samih in vključevanju vsebin v naše delo. Omenila bi le nekaj naslovov:

- Osnove čustveno inteligentnega komuniciranja
- Ko učenca stresa stres, obvladovanje stresa
- To sem jaz
- Čustvena inteligenca
- Učinkovita komunikacija in bonton
- Šola in vzgoja za vrednote
- Izgorelost
- Duševno zdravje

Supervizija na šoli

Supervizijo je že pred leti na šoli vodila psihologinja. V tem šolskem letu jo vodi zunanja izvajalka. Vsak udeleženec izpostavi pred skupino svoj problem, ki mu ga skupina sodelavcev s pomočjo usmerjanja supervizorke pomaga razrešiti ali podati nabor idej za rešitev problema. Največkrat se zgodi, da do rešitve prideš tudi sam, ko uvidiš bistvo problema. Skupina je zavezana k molčečnosti, člani si zaupajo, čutiš pripadnost skupini in se počutiš varnega. V vsakem podanem primeru se največkrat najdeš tudi sam. Ko razrešiš problem ali pridobiš predloge za reševanje ali si v vlogi, da pomagaš sodelavcu do rešitve, je občutek osvobajajoč. Vsi udeleženci so sproščeni ob odhodu s supervizije. Vsak udeleženec v skupini po vsakem srečanju vsem napiše svojo evalvacijo počutja in spoznanj. S pripadnostjo skupini imaš občutek, da nisi sam s problemi in tudi veš do koga lahko pristopiš po nasvet.

Priložnostne dejavnosti

Na šoli imamo tudi priložnostni zbor učiteljev in vzgojiteljev, ki s pesmijo razveselimo na priložnostnih prireditvah. Druženja na vajah so zabavna, sproščena in pripomorejo k večji učinkovitosti.

Zaključek

Cilj izvajanja tovrstnih aktivnosti in ukrepov je dvig stopnje psihofizičnega zdravja. Povečuje se notranja motiviranost delavcev za skrb za lastno zdravje, posledično je manj bolniških odsotnosti in seveda tudi manj neposrednih in posrednih stroškov, ki izhajajo iz pomanjkanja zdravja. Primer dobre prakse izvajanja projektov in ciljanih aktivnosti na področju preučevanja, promocije in varovanja zdravja zaposlenih je prav gotovo sodelovanje.

S ŠPORTNIMI AKTIVNOSTMI DO ZADOVOLJNEGA IN USPEŠNEGA KOLEKTIVA

Povzetek: Na osnovni šoli poučujem predmet šport. V kolektivu sem pobudnica izvajanja športnih aktivnosti, zato bom v prispevku te aktivnosti tudi predstavila. Športno udejstvovanje nam nudi možnost druženja, sprostitve in pridobivanja splošne telesne pripravljenosti. Predstavila bom nordijsko hojo. To je ena najbolj učinkovitih in varnih telesnih aktivnosti. Ta idealna oblika rekreacije je enostavna, prijetna in primerna za vse starostne skupine. Z nordijsko hojo uživamo v naravi, sami ali v dobri družbi.

Ključne besede: športne aktivnosti, stres, nordijska hoja

Uvod

Za današnje življenje je značilno, da imamo malo prostega časa, da živimo stresno, da veliko delamo in pri tem nas pogosto vodi tekmovalnost. Besede zdravje, zdrav, aktiven življenjski slog in kvaliteta življenja nas spremljajo na vsakem koraku. V naslednjih zapisih bomo raziskali njihovo ozadje, resničen pomen in podali tudi nekaj svojih mnenj.

Zdravje

Definicija zdravja OZN iz leta 1946, ki jo imajo za svojo osnovo številne razlage zdravja, pravi, da zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. V grobem lahko zdravje delimo na telesno in duševno, pri čemer duševno zdravje zajema vidike, kot so intelektualno, čustveno, socialno, duhovno zdravje ter zdravje na delovnem mestu.

Telesno zdravje je vsekakor najbolj vidno zdravje, saj se odraža na delovanju našega telesa (takoj vidimo in občutimo, če pride do motenj v delovanju) in zajema ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Intelektualno zdravje kaže na sposobnost učenja in sprejemanja ter uporabljanja informacij za učinkovitost bodisi v privatnem ali poslovnem življenju. Ne glede na to, ali si to želimo, so čustva del našega življenja, zato je tudi čustveno zdravje pomembna komponenta celostnega zdravja. Če se neprijetna čustva pogosto pojavljajo, zastrupljajo našo duševnost in medsebojne odnose. Posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, so npr. trikrat bolj dovzetni za srčni napad kot ostali. Čustveno zdravje na nek način kaže prisotnost stresa.

Duševno zdravje odraža pozitivno samopodobo, ki se začne odvijati že zelo zgodaj in nas vodi pri oblikovanju vrednot, stališč in norm. Ker sta samopodoba in samozavest tesno povezana pojma, lahko z dobro samopodobo vplivamo na višjo stopnjo samozavesti, s tem pa na notranje zadovoljstvo in notranji mir. Z zadovoljstvom na delovnem mestu lahko pripomoremo k delovni uspešnosti in zdravju na delovnem mestu. Dejavniki, ki vplivajo na doseganje določene stopnje zdravja, so lahko pozitivni (telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, izogibanje kajenju in uživanju alkohola, skrb za dobre medsebojne odnose ...) ali negativni (telesna nedejavnost, stres ...). Najpomembnejši dejavnik, ki pozitivno vpliva na zdravje, je ustrezen življenjski slog.

Telesna vadba – kdo naj telesno vadi in zakaj?

Vadi naj vsakdo, razen izjem, a naj vadbo prilagodi svojemu zdravstvenemu počutju. Razlogi za telesno vadbo:

- zmanjša verjetnost ponovnih zapletov srčno-žilnih in drugih bolezni,
- uravnava krvni tlak,
- krepi mišice in kosti,
- izboljša sladkorno bolezen,
- zniža raven maščob in holesterola v krvi,
- izboljša splošno psihofizično stanje in
- kakovost življenja.

Oblike telesne vadbe

Primerne oblike: gimnastične vaje, hoja, pohodništvo, lahkotni tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh, drsanje, vadba na sobnem kolesu, vaje z lahkotnimi utežmi, vrtičkarstvo, ples ...

Neprimerne oblike: nogomet, košarka, tenis, skvoš, težka atletika ... (športi, kjer nasprotnik vsiljuje ritem, oz. kjer so gibi hitri in sunkoviti).

Kdaj prekinemo s telesno vadbo? Pri:

- bolečini v prsih, občutku težkega dihanja ali dušenja,
- splošnem slabem počutju,
- visokem krvnem tlaku,
- neuravnani sladkorni boleznii,
- povišani telesni temperaturi, virozi,
- močnejši bolečini v sklepih in mišicah.

Na kaj smo pozorni?

- Med telesno vadbo nikoli ne zadržujmo dihanja.
- Napredujmo postopno.
- Začnimo z ogrevanjem in zaključimo z ohlajanjem (lahkotna hoja, gimnastične vaje, dihalne vaje, joga ...).
- Telesno vadimo vsaj 3-5 krat tedensko po 30 minut, manj zmogljivi večkrat dnevno po 5 minut.
- Obremenimo se zmerno (med telesno vadbo se zadihamo, a lahko brez težav še govorimo).
- Poskrbimo za udobno obleko in obutev.
- Izogibajmo se telesni vadbi v zelo toplem ali mrzlem okolju.
- Ne vadimo vsaj uro in pol po jedi.
- Pijmo nesladkano tekočino.
- Izberimo si telesno vadbo, ki vas veseli.
- O telesni vadbi se posvetujtemo s fizioterapevtom ali z zdravnikom.

Stres

Znaki telesnega stresa:

- glavobol, težave s spanjem
- težave z dihanjem, prehladi
- pekoča zgaga
- razbijanje srca
- znojenje, alergije
- bolečine v križu
- želodčni krči, slabost
- driska, zaprtje
- motnje v izločanju urina, spolne težave
- zbadanje v udih

Znaki duševnega stresa:

- pomanjkanje samospoštovanja
- pomanjkanje zbranosti
- pomanjkanje zanimanja za urejeno zunanost
- neodločnost
- nejasno izražanje
- strah, potrto, razdražljivost
- nagnjenost k spodrsrlajem
- pozabljivost, nezbranost

Stresni dogodki:

- smrt bližnjega
- bolezen, poškodba
- poroka, razveza
- nosečnost, porod
- izjemen osebni dogodek
- težave s starši ali sorodniki, z otroki
- menjava oz. izguba delovnega mesta
- denarne težave
- naglica
- upokojitev

Premagovanje stresa:

- prepoznavanje simptomov stresa
- krepitev samospoštovanja in svojih vrednot
- dobro organiziranje
- upoštevanje lastnih potreb
- izražanje svojega mnenja in svojih čustev

- smisel za humor
- čas za sprostitev, prijatelje, glasbo
- skrb za telesno in duševno zdravje (telesna vadba, meditacija, joga ...)
- krepitev pozitivnega mišljenja

Zbrani nasveti za neskončno uživanje:

- Eno uro v gibanju.
- Ljudje smo taka omejena sorta, da pride zdrava športna postava pač od športa. Kdor se giba, je kot navit, kdor ne, pa stalno zbit.
- Redni obroki.
- Kdor nerad počuti se bedno, ta bo vedno jedel redno. Zajtrk jesti obvezno, je edino razmišljanje trezno.
- Zelenjavo in sadje 5-krat na dan.
- Telo potrebuje zelenjavo in sadje vseh barv in oblik kot krava travo in ptiček naravo. Če se tega držiš, vitalnost in svež videz dobiš.
- Manj sladkorja in maščob.
- Mastna hrana in sladkarije niso niti za pomije, delajo obilno postavbo in samo zgago.

Zdrav življenjski slog na naši šoli

- Učitelji in učenci imamo v učilnicah opisane vaje za Minuto za zdravje. Pobudo za izvajanje med poukom lahko dajo učenci ali učitelj.
 - Enkrat tedensko imamo 90-minutno rekreacijo za zaposlene v šolski telovadnici.
 - Naša šola je vključena v projekt Zdrave šole. V okviru tega dvakrat letno organiziramo športne igre za učence, učitelje in starše. Igramo lahko: odbojko in tenis na mivki, hokej na travi, nogomet, badminton ali izvajamo poskoke na trampolinu.
 - Zaposleni na šoli imamo kolesarsko sekcijo. Spomladi in jeseni organiziramo tridnevno kolesarjenje nekje po Sloveniji.
 - Organiziramo igranje bovinga (odvisno od zanimanja).
 - Uvodne in zaključne konference organiziramo v krajih, kjer lahko izvajamo različne aktivnosti (hoja v hribe ali ravninska tura, plavanje, športne igre z žogo, kolesarjenje od šole do kraja konference in nazaj, veslanje).
 - Športni dan z vsebino planinski pohodi je organiziran tako, da smo učitelji spremljevalci, vsak si izbere pohod glede na svoje sposobnosti.
 - Organiziramo cenejši nakup kart za plavanje v bazenu v Kranju.
 - Zainteresirani se družimo na tekaških in alpskih smučeh.
- Majhne pozornosti, ki nas povezujejo in osrečujejo:
- Pogostitev ob rojstnem dnevu in ob veselih dogodkih.
 - Predstavitve osebnih dosežkov in uspehov.

Nordijska hoja

Nordijska hoja je oblika hoje s pomočjo posebnih palic, ki so podobne palicam za nordijsko smučanje (tek na smučeh). Prilagojene so za različne površine. Osnovni pomen nordijske hoje je povečati učinkovitost običajne hoje, tako da so mišice aktivnejše in da se na najlažji način poveča hitrost hoje. Značilnosti nordijske hoje:

- V gibanje je vključeno celotno telo – do 90 % vseh mišic.
- Odlično se krepi srčno-žilni in dihalni sistem.
- Z nordijsko hojo razbremenjujemo skočni in kolenski sklep, kolke in hrbtenico.
- Izboljšujemo aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča.
- Povečujemo gibljivost, zlasti hrbtenice.
- Nordijska hoja zmanjšuje ali odpravlja bolečine v vratu, ramenih in križu.
- Srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja do 20 udarcev na minuto pri enakem občutku napora.
- Poraba kalorij je v primerjavi z običajno hojo večja za 20-40 %.
- Poraba kisika je v primerjavi z običajno hojo večja za 25 %.
- Z nordijsko hojo odlično učvrstimo mišice nog in zadnjice ter trebušne in hrbtne mišice.
- Nordijska hoja nam omogoča pokončno držo in popravlja nepravilno hojo.
- Omogoča več kot 200 različnih vaj za celotno telo.

Tehnika nordijske hoje

Palice držimo pod kotom poševno nazaj. Postavljanje stopal naj poteka od pet prek stopalnega loka na prste. Koraki naj bodo daljši kot pri navadni hoji – le tako začutimo pravo nordijsko hojo. Palico

je treba zabosti v tla, da začutimo odziv. Za rameni zamahnemo z roko tako daleč nazaj, da je roka v ravni liniji s palico. Če se z dlanmi neprenehoma čvrsto oklepamo palic, bodo mišice v ramenih in tilniku preveč napete in sčasoma bomo začutili bolečino, zato pri odzivu nazaj spustimo palico iz dlani (palico zadrži v dlani trakec). Roke naj zamahujejo obratno kot noge, najprej leva noga, sledi desna roka in nasprotno. Pogled naj bo usmerjen naravnost naprej. Zgornji del telesa naj bo poravnani in ne usločen, rahlo nagnjen naprej. Dihajmo sproščeno. Ko hodimo po hribu navzgor, moramo roke uporabljati še močnejše kot sicer. Eno roko zavihtimo čim dlje naprej, drugo pa potisnemo močno nazaj. Po hribu navzdol koleni nikoli povsem ne iztegnemo, ampak naj bodo vedno rahlo upognjena, sicer bo vsak korak učinkoval kot udarec. Zadnjico potisnemo nazaj, da bo težišče telesa čim nižje, koraki naj bodo kratki. Palice postavljamo pred telo in se nanje čvrsto naslonimo z roko – tako palica ublaži korak in prenaša skoraj tretjino teže telesa. Način hoje po hribu navzdol je enak kot v hrib in po ravnem (leva roka, desna noga in nasprotno).

Kaj potrebujemo za nordijsko hojo?

Potrebujemo primerno športno opremo glede na letni čas. V lepem vremenu naj bodo oblačila zračna in lahka, obutev pa nizka, s poltrdim podplatom – najboljši so nizki pohodniški čevlji z izrazitejšim vzorcem na podplatu, ki imajo tudi na koreninah in kamnih dober oprijem.

V mrazu in dežju oblečemo nekoliko toplejša oblačila (vendar ne pretopla, saj se telo med vadbo zelo zagreje). Še pomembneje pa je, da oblačila ne prepuščajo vode in vetra.

Za nordijsko hojo potrebujemo primerno dolžino palic, ki je v prvi vrsti odvisna od višine posameznika, tudi od dolžine koraka, ritma hoje, mišične moči in ne nazadnje od vadbenih ciljev. Okvirno dolžino palic dobimo, če telesno višino pomnožimo z 0,68. Bolje pripravljene posamezniki lahko uporabljajo tudi daljše palice. Palica mora imeti ergonomsko oblikovan ročaj (najbolje iz plutovine), posebno oblikovan pašček, ki omogoča prost pretok krvi, se prilagaja velikosti roke/dlani in omogoča sproščeni odziv, jekleno konico pod ustreznim kotom za hojo po mehkejših podlagah in snemljiv gumijast nastavek, ki omogoča hojo po asfaltu in ob odzivu preprečuje zdrs.

Zaključek

Za motivacijo je najpomembneje, da skozi življenje sprejememo gibanje kot vrednoto in pri tej dejavnosti uživamo (psiholog prof. dr. Matej Tušek).

»Vsakdo bi moral vsak dan prisluhniti vsaj eni pesmi, prebrati nekaj verzov, si ogledati lepo sliko, in če je le mogoče, spregovoriti nekaj modrih besed.« (Goethe)

Literatura

Pori, M., Pori, P. et. al. (2013) Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport Krka. Telesna vadba (letak).

Krka. Premagajmo stres (letak).

Aktivni.si. (13. 5. 2014). Pravilna tehnika nordijske hoje – da bo ta karseda učinkovita. Pridobljeno iz <https://www.aktivni.si/ostali-sporti/hoja/pravilna-tehnika-nordijske-hoje/>

STRATEGIJA RAZVOJA ŠPORTNO REKREATIVNIH DEJAVNOSTI ZA DELAVCE ŠOLE

Povzetek: Na osnovni šoli Hinka Smrekarja že vrsto let spodbujamo in izvajamo športno rekreacijo za zaposlene. Vsebina in pestrost različnih oblik športnih dejavnosti se je zaradi interesov delavcev in zasedenosti športnih objektov skozi leta spreminjala. Od leta 1987 smo vsako šolsko leto zagotavljali enkrat tedensko termin za rekreacijo zaposlenih v naši telovadnici. Z novim šolskim prizidkom leta 2001 smo pestrost ponudbe dodatno obogatili, saj smo pridobili novo telovadnico in zaklониšče. Na šoli se zavedamo, da je zaradi specifične dela potrebno zagotoviti ustrezne termine za izvedbo rekreativnih dejavnosti. Potrebno je vložiti veliko truda in usklajevanj, da navdušimo zaposlenega. Naš cilj je, da motiviramo in spodbudimo vsakega zaposlenega. Na podlagi pozitivnih izkušenj ugotavljamo, da imamo primerno strategijo, ki zagotavlja neprecenljivo naložbo v kolektiv in vsakega posameznika.

Ključne besede: športna rekreacija, zaposleni, motivacija, dobro počutje, zadovoljstvo

Uvod

Športna rekreacija postaja sestavina kakovosti življenja sodobnega človeka. Za človekov razvoj in njegovo normalno zdravstveno stanje je nujno potrebno, da se redno giblje. Športna rekreacija je oblika aktivnosti, ki fizično, psihično in socialno bogati in sprošča. S športnimi aktivnostmi vzpostavljamo ravnotežje v organizmu, krepimo srčno-žilni, dihalni in mišični sistem. Živčno vegetativni sistem pa razbremenimo utrujenosti in mobiliziramo sposobnost za premagovanje večjih naporov. Športna rekreacija je pomemben dejavnik za reševanje nastajajočih nasprotij sodobne družbe, kajti človeku nudi tisto, kar mu sodobni delovni procesi in celoten utrip današnjega časa jemljejo. Človek je družbeno bitje in želi zadovoljevati družbene interese. Športna rekreacija nam daje možnosti za spletnje novih prijateljskih vezi in nudi ugodja, kjer se človek ob igrivem gibanju in različnih športno rekreativnih tekmovanjih zave samega sebe in pozabi na težave in skrbi, odkriva nove vrednosti gibanja ter tako postaja sproščen, srečen ... Nujno je, da zaposlenim ponudimo primerne oblike in poceni možnosti, da se lahko rekreirajo. Vsestransko psihofizično pripravljen človek ima vse pogoje za delovno zmogljivost, zdravje in zadovoljstvo.

Pomen športne rekreacije

Športna rekreacija predstavlja dejavno, koristno in prijetno izpopolnjevanje dnevnega, tedenskega in letnega prostega časa ljudi. Ima različne pojavne oblike. Zaradi oblikovanja zdravega življenjskega sloga je priporočljivo kontinuirano ukvarjanje s športnimi dejavnostmi. Pri tem je pomembno spoznanje o športu kot praviloma učinkovitem sredstvu razvedrila in kakovostnega preživljanja prostega časa, pa tudi preprečevanja in zdravljenja sociopatoloških pojavov. Vedno večja je potreba po športni dejavnosti znotraj delovne organizacije, ki se prilagaja glede na posebnosti delovnega mesta ter značilnosti zaposlenih, ki delo opravljajo. Rekreativni šport sega v vse pore družbenega življenja in je svojevrsten fenomen današnjega časa, saj vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. Na osnovi različnih strokovnih ekspertiz in znanstvenih raziskav je sprejeto spoznanje, da ukvarjanje z rekreativnim športom spada med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in njihovega zdravja ter kakovosti življenja in zdravja prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo (v Evropi in tudi drugje po svetu) visoko cenijo in vrednotijo. Danes je v Sloveniji to področje prepoznavno, dovolj pa je tudi strokovnih in znanstvenih osnov za njegov nadaljnji razvoj (Kajtna in Tušak, 2005).

Športna rekreacija oziroma šport za vse zagotovo nima le ene razsežnosti, temveč so te številne in med seboj prepletene. V njej je združenih veliko dejavnikov, ki mnogokrat pomembno vplivajo na življenje posameznika kot tudi družbe v celoti (Kajtna in Tušak, 2005).

Vsebina pojma športne rekreacije se je skozi obdobja spreminjala, zato je mogoče to različico športa obravnavati z več zornih kotov in vidikov. Vsekakor je pomemben že sam izvor besede rekreacija in njena povezanost z vsebinskim pojmom šport. Beseda rekreacija ima svoj izvorni pomen v latinskem glagolu *recreare* in pomeni 'znova ustvariti, oživiti, obnoviti, okrepiti, osvežiti'. Hkrati pa pojem povezujemo s sprostitvijo in razvedrilom, z zabavo in užitek, z veseljem in zadovoljstvom, z aktivnim počitkom in oddihom, s prostočasnimi dejavnostmi, s celovitim zdravjem

in zdravim življenjskim slogom, s celostnim ravnovesjem in kakovostjo življenja (Kajtna in Tušak, 2005). Poenostavljeno in pogojno je mogoče reči, da je športnorekreativna dejavnost (vadba ali trening) vsaka tista vadba, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo za to, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh. Tudi ni tista, pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in bleščeče vrhunske dosežke ali preseči samega sebe, še manj je tista, kjer bi šli udeleženci prek meja možnega, marveč je tista, v jedru katere je z vidika dosežkov sproščujoča rekreativna vadba (Kajtna in Tušak, 2005).

V teoriji obstaja glede na različne avtorje več definicij športne rekreacije. Berčič (1980) področje športne rekreacije opredeljuje z več vidikov in več zornih kotov, izhajajoč iz ugotovitev in spoznanj nekaterih avtorjev in predvsem ob upoštevanju dejstva, da je ta dejavnost svobodno izbrana, kjer so v celoti upoštevane želje in interesi posameznikov. Pri tem gre za aktivnosti, ki se izvajajo v prostem času, v nekaterih primerih pa tudi v delovnem okolju. V to dejavnost s specifičnimi cilji se lahko vključujejo vse kategorije prebivalstva. Na osnovi navedenega je njegova širša opredelitev naslednja: »Športna rekreacija je tista izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti (razen posebnih odmorov med delom), ki je izbrana po lastni želji in opredelitvi, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka, ki je usmerjen k razvoju ustvarjalnosti, k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost.« (Kajtna in Tušak, 2005). Človek lahko z najrazličnejšimi aktivnostmi sprošča prenapete mišice ali razdražene živce, oblikuje gibalni aparat, ostri čutne sposobnosti, bogati socialne, moralne, intelektualne, estetske vrednote, obnavlja izgubljeno telesno in duševno energijo. To kaže, da so sprostitve, obnova in oblikovanje elementi, ki rekreaciji določajo vsebino, sama aktivnost pa sredstvo, s katerim dosegamo zgoraj našete vrednote. Z delitvijo rekreacije po vrsti aktivnosti se hkrati postavlja vprašanje, kako razlikovati pojma rekreacija in šport. Etimološko sta pojma podobno opredeljena. Pri obeh je cilj razvedrilo, kratkočasje, aktivni počitek. Pri športu je dodan še njegov bistveni del – tekmovanje, športni rezultat, medtem ko je rekreacija igra v obliki športa. Šport je torej bolj usmerjen v zadovoljevanje motivov borbe, dominacije in afirmacije, rekreacija pa v izhodišču zadovoljuje potrebe po gibanju, igri, identifikaciji in humanizaciji osebnosti (Jovan, 1973).

Oblike športne aktivnosti v delovnem okolju

Športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznika ter v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa. Na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsakdo, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem; na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport. Raznovrstne brezplačne možnosti ukvarjanja s športno rekreacijo, kot so brezplačna športna vadba, brezplačna uporaba šolskih igrišč v popoldanskem času, interesne dejavnosti s področja športa itn., vplivajo bodisi na izboljšanje ravni telesne dejavnosti kakor tudi bistveno pripomorejo k zmanjševanju neenakosti med posamezniki. Na naši šoli se že vrsto let trudimo, da ponujamo različne dejavnosti, ki so na voljo brezplačno in prilagojene interesom delavcev. S pridobitvijo nove telovadnice in zaklonske smo prišli do primernih športnih prostorov za izvajanje rekreativnih dejavnosti. Seveda smo vložili veliko truda in napora, da smo uskladili termine glede na zahteve MOL-a in programa šolskih in občolskih dejavnosti v naših objektih.

V preteklem obdobju so se v zvezi z načrtovanjem in izvajanjem športnih dejavnosti postopoma izoblikovale interesne skupine za izvajanje različnih dejavnosti.

Med kolektivnimi športi je največ zanimanja za košarko, odbojko, nogomet, floorball. Za izvajanje teh dejavnosti je potrebno zagotoviti telovadnico. Vsa leta smo enkrat tedensko ponudili termin v telovadnici. V primeru, da je bila oblikovana mešana skupina moških in žensk, smo igrali odbojko ali floorball. V večini primerov smo bili za kolektivne igre navdušeni predvsem moški. Pri moški skupini je na prvem mestu košarka, sledita floorball in nogomet. Kolektivne športne dejavnosti smo povezali s pripravo šolske ekipe za tekmovanje proti učencem.

Pri ženskem delu populacije je interes usmerjen na individualno področje. V zadnjih desetih letih smo šolsko zaklonske spremenili in namensko opremili za izvajanje nekaterih, predvsem individualnih športnih dejavnosti. V tem prostoru se izvajajo dejavnosti v manjših skupinah. Tukaj izvajamo: fitness, aerobiko, ples, namizni tenis ... V teh prostorih je dejavna večinoma ženska populacija, saj je ponujenih več terminov, da lahko ženska, ki je hkrati mama ter učiteljica, prilagodi svoj urnik. Vadba

je samostojna. V primeru dogovora pa je tudi vodena vadba, saj imamo na šoli 6 športnih pedagogov in nekaj učiteljev, ki imajo znanja in kompetence na različnih športnih področjih.

Dejstvo je, da naša šola take dejavnosti podpira, saj se zavedamo mnogih pozitivnih učinkov. Med drugim na ta način izboljšujemo zdravstveni status posameznika ter vzdušje med sodelavci.

Delavci z udeležbo na posameznih športnorekreativnih dejavnosti dobijo priložnost, da izživijo in zadovoljijo potrebo po igri. Mnogi zaposleni lahko uživajo tudi v gibanju in v gibalni izraznosti. Športno udejstvovanje je mogoče povezati tudi s pozitivnim vplivom na samopodobo in samospoštovanje, saj mnogim zaposlenim večji ali manjši uspehi pri igrah dvigujejo samozavest in spodbujajo posameznike k neprekinjenemu športnorekreativnemu udejstvovanju kot tudi k novim uspehom.

Strategija razvoja športne rekreacije za zaposlene

Na podlagi zgoraj omenjenih izhodišč in ob zavedanju pomena športne rekreacije za zaposlene se vsako leto soočamo z vprašanjem, kako znova spodbuditi razvoj rekreacije in motivirati zaposlene za redno športno aktivnost. Ponovno »oživljanje« rekreacije v delovnem okolju mora potekati večsmerno, predvsem pa mora temeljiti na novih spodbujevalnih akcijah, ki se vključujejo zanimivo in interesom zaposlenih prilagojeno ponudbo. Delovni in prosti čas sta medsebojno povezana in pogojeta oziroma opredeljujeta »življenjski čas«, ki naj bi bil obogaten s športom. Šport naj bi postal »life-style«, kar je povezano z vitalnostjo, močjo in delovno sposobnostjo (Berčič, 1997). Ocenjujemo, da je za uspešno strategijo razvoja športne rekreacije smiselno sodelovanje z vodstvom, športnimi pedagogi, sindikatom in športno aktivnimi zaposlenimi. To je promocijska skupina, ki s svojim delovanjem, vzgledom in spodbujanjem vedno znova uspešno nagovarja in pridobiva nove aktivne člane. Naloga te skupine je tudi, da skrbi za promocijo novejših in (zaenkrat) manj uveljavljenih vrst športne vadbe. Na šoli se ves čas trudimo, da v optimalni meri ponujamo željene termine v telovadnici in zaklonišču. Mislimo, da so to primerni pristopi za razvoj rekreacije zaposlenih. Zavedamo se, da je tovrstno delovanje neprecenljiva naložba, ki jo je potrebno spodbujati in nenehno nadgrajevati.

Zaključek

Področje športne aktivnosti mora ponujati zaposlenim takšne vsebine, ki blažijo in odpravljajo stresne situacije. Temeljna usmeritev je pozitivno zdravstveno stanje zaposlenih, s katero naj bi z različnimi oblikami športne aktivnosti dolgoročno vplivali na dvig splošne sposobnosti zaposlenih in povečali odpornost proti stresu. Zavedamo se, da je šola specifičen prostor, ki zahteva inovativne pristope za športno aktivnost zaposlenih. Danes je skoraj samoumevno, da če se želimo športno rekreirati, moramo temu nameniti določeno vsoto denarja. Na šoli nam uspeva ponujati brezplačne termine. Imamo odlične prostorske pogoje, ki ob kakovostni športni opreми omogočajo raznolikost športnorekreativnih aktivnosti. Med zaposlenimi obstaja zanimanje za športno rekreacijo, vendar zaradi različnih razlogov ta ni množična. Pokazalo se je, da če bi zaposleni imeli možnost rekreacije v terminu, ki bi ustrezal večini zaposlenih, ustrezno vodenje in animiranje, bi se odstotek športno aktivnih najverjetneje povečal. Na podlagi omenjenih ugotovitev smo termine dejavnosti na šoli v večini primerov prilagodili. Urniki so primerni in prijazni zaposlenim. Tudi v bodoče bo potrebno vsakoletno animiranje in prilagajanje ponudbe glede na interes, spol, starost ...

Literatura

- Berčič, H. (1980). Zasnova programa na področju športne rekreacije. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
- Berčič, H. (1997). Šport v podjetjih Da ali Ne? Šport, 45 (1), 14–17.
- Berčič, H. (2005). Ali se v slovenska podjetja vrača obdobje vlaganja v človeške vire, v športno rekreativno dejavnost, zdravje in delovno sposobnost zaposlenih? Šport, 53 (3), 33–39.
- Horžen, D. (2006). Razširjenost športne rekreacije med zaposlenimi v Lisci d. d. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jovan, L. (1973). Rekreacija delavcev v delovnih organizacijah. Ljubljana: Delavska univerza Boris Kidrič.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Špan, J. (1988). Analiza interesov in stališč krajanov krajevne skupnosti Laško na področju športne rekreacije. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo.

REKREACIJA ZA UČITELJE

Povzetek: Delovni čas učiteljev je specifičen. Zaradi tega nam pogosto zmanjka časa zase, posledično se kmalu pokažejo številne zdravstvene težave, ki nas učitelje tarejo in so posledica našega dela. V prispevku poskušam na enostaven in poljuden način prikazati, da je v bistvu potrebno le osnovno znanje, da si učitelji doma sami organiziramo kakovostno vadbo. Vadbo, ki nas bo okrepila in oborožila za spoprijemanje s težavami in izzivi, ki jih prinaša naš poklic. Prispevek je plod moje dolgoletne prakse ter dela v športu.

Ključne besede: Učitelji, rekreacija, premagovanje stresa, organizacija vadbe, vaje.

Uvod

Vodilni projekt na OŠ Toneta Pavčka je v letošnjem letu Šport v Mirni Peči. V okviru predmeta učenci in učitelji raziskujemo različne vidike športa v kraju. Kot nekakšen uvod v projekt sem za kolege že v prejšnjem šolskem letu pripravil delavnico, na kateri sem jim predstavil teoretične in praktične vidike rekreativne vadbe. Povod za izvedbo delavnice so bile številne zdravstvene težave, ki nas učitelje tarejo in so posledica našega dela ter problemi, s katerimi se kolegi srečujejo pri organizaciji svoje športne dejavnosti. Najbolj pogoste so bolečine v vratni hrbtenici in križu, težave s koleni, tudi psihosomatična obolenja. Postavil sem si vprašanje, če lahko kolegom s svojim znanjem pomagam pri reševanju omenjenih težav. Kot praktik z dolgoletnimi izkušnjami tekmovalca, trenerja tekmovalcev, trenerja rekreativnih športnikov ter učitelja v šoli, sem pripravil načrt, kako si najbolj enostavno lahko sami pripravimo učinkovit sistem vadbe.

V zadnji letih je športna dejavnost odraslih v porastu. Vse več ljudi se zaveda pomena redne športne vadbe in za to namenijo veliko časa. Številni se udeležujejo tekmovanj. Udeležba na tekmovanjih rekreativnih športnikov je prav tako v porastu. Mislim, da je treba športno dejavnost ločiti na tekmovalno in rekreativno, saj se med seboj precej izključujeta. Trenutno je modno intenzivno se pripravljati na nastope v cestnih tekih, kolesarstvu, igrah z žogo. Številni ljudje najemajo osebne trenerje za pripravo ali si kopirajo načrte vadbe na spletu oziroma v medijih. Številni moji kolegi živijo od tega; vadba rekreativnih skupin, osebni trenerji... V osnovi je to v redu, saj imajo tako uporabniki storitve strokovni nadzor nad svojim početjem. Vseeno pa imam določene pomisleke. Če je rezultat športne rekreacije povečanje števila poškodb, potem to gotovo ni športna rekreacija. Mogoče je to dobro »za glavo« oziroma za mentalno počutje, za telo pa gotovo ne.

Za sabo imam 31 let tekmovalne in trenerske poti. Zato sem nekoliko sit tekmovalnega športa. Ne strinjam se z nekritičnim prenosom uporabe vadbenih metod iz tekmovalnega športa v rekreacijo. Razlike med športnikom tekmovalcem in rekreativcem so na več področjih prevelike. Nekdo, ki hodi v službo in se v prostem času ukvarja s športom, ne more trenirati na enak način kot profesionalni športnik.

Cilji rekreativnega ukvarjanja s športom morajo biti jasni: boljše počutje, obnova mišične mase v letih, ko ta začne propadati, ohranjanje kondicije tudi v tretjem življenjskem obdobju (dr. France Bučar je do smrti v 93 letu vadil 60 minut na dan), krepitev srčne mišice in ožilja, lažje spoprijemanje s stresnimi situacijami. Nastop na kakšnem maratonu seveda ni problem, če gre pretežno za druženje brez pretiravanja z intenzivnostjo. Med cilji sem namenoma izpustil hujšanje. Čeprav smo kot populacija v povprečju predebeli in premalo telesno aktivni, je žal tako, da sama vadba ne bo pripomogla k izgubi teže. Poraba kalorij med aktivnostjo, ki traja npr. 60 minut in jo izvajamo 2-3 krat tedensko, je enostavno prenizka. Pogosto smo po vadbi tudi bolj lačni kot sicer in se lahko posledično celo nekoliko zredimo. Edin način hujšanja je, da spremenimo prehrano, omejimo vnos kalorij s skromnejšimi obroki, predvsem manj sladkorjev, tudi maščob. Da iz prehrane vržemo sladke in slane prigrizke, sladkane pijače in jih nadomestimo s sadjem. Tu pa vstopi športna vadba. Ob hujšanju, še posebej če je intenzivno, telo začne »jesti samo sebe« in namesto maščobe »kurimo« še mišično maso. Zato je nujno opravljati vadbo za razvoj mišične moči in paziti na ustrezen vnos beljakovin.

Rekreativna vadba

Z rekreativno vadbo gotovo lažje premagujemo vsakdanje napore, smo bolj vitalni, naše življenje je bolj kakovostno, lažje opravljamo svoj poklic. Najprej bi izpostavil delavnik učiteljev. Naše delo poteka v neenakomerno razporejenem delovnem času, ki ni natančno določen. Prednost tega je, da učitelji ne rabimo vsega dodatnega dela narediti takoj po pedagoškem delu, ko smo pogosto utrujeni,

večkrat tudi izčrpani. Slabost je, da si delo nosimo domov in ga večinoma opravimo v popoldanskem in večernem času, kar nam pogosto vzame čas, ki bi ga morali nameniti gibanju.

Kdaj se ukvarjati s športom?

Večina med nami ima svoje aktivnosti razporejene preko celega dneva vse dni v tednu. Kako najti čas za vadbo?

- Ne rabimo vaditi vsak dan. Vadba 2-3 krat tedensko bo pomembno vplivala na počutje.

- Vadbene enote ne rabijo biti dolge več ur. Zadostuje pol ure vadbe.

Kako vaditi, ko pa smo utrujeni? Razmisliti je potrebno, kaj je vzrok utrujenosti. Če smo ves dan telesno aktivni, potem ne rabimo dodatne vadbe, ker nas bo dodatno izčrpala. Če smo ves dan v razredu, nenehno v stresnih situacijah, kot smo v šoli ves delovnik, potem bo vadba gotovo popravila počutje. Kljub zavedanju o nujnosti gibanja, se je v primeru utrujenosti zelo težko odločiti za vadbo. In vendar je problem ravno v tem. Odločiti se. Druge ovire ni. Ob ustreznem izboru vaj lahko vadimo zvečer pred TV ali med poslušanjem glasbe. Z malo dobre volje in organizacije se bo tudi med tednom našla ena ura za gibanje na prostem. Torej je poleg odločitve nujna še organizacija.

Kako se ukvarjati s športom?

Kako narediti izbor dejavnosti oziroma vaj, da ne bomo rabili plačevati drage organizirane rekreacije za katero mimogrede niti nimamo časa? Vadbo si moramo organizirati tako, da jo bomo lahko izvajali kot aktivni počitek med delom. Cilj je torej vadba, ki jo bomo lahko izvajali doma v dnevni sobi ali celo v delovni sobi. Najprej moramo poznati svoje telo in začetno stanje našega telesa. Če imamo določene poškodbe ne smemo delati vaj, ki bodo poškodbe še poslabšale. Običajno obstaja več dejavnosti istega tipa. Z njimi lahko nadomestimo aktivnost, ki je ne moremo izvajati. Npr. če nas boli koleno, ne bomo tekli, ampak bomo hitro hodili ali kolesarili, plavali. Tudi določene bolezni so omejitveni dejavnik. Tako srčni bolniki ne smejo izvajati vadbe, ki je visoko intenzivna glede na frekvenco srčnega utripa (v nadaljevanju FSU). Prav tako so odsvetovane izometrične dejavnosti, saj se pri izvajanju teh lahko poveča krvni pritisk. Katere sposobnosti je priporočljivo razvijati z vadbo? Tri temeljne: vzdržljivost, moč in gibljivost. S številnimi vajami vplivamo tudi na ohranjanje koordinacije. Posebej začetnikom in tistim, ki ne vadijo redno, odsvetujem vadbo hitrosti in eksplozivne moči, saj je tveganje poškodb preveliko.

Razvijanje vzdržljivosti

Priporočene aktivnosti so hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje. Najbolj dostopna sta gotovo hitra hoja, tudi nordijska hoja in tek. Razjasniti je potrebno razliko med hitro hojo in sprehodom. Slednji je bolj namenjen mentalni regeneraciji, saj možgani dobijo nekaj več kisika, splošno počutje se izboljša že zaradi tega, ker smo na prostem. Vendar s sprehodom ne krepimo srčno žilnega sistema, kar je naš glavni cilj. Intenzivnost je enostavno prenizka. Hoja mora biti tako hitra, da smo nekje v varnem območju FSU med 100 in 120 udarcev v minuti. Dobro je vedeti, da telo pri tej FSU kot vir energije porablja maščobe in začne ogljikove hidrate porabljati pri večji intenzivnosti. Med hojo v klanec se FSU hitro povzpne nad 150 udarcev v minuti, zato moramo takrat nekoliko upočasniti korak v pogovorni tempo.

Količina, vadbene metode

Gotovo je najbolj primerna kontinuirana hoja od 30 minut do ene ure. Vendar moramo do tega priti postopno. Na začetku priporočam nekaj intervalov hitre hoje od 5 do 10 minut, vmes 2 do 3 minute hodimo počasi in si izmerimo FSU. Iz tedna v teden nato daljšamo interval hoje, dokler ne pridemo do zelenega cilja. Pravzaprav niti ni nujno, da opravimo trening kontinuirane hoje. Dvakrat 15 minut hitre hoje bo zadostovalo. Ne smemo pozabiti tudi na ogrevanje. Prvi interval bomo izkoristili za to, da se ogrejemo in naredimo nekaj vaj za gibljivost. Tudi če nismo ogreti je pred vadbo smiselno narediti nekaj vaj iz nabora vaj za raztezno gimnastiko. Vendar morajo biti amplitude manjše, intenzivnost nižja. Zelo je pomembno, da je intenzivnost primerna. Nekritično prenašanje vadbenih metod iz tekmovalnega športa v rekreacijo se mi zdi neprimerno. Prav tako je brez zdravstvenega nadzora problematična visoko intenzivna vadba, saj lahko hitro privede do poslabšanja zdravja ali poškodb. Kljub temu številni uživajo v občutku premagovanja napora. Prav tako je intenzivnost tako visoka, da se telo umirja še nekaj ur po treningu. Posledično imamo še več ur po treningu povišan metabolizem, to pomeni, da tudi takrat »kurimo« več energije kot običajno. Slaba stran tega so naša leta. Naše telo se že okoli 30 leta začne starati. Če do 30 leta nismo resno

vadili in smo začetnik, imamo lepe možnosti za cel nabor poškodb od vnetja kit, tetiv, obrabe sklep-nih struktur (hrustanec, meniskus), distenzije mišic, tudi natrganj ali kaj hujšega. Vse skupaj je tudi velik eksperiment z našim srcem. Seveda je vse to mogoče izvajati ob redni zdravniški kontroli, a kateri rekreativec v resnici to tudi izvaja? Pri intervalni metodi in tudi visoko intenzivni vadbi je FSU nad 150 udarcev v minuti in višje nekaj običajnega. Če naše srce tega ni vajeno, bomo imeli srečo, če bodo najprej odpovedale noge. Če srčna mišica ni vajena delati v anaerobnem režimu in se ne zna odzvati na pomanjkanje kisika, vemo kaj se lahko zgodi. Priporočam torej postopnost. Če smo popolnoma iz forme, začnemo s sprehodi, po določenem času lahko povečamo hitrost hoje ter postopno povečamo dolžino in hitrost hoje. Tek je dober, vendar moramo biti za tek veliko močnejši kot za hojo. Pomembno je tudi, da je tek bolj primeren za lažje ljudi, medtem ko hodijo lahko tudi težji. Kdor se odloči za redno tekaško vadbo in ga zanimajo tekmovalni nastopi, naj se pripravi postopno in celostno. Priporočam strokovni nadzor trenerja in zdravnika.

Razvijanje gibljivosti

Za razvijanje gibljivosti uporabljamo zamašno in statično ali stretching metodo. Pri tekmovalcih je v sklopu ogrevanja bolj priporočljiva prva, v postopku regeneracije pa druga. Pri rekreativcih je treba ravnati po občutku. Osebnostno izvajam nekaj vaj iz obeh naborov. Stretching pa naredim vedno na koncu treninga. Problem zamašne metode je t.i. refleks na nateg. Pri tem refleksu se mišica s kontrakcijo odzove na prekomerno raztezanje. Gre za povsem naraven obrambni mehanizem mišice, ki se s tem brani pred prekomernim raztezanjem in poškodbami distenzije, natrganine in raztrganine. Pri statični metodi je postopek raztezanja bolj postopen in se refleksu na nateg izognemo. Gibljivost je v drugem primeru boljša, mišice so sproščene. To pa je slabo, če se pripravljamo na tekmovalni nastop, saj si s tem zmanjšamo mišični tonus. Sicer moramo pri vadbi gibljivosti paziti, da poleg agonistov raztezamo še antagonist. Dobro se je tudi držati topološke razporeditve telesa. Veliko učiteljev ima zaradi narave svojega dela bolečine v križu in vratni hrbtenici, ki so pogosto posledica slabe gibljivosti in jih lahko s preprostimi vajami precej omilimo.

Razvijanje moči

Mišična masa začne z leti propadati, zato je z vsakim letom vadba moči pomembnejša. Na ta proces lahko pomembno vplivamo. Dlje časa so mišice aktivne, bolj kakovostno je tretje življenjsko obdobje. Učitelje nas bolj zanima drugo življenjsko obdobje, nekatere še prvo, vendar gre za kakovostno življenje v vseh starostnih obdobjih. Rezultati vadbe moči so večja gibalna učinkovitost, večja hitrost gibanja, dobro počutje, poznejša utrujenost in manjša možnost poškodb.

Zakonomitosti vadbe moči

- Izbor vaj naj bo tak, da bomo po topološkem kriteriju razvijali vse dele telesa od rok z ramenskim obročem do trupa in nog.
- Število ponovitev vaje naj bo takšno, da se ne izčrpamo povsem. Prav tako si omejimo največje število ponovitev npr. 20. Moramo se zavedati, da če je vaja preveč enostavna in je sila, ki jo razvija mišica premajhna, moči ne razvijamo. Tako s hojo ne bomo postali močnejši (deloma sicer krepimo noge pri hoji v klanec) ampak bolj vzdržljivi.
- Tempo vaj naj ne bo prehitro. Vsako vajo končamo s kontrakcijo.
- Paziti moramo na to, da poleg agonistov krepimo še antagonist. Če izvajamo vaje za moč trupa spredaj (trebušne mišice), moramo izvajati tudi vaje za moč trupa zadaj (hrbtne mišice). Podobno velja tudi za prednje in zadnje stegenske mišice.
- Pri načrtovanju vadbe pazim, da z vajami kolobarim. To pomeni, da vaji za moč rok sledi vaja za moč trupa nato vaja za moč nog. Ko smo dobro pripravljani, to ni več nujno in lahko zapored opravim več vaj za iste mišične skupine.
- Ne izvajamo nobene vaje pri kateri se pojavi trenutna bolečina.

Prilagam nekaj enostavnih vaj s katerimi lahko začnemo našo vadbo. Če se nam zdi omejitev na 20 ponovitev previsok cilj, potem delajmo po občutku. Vsako vajo končamo takrat, ko smo že pošteno zadihani a bi lahko opravili še nekaj ponovitev. Vse vaje smo na delavnici opravili vsi učitelji v kolektivu. Skupaj so vadili učitelji začetniki in tistih pred upokojitvijo. Vsak je delal po svojih zmožnostih. Individualizacija je bila nujna, saj smo si zelo različni po splošni telesni pripravi, zdravstvenem statusu in nenazadnje tudi starosti.

Vaje za krepitev rok	Vaje za krepitev trupa	Vaje za krepitev nog
Sklece ob zidu	Dvig trupa s pokrčenimi nogami	Počepi
Široke sklece na kolenih	Bočni dvig trupa s pokrčenimi nogami	Počepi z dvigom na prste
Krčenje rok z bremenom	Dvig trupa iz leže na trebuhu	Izpadni koraki
Ozke sklece na kolenih	Diagonalno dviganje rok in nog iz leže na trebuhu	Stopanje na stol
		Vstajanje in sed na stol (počepi)
		»Sumo« počepi

Vaje za stabilizacijo so vaje s katerimi krepimo globoke mišice. So predvsem namenjene stabilizaciji sklepov, so pomembne v postopku preventive pred poškodbami in kurative po poškodbah. Zelo pomembno je, da jih izvajamo pravilno, sicer namena ne dosežemo. Izvajamo jih v določenem časovnem intervalu, ki ga z izboljševanjem telesne pripravljenosti stopnjujemo.

Roke	Trup	Noge
Dotikanje ramen v opori	Opora čelno na podlakteh	Sed ob steni
Dviganje iz opore na komolcih v oporo na rokah	Opora hrbtno na rokah	Hoja po petah ali prstih
Dotikanje bokov	Opora bočno na podlakteh	

Zaključek

Delo učitelja je psihofizično zelo naporno. Če dolgoročno ne bomo poskrbeli za lajšanje posledic stresa in prisilne telesne drže na našem delovnem mestu, bomo skoraj zagotovo imeli zdravstvene težave. Prepričan sem, da je redna športna vadba najbolj učinkovit način kako se spoprijeti z njimi. V prispevku sem poskušal na enostaven in poljuden način prikazati, da je v bistvu potrebno le osnovno znanje, da si doma učitelji sami organiziramo kakovostno vadbo. Vadbo, ki nas bo okrepila in oborožila za spoprijemanje s težavami in izzivi, ki jih prinaša naš poklic.

DOŽIVLJANJE STRESA NA DELOVNEM MESTU UČITELJA PRAKTIČNEGA POUKA

Povzetek: Stres je danes redni spremljevalec v našem vsakdanjem življenju, ki se mu ni mogoče izogniti, in je o njem v literaturi že ogromno napisanega. Za učitelje pa je stres tudi stalni spremljevalec njihovega poklicnega življenja. Hiter tehnološki razvoj in spreminjanje družbenih odnosov v današnjem času od učiteljev zahtevata hitro in stalno prilagajanje. Prenatrpani učni načrti in šolski urniki dopuščajo malo prostora za pogovor in vzgojo, zato prihaja do različnih konfliktov, učiteljev občutek samospoštovanja, socialne varnosti in veljave pa je nenehno ogrožen.

Ključne besede: stres, delovno mesto, učitelj praktičnega pouka

1 Uvod

Največ vzrokov za stres pri delu izhaja prav iz delovnega okolja in so posledica delovnih obremenitev, delovnih razmer, prekomernega dela, organizacijske strukture, klime, kulture in vloge ter odgovornosti na delovnem mestu in medsebojnih odnosov. Učitelji praktičnega pouka smo poleg našega dela na šoli še izpostavljeni oz. doživljamo stres v kliničnem okolju. Tam se moramo poleg poučevanja dijakov vključiti tudi v delo na različnih oddelkih, se sprti prilagajati njihovim potrebam in potrebam bolnikov. V nadaljevanju je cilj predstaviti, s katerimi stresnimi dejavniki se srečujejo učitelji praktičnega pouka na delovnem mestu in kako jih obvladovati.

2 Stres

V literaturi najdemo veliko različnih definicij stresa. Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja; vključuje znake obrambe in prilagajanja. (Luban 1994, str. 12). Stres lahko opredelimo tudi kot neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladanje zahtev na drugi. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega. (Looker 1993, str. 31)

Stres je stanje posameznikove psihične in fizične pripravljenosti, da se z obremenitvijo sooči, se ji prilagodi in jo obvlada. Pri tem so obremenitve lahko zunanje ali pa notranje izvora. Lahko so fizične, kemične, biološke, socialne oziroma psihološke narave. (Rakovec - Felser 1997, str. 42)

Iz različnih definicij lahko ugotovimo, da je stres prilagoditveni odziv našega organizma na vplive iz okolja. Človek se je od nekdaj spopadal s pritiski. Kadar je bil telesno ogrožen, mu je začelo srce pospešeno biti, mišice so se skrčile: bil je pripravljen na boj ali beg. Kljub razvoju in znanju se na stres še vedno odzivamo enako, le da se je telesni, ki so jo poznali že naši predniki, pridružuje vedno večja psihična ogroženost (obveznosti in pritiski v šoli, na delovnem mestu, pomanjkanje časa, gneča v prometu, strah pred prihodnostjo). Ogroženi so naše samospoštovanje, socialna varnost, položaj v družbi, odnosi z družinskimi člani, prijatelji, s sodelavci. V preteklosti so stresne situacije povzročile aktivno telesno reakcijo – beg ali spopad. Problem današnjega časa je, da je malo stresnih situacij, ki dovoljujejo nadaljnjo telesno akcijo. Namesto spopada ali bega se moramo vesti razumno, v naši notranjosti pa se dogaja vihar. Če stresnega odziva ne moremo sproščeno izraziti v telesni akciji, je potencialno škodljiv zdravju. Posledično prihaja do različnih telesnih, čustvenih in vedenjskih simptomov, ki vodijo naprej v bolezn.

Vrste stresa

Stres je reakcija človeka na neko obremenitev, pri čemer poznamo pozitivni in negativni stres.

Pozitivni stres ali evstres je vsaka aktivnost, ki povzroči adaptacijske spremembe kardiorespiratornega sistema in mišičevja. Povzroča kratkotrajno stresno situacijo. Omogoča prilagajanje organizma na okolje, nove situacije, spodbuja spopadanje s problemi ...

Pri osebah, ki so pod vplivom pozitivnega stresa, se pojavljajo:

- evforičnost, zanesljivost, vznemirljivost, velika motiviranost;
- razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost;
- umirjenost, uravnovešenost, samozavest;
- ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost;
- sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost;

- marljivost, živahnost, vedrost, nasmejanost (Looker 1993, str. 30)

Tako lahko začne stres pozitivno delovati na vseh življenjskih področjih. Vendar pa se moramo zavedati, da je stres čisto individualna izkušnja; kar je za nekoga prijetno oz. pozitivna izkušnja, je lahko za drugega škodljivo in negativno. Najti prave mere stresa pa ni lahko.

Negativni stres ali distres pa so emocionalni in psihični pritiski, šoki, ki povzročajo obolenja in so posledica kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolgotrajne izpostavljenosti stresnim okoliščinam. Dolgotrajni stresni vplivi se kažejo kot porušena presnova v telesu, porušeno endokrino ravnotežje in ravnotežje imunskega sistema. Osebe, izpostavljene takemu stresu, občutijo bolečine v prsnem košu in imajo težave z želodcem zaradi previsoke stopnje kisline. Telo, ki je dlje časa izpostavljeno stresu, ima manjšo možnost produkcije limfocitov, zato je neoporno in izpostavljeno obolenjem. Stresne situacije vplivajo tudi na proste radikale, ki se sprostijo v kri, in poškodujejo celice.

Pri osebah, ki so pod vplivom negativnega stresa, se pojavljajo:

- nezadovoljstvo, žalost;
- nemir, negotovost, občutek nekoristnosti;
- zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti;
- pogosta obolevnost, fizična izčrpanost, glavobol, nespečnost (Looker 1993, str. 30)

Stres lahko delimo tudi na eksogenega in endogenega.

Eksogeni je tisti, ki deluje od zunaj. Najbolj razširjeni dejavniki, ki vplivajo na omenjeni stres, so povezani s službo, delovnim časom in potjo na delo in domov. Te dejavnike je treba sprejeti in kar najbolj omejiti nevšečnosti, ki jih povzročajo. Nasprotno pa endogeni stres deluje od znotraj, zato ga lahko preprečimo. To so stresne situacije, ki jih ustvarimo sami in se jim lahko izognemo: pesimističen odnos do življenja, škodljive razvade, neprimerna prehrana.

3 Učitelj pratičnega pouka

Učitelj praktičnega pouka je posameznik, ki v programih srednješolskega izobraževanja izvaja praktično izobraževanje v nižji poklicni, srednji poklicni, tehniški in srednji strokovni šoli. Imeti mora najmanj srednjo strokovno izobrazbo in tri leta delovnih izkušenj s področja, ki ga je za učitelja praktičnega pouka oziroma praktičnega pouka tega strokovnega modula določil minister v posebnem delu izobraževalnega programa. (Uradni list RS, št. 48/11 in 92/12). Praktični pouk na Srednji zdravstveni šoli vodijo učitelji praktičnega pouka v specializiranih učilnicah na šoli in kliničnem okolju (učnih bazah). Naša največja učna baza je Splošna bolnišnica Celje, v kateri je organiziran praktični pouk za dijake srednje poklicnega in srednje- poklicno-tehniškega izobraževanja, smer srednja medicinska sestra/srednji zdravstvenik na osmih kliničnih oddelkih. Za dijake srednjega poklicnega izobraževanja smer bolničar-negovalec pa je organiziran praktični pouk v socialno-varstvenih zavodih v bližnji okolici šole (Dom ob Savinji Celje, Dom Sv. Jožef in Dom Lipa Štore).

4 Stres na delovnem mestu učiteljev praktičnega pouka

Stres na delovnem mestu povzroča neskladnost med osebo in njenim delom, nasprotujoče si zahteve med vlogami na delovnem mestu in zunaj njega ter neustrezne stopnje nadzora nad delom in življenjem. Zahteve delovnega okolja ali poklica presegajo sposobnost zaposlenih, da jih izpolnijo ali obvladajo. Poudariti je potrebno, da do stresa na delovnem mestu prihaja tudi v povezavi s stresnimi dogodki v zasebnem življenju. Zaradi tega stresa ne moremo obravnavati le z vidika dela, ampak moramo v obravnavo stresa na delovnem mestu vključiti tudi komponente izven dela in v zasebnem življenju (Božič 2003, str. 23). Učitelji praktičnega pouka se pri svojem delu zaradi vključevanja v klinično okolje poleg dejavnikov, ki povzročajo stres na šoli, nenehno srečujemo tudi z različnimi stresnimi dejavniki v kliničnem okolju, kar za nas predstavlja še večje obremenitve.

Dejavniki, ki povzročajo stres na šoli:

- Močna čustvena in osebna vpletenost v odnosih, kadar se učitelj identificira in sočustvuje z dijakom.
- Vedno več pravic dijakov in njihovih staršev.
- Kritike na račun učiteljev.
- Od učiteljev se vedno pričakuje potrpežljivost, nezmotljivost, prijaznost ...
- Vmešavanje staršev v sam proces dela v šoli.
- Med sodelavci neprimerna tekmovalnost.
- Osebni konflikti.
- Delo z dijaki v adolescenci.
- Uresničevanje prevelikega števila ciljev iz učnega načrta v določenem časovnem obdobju.

- Pridobivanje ocen pri vseh učencih v oddelku v ocenjevalnem obdobju.
- Kršenje hišnega reda šole in šolskih pravil.
- Mobing na delovnem mestu.
- Vedno nove metode poučevanja ...

Dejavniki, ki povzročajo stres pri učiteljih praktičnega pouka v kliničnem okolju:

- Težave pri vključevanju dijakov v proces dela na kliničnih oddelkih.
- Prezemanje odgovornosti za delo dijakov na kliničnih oddelkih.
- Neprimerna ali pomanjkljiva komunikacija z dijaki, zaposlenimi ...
- Vmešavanje staršev v proces dela v kliničnem okolju.
- Sodelovanje z zdravniki, bolniki in njihovimi svojci.
- Srečevanje z različnimi kroničnimi bolniki v vseh starostnih obdobjih.
- Srečevanje z umirajočimi bolniki in smrtjo.
- Delo z dijaki s posebnimi potrebami.
- Neurejenost dijakov.
- Nerazumevanje oz. konflikti s sodelavci, z dijaki, zaposlenimi.
- Laži in kraje dijakov.
- Uničevanje lastnine kliničnega okolja.
- Različni načini opravljanja dela – neupoštevanje standardov.
- Nove zahteve, obremenitve.
- Vedno večja pričakovanja oddelkov.
- Hitrejši tempo dela.
- Pomanjkanje podpore sodelavcev.
- Kršenje hišnega reda ustanove in šolskih pravil.

Zaključek

Stres je potrebno najprej obvladati v glavi in z glavo, ki bo pognala v tek vaše prirojene sposobnosti, s katerimi boste ugnali slabe plati stresa, sebi v prid obrniti njegove dobre plati. (Looker 1993, str. 14) Ker se učitelji praktičnega pouka na delovnem mestu, tako na šoli kot v kliničnem okolju, ne moremo izogniti doživljanju stresa, je zelo pomembno, da se ga zavedamo in se ga naučimo učinkovito premagovati oz. obvladovati. Priporočljivo je, da se ne zapiramo vase, ampak se o težavah na delovnem mestu pogovorimo in jih rešujemo sproti, tako individualno kot skupinsko v različnih timih. Poleg tega je pomembno, da za preprečitev oz. omilitev stresa delamo na preventivi, to je zdravem načinu življenja, gibanju, zdravem prehranjevanju, uporabi različnih tehnik sproščanja ter izboljševanju medosebnih odnosov in klime v kolektivu. Z izobraževanji, uvajanjem novih psiholoških teorij poučevanja, supervizije in komunikacije s sodelavci in z dijaki izboljšujemo našo samozavest in s tem kvaliteto dela. Kljub temu pa se moramo zavedati, da je nekaj stresa pri učiteljih lahko pozitivna stimulacija, katero občutimo, ko pri našem delu z dijaki vidimo zadovoljstvo in smisel ter željo po stalnem učenju novih stvari. Tudi premalo dela ima včasih posledice, saj je le-to dolgočasno in monotono, kar pa seveda ni dobro za nikogar. Pozitivni stres čutimo, ko delamo z veseljem in navdušenjem, ko vidimo v delu vzpodbudo in kadar dajemo od sebe vse najboljše v sodelovanju s sodelavci in dijaki, naše delo pa je cenjeno ter imamo občutek, da se lahko osebno razvijamo. Da dosežemo vse to, potrebujemo prijatelje, tako na delu kot tudi v prostem času, saj nam lahko le dobri prijatelji, sodelavci in družina pomagajo najti pot iz začaranega kroga.

Literatura

- Božič, M. (2003). Stres pri delu. Ljubljana, GV
- Looker, T. (1993). Obvladajmo stres in kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana, Cankarjeva založba
- Luban-Plozza, B. in Pozzi, U. (1994). V sožitju s stresom. Ljubljana, DZS
- Rakovec-Felser, Z. (1991). Človek v stiski, stres in tesnoba. Maribor, Obzorja
- Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v poklicnem in strokovnem izobraževanju Uradni list RS (št. 48/11 in 92/12)
- Newhouse, P. (2000). Življenje brez stresa. Ljubljana, Tomark

PROMOCIJA ZDRAVJA V JZ OTROŠKEM VRTCU ŠMARJE PRI JELŠAH

Povzetek: V JZ Otroškem vrtcu Šmarje pri Jelšah v sklopu Promocije zdravja organiziramo več vsebin, za katere menimo, da pozitivno vplivajo na naše zdravje ter dobro počutje. Namen je maksimalno poskrbeti za zdravje ter dobro počutje zaposlenih tako na delovnem mestu kot tudi drugod.

Ključne besede: zdravje in dobro počutje na delovnem mestu, JZ Otroški vrtec Šmarje pri Jelšah

Uvod

Ljudje skrbijo za svoje zdravje na različne načine. Nekateri skrbijo za zdravo prehrano, drugi za rekreacijo, gibanje na svežem zraku, potovanja, sprostitvene tehnike, meditacije. Vsak posameznik je drugačen, prav tako tudi vsak zavod, institucija. Vsak zavod je dolžan oblikovati program promocije zdravja, kjer gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je zagotovo skupen interes vseh vključenih. Promocija zdravja je strategija posredovanja različnih vsebin med ljudmi in njihovim okoljem, za zdravje. Je proces, ki omogoča, da ljudje oz. skupnosti povečajo nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na njihovo zdravje, in na tej podlagi svoje zdravje izboljšajo. Zadovoljni zaposleni so posledično lahko tudi zdravi zaposleni. Zavedati pa se je potrebno, da še tako dobro spisan program, vsebine, aktivnosti za le ta program, ne morejo biti uspešne, če posameznik tega ni pripravljen sprejemati.

Zakonska opredelitev

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev, zdravstvenih služb in družbe za izboljšanje zdravja in počutja v delovnem okolju. Gre za proces, ki omogoča zaposlenim povečati kontrolo nad svojim zdravjem in doseči boljše počutje. Dobro počutje pa zajema telesne, čustvene in socialne dejavnike, tako na kot tudi izven delovnega mesta (Skrb za zdravje je odgovornost posameznika, delodajalca in države, številka 1, november 2015).

Zaposleni se moramo zavedati lastne odgovornosti za svoje zdravje. Poleg delovnih pogojev so pri tem pomemben dejavnik naš način življenja, naše želje, vizija in cilji. Promocija zdravja je proces, ki omogoča posamezniku ali skupini, da poveča nadzor nad lastnim zdravjem, ga ohranja in krepi. Njen cilj je preko osveščanja prebivalcev in zmanjševanju števila ljudi z nezdravim življenjskim slogom doseči boljše zdravje, ki je ena od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju (Bilban, 2012, str. 15).

V Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, Ul. RS št. 43/11) je zapisano, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu (PZD). 6. člen zgoraj navedenega zakona določa, da se tradicionalne aktivnosti za obvladovanje tveganj za varnost in zdravje pri delu (VZD) v podjetju nadgrajujejo z dodatnimi aktivnostmi za promocijo zdravja na delovnem mestu (PZDM), to je s spodbujanjem zaposlenih pri pozitivnih spremembah življenjskega sloga, pomembnih za ohranjanje in krepitev zdravja. Po zakonu je tako vsak delodajalec dolžan zaposlenim zagotavljati promocijo zdravja na delovnem mestu. Delovno mesto naj bi bila vstopna točka za spreminjanje življenjskega sloga, zaposleni pa naj bi navade, ki jih pridobijo na delovnem mestu, prenesli tudi v domače okolje. Na Ministrstvu za zdravje so izšle tudi smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki podajajo temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu in so pripravljene kot orodje oziroma pripomoček za delodajalca pri načrtovanju in izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa Zakon o varnosti in zdravju pri delu.

Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?

Promocija zdravja pri delu je moderna poslovna strategija, ki stremi k preprečenju slabega zdravja pri delu in k večanju potencialov za izboljševanje zdravja in dobrega počutja delovne sile (Luxemburška deklaracija, 1997, 2005, 2007). Osnovna priporočila pri izvajanju Promocije zdravja na delovnem mestu so, da morajo pri njej sodelovati vsi zaposleni, da jo je potrebno vključiti v vse pomembne odločitve in na vsa področja nekega podjetja ter da morajo biti ukrepi/programi načrtovani. Tako je potrebno najprej narediti analizo potreb, nato izbrati prednostne naloge in izdelati načrt. Po implementaciji izbranih ukrepov je potrebno spremljanje poteka aktivnosti in končno evalvacija zastavljenih ciljev. Ukrepi morajo biti usmerjeni v posameznika in v okolje.

Zaposleni pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja na delovnem mestu, ki ga lahko

prenešajo tudi v svoj življenjski slog in tako izboljšajo svoje zdravje. Bolj zdrav delavec je bolj zadovoljen, hkrati pa pomeni tudi manjše stroške za delodajalca in zdravstveno zavarovalni sistem zaradi bolniških odsotnosti.

Aktivnosti v JZ Otroškem vrtcu Šmarje pri Jelšah

Predavanja

V letih 2016 in 2017 smo v sklopu Promocije zdravja na delovnem mestu organizirali predavanja Vesne Pekarović Džakulin, dr. družinske medicine in dr. medicine dela, razdeljene v tri sklope:

1. Obvladovanje mišično skeletnih bolezni: razlogi za nastanek bolečine v križu in vratu - kako nepravilni položaji, prisiljene drže in pomanjkanje redne telesne aktivnosti prispevajo k nastanku bolečine, naučiti kako lahko posamezniki sami doprinesejo k lažšanju in preprečevanju bolečine v križu in vratu, kako je potrebno skrbeti za hrbtenico, pravilne drže pri sedenju, stanju in na delu, pravilne vaje za preprečevanje bolečine v vratu, prsni in ledveni hrbtenici, vaje za nevtralizacijo prisilnih in nepravilnih položajev in gibov na delovnem mestu in doma, pravilno ravnanje, če se pojavi bolečina. Znati moramo presoditi v katerih primerih je potrebna medicinska pomoč oziroma terapija, presoditi je potrebno v katerih primerih potrebujejo bolniški stalež in kako dolgo je potreben (pomen izogibanja bolniškemu staležu). Tehnike sproščanja predstaviti pozitivne učinke masaže.
2. Čustvena inteligenca (razumevanje čustev in vedenj, obvladovanje nasilja med otroki,...).
3. Obvladovanje konfliktov (vzroki nastajanja konfliktov, reševanje konfliktnih situacij,...).

Prav tako smo planirali in realizirali tudi ostala predavanja, ki pa so prav tako vplivala na dobro počutje, zadovoljstvo, osebnostni razvoj, potrditev svoje lastne prakse...

Delovna obutev, oblačila

Redno skrbimo za delovno obutev in oblačila za zaposlene v našem vrtcu. Zaposlenim smo nabavili smo tudi trenirke in športne copate ter jih s tem poskušali motivirati za športne aktivnosti v prostem času.

Izobraževanja praviloma samo ob torkih

Izobraževanja zaposlenih se izvaja praviloma le ob torkih popoldan, po zaključku delovnega časa vseh zaposlenih. Zavedamo se, da imajo zaposleni v popoldanskem času organizirane razne družinske obveznosti, oblike srečanj, hobijev, ipd. Z vnaprejšnjo organizacijo popoldanskih službenih obveznosti pa pripomoremo k zmanjšanju stresa zaradi sprememb, saj si dejavnosti lahko planirajo na druge dneve v tednu. Izjeme so delavcem sporočene vnaprej vsaj 14 dni.

Ustrezni delovni pogoji in prostori

V kar največji meri skrbimo za ustrezne delovne pogoje. Vsak oddelek je opremljen s fotoaparatom ter prenosnim računalnikom. Vsi strokovni delavci imajo svoj USB ključek. V vsaki enoti vrtca imamo vsaj en stacionarni računalnik ter tiskalnik za zaposlene. Nenehno posodabljammo kuhinje in kuhinjsko opremo, igrišča, kakor tudi ostale prostore in opremo.

Dedek Mraz za otroke zaposlenih

V mesecu decembru smo delavke na upravi pripravile presenečenje za vse otroke vseh zaposlenih od enega do desetega leta. Pisale smo Dedku Mrazu, da si zagotovo zaslužijo kakšno pozornost, še bolj pa se nam je zdelo pomembno, da otroci obišejo službo svojih staršev, saj vsi otroci naših zaposlenih niso hodili v naš vrtec. Navdušenje in presenečenje je bilo izjemno. Prišel je Dedek Mraz, ki je z nami preživel ves dopoldan, skupaj smo peli, plesali, podelil je darila in na koncu jih je ob praznični glasbi pogostil s obilico hrane in pijače. Darila so bila donirana od naših dobaviteljev, za kar smo jim bili izredno hvaležni.

Taborniški vikend

V tretjem tednu junija, ko že sonce dovolj ogreje ozračje in tla, pa povabimo zaposlene in družine z otroki na taborniški vikend vrtca Šmarje.

Naš vrtec je junija 2016 v sodelovanju z Zavodom za kulturo, turizem in razvoj Rogatec organiziral 1. Taborniški vikend Otroškega vrtca Šmarje pri Jelšah. Tako je junija 2016 v noči iz petka na soboto v taboru prespalo okoli 200 članov družin in 20 zaposlenih, naslednji dan se je priključilo še okoli 150 članov družin in 10 zaposlenih. Ob prihodu v tabor so družine začele postavljati šotore, pričakovanje in vznemirjenje otrok je bilo neverjetno. Z največjo možno vznesenostjo so malčki prinašali različne predmete in bili v pomoč staršem, nekateri pa so iskali načine kako zapolniti čas. Prav podobno se je odvijalo pri zaposlenih vrtca. Prijetno pa je bilo opazovati starše, kako so si med

seboj pomagali, kramljali med seboj, navezovali stike, obujali razne pretekle spomine... Skratka tkale so se družinske in prijateljske vezi. Ob pogledu na vrvež zaposleni nismo bili ravnodušni, bili smo zadovoljni, da smo lahko del naših družin na malce drugačen način. Pri večerji smo se zbrali in razložili naš namen ter protokol dogajanja na taboru. Po večerji je sledil sprehod, kjer smo si ogledali točke, kjer so se naslednji dan odvijale aktivnosti. Sledil je taborni ogenj, dvig zastave, prepevanje pesmi ob kitari in harmoniki. Zavedali smo se, da se vsi, ki bi jih pritegnile te vsebine, ne bodo mogli udeležiti nočitve v taboru, zato smo ponudili tudi možnost, da se vključijo v različne dejavnosti tudi le v soboto. Takrat so potekale različne dejavnosti, od športnih, ki so se odvijale na športnem parku pri OŠ Rogatec, do raznih etnoloških, ki so se odvijale na dvorcu Strmol (slikanje na steklo, ogled razstave, izdelava zapestnic iz ličkank) in Muzeju na prostem (peka žulik, izdelovanje nunalc, ogled kovača pri delu) in še mnoga druge. Prav tako smo si v konjeniškem centru ogledali konje, nekateri so bili na ježi. Skupina pohodnikov pa se je odpravila na bližnji hrib Bukovje. Namen je bil omogočiti družinam in zaposlenim druženje na drugačen način, preživeti skupaj nekaj časa v naravi, se pomakniti stran od televizorjev, računalnikov in drugih modernih kradljivcev časa. Ob zaključku dogodka smo bili tako udeleženci kot zaposleni iz našega vrtca enotnega mnenja, da je projekt več kot uspel in ga je treba ponoviti.

Dan družine – zaključek šolskega leta

Ob zaključku šolskega leta in okoli dneva družine, ki je 15. maja, že več let organiziramo piknik za družine. Starši in otroci so zadovoljni in če so oni, smo zagotovo tudi mi. Otroci in zaposleni vseh enot in dislociranih oddelkov se predstavijo z gibalno plesno točko s športnimi in inovativnimi rekviziti. Staršem, babicam, dedkom, bratcem, sestricam, tetam, stricem in vsem našim najbližjim pokažemo kaj nastane, ko združimo moči več skupin skupaj, dodamo še kreativnost vzgojiteljic in otroke, ki so vedno navdušeni in željni novih dogodivščin. S svojo igrivostjo, otroškimi veseljem in pogumom naših najmlajših vedno dvignemo energijo naši množični publiki. Po programu imamo glasbenega gosta in piknik, ki nas sprosti in tako nekako simbolično zaključimo šolsko leto.

Strokovna ekskurzija v Ljubljano in Primorsko

Skupaj s sindikatom vrtca smo organizirali ogled vrtca Vodmat v Ljubljani, kjer smo se strokovno obogatili in nadaljevali proti Primorski. V Portorožu smo se odpravili na ladjico, kjer smo doživeli nepozabni piknik. V letošnjem letu planiramo nekaj podobnega in sicer ogled Sečoveljskih solin ter kopanje v naravnem kopališču Lepa Vida. Prepričana sem, da nam bo dobro delo.

Številne pozornosti ob praznikih in kar tako

Zaposlene občasno presenetimo s kakšno pozitivno mislijo po elektronski pošti, sladico in kavo ob prazniku ali pa tudi kar tako – za lep dan in dobro počutje.

Pozornosti ob rojstnih dnevih vseh otrok in vseh zaposlenih

V našem vrtcu vse otroke ob njihovem rojstnem dnevu obdarimo s slikanico s posvetilom župana in ravnateljice. Ker to ni mogoče storiti ravno na rojstni dan otroka, obiščem vse enote in dislocirane oddelke najmanj enkrat mesečno in otrokom takrat posvetim pozornost ter jim osebno izročim slikanico. Tudi zaposlenim osebno voščim ter jim podarim simbolično darilo.

Vedno odprta vrata na upravi

Zaposlene na upravi imamo za otroke, sodelavce, starše in ostale vedno odprta vrata. Ko se pojavi dilema, smo na voljo, da s skupnimi močmi najdemo ustrezno rešitev. Seveda pa vsi tega ne želijo koristiti.

Zdrava in lokalna prehrana v vrtcu

Prepričana sem, da je naša hrana v vrtcu pripravljena kar se da skrbno, predvsem pa je pomembno, da je pripravljena z ljubeznijo. Z leti si pridobimo različne prehranjevalne navade, živimo različne sloge. Zaposleni v vrtcu imamo možnost vegetarijanskega menija, žal na vseh naših osmih lokacijah ne, ker to tehnično ni izvedljivo. Pri oblikovanju jedilnikov aktivno sodeluje tim za prehrano, v katero so vključeni kuharji, strokovni delavci iz različnih starostnih skupin otrok ter organizatorica prehrane. Jedilnike načrtujemo v skladu s strokovnimi priporočili zdrave prehrane za predšolske otroke, ob tem pa vključujemo slovenske narodne jedi s katerimi želimo otrokom in zaposlenim spodbujati in ohranjati ščepec kulturne dediščine. Trudimo se vključiti čim več lokalno in ekološko pridelanih živil, upoštevaje finančne možnosti in letni čas.

Projekti in načini življenja v vrtcu, ki so povezana z zaposlenimi

Varno s soncem

Odrasli smo otrokom vzor. Projekt Varno s soncem je postal način življenja, tako zaposlenim kot otrokom. V pomladnih mesecih, ko je sonce postajalo močnejše smo začeli otroke in zaposlene ozaveščati o škodljivosti močnih UV sončnih žarkov. Starše in otroke opozarjamo na to, da otroci v vrtec prihajajo primerno zaščiteni pred soncem (pokrivala, primerna oblačila, sončna krema...) Prav tako smo se z otroci pogovarjali o tem, kdaj je sonce najmočnejše in kdaj se ne smemo zadrževati na soncu. Takrat smo pri igri poiskali senco, odšli v gozd ali pa smo se zadrževali v vrtcu. Poskrbeli smo tudi za to, da smo pili veliko vode.

Eko vrt

V našem vrtcu ohranjamo eko način življenja. V okviru tega projekta smo otrokom omogočili doživljanje izjemne izkušnje neposrednega stika z naravo in vrtnarjenjem ter jim tako pomagali, da razvijejo pozitiven odnos do varovanja narave in (še zlasti lokalno) ekološko pridelane hrane.

Tradicionalni slovenski zajtrk

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk smo izvajali z namenom, da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnost zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. Strokovni delavci dajemo pomen trajnostnemu in zdravemu prehranjevanju in vlogi, ki jo na tem mestu predstavlja lokalno in ekološko pridelana hrana. V ta namen so nas v vrtcu obiskali okoliški čebelarji.

Bivanje v naravi

Strokovni delavci imamo velikansko prednost pred nekaterimi drugimi poklici, saj bivamo in se gibamo na svežem zraku, kar posledično tudi vpliva na naše dobro počutje in zdravje.

Sodelovanje z Zdravstvenim domom Šmarje pri Jelšah

Z zdravstvenim domom je največ v kontaktu vodja zdravstveno higienskega režima, ki je nekakšen most med zavodoma. Tako se dogovarjamo za razna izobraževanja, ki so v pomoč strokovnim delavcem. Kadar se pri posameznem otroku ugotovi možnost alergijske reakcije, vročinskih krčev ali epileptičnih napadov, ki zahteva hitro in pravilno ukrepanje, se povežemo z otrokovim pediatrom in pripravimo protokol ukrepanja v nujnem primeru. Redno nas obišče tudi sestra za preventivo zob ter osvešča otroke o pomembnosti pravilnega ščetkanja zob ter zdrave prehrane za zdrave zobe.

Razne aktivnosti

Glede na vzgojno izobraževalni program, ki si ga začrtajo strokovne delavke po oddelkih, pa smo si v LDN začrtali tudi naslednje vsebine, ki so povezane s promocijo zdravja na delovnem mestu. Strokovne delavke vsebine izvajajo poljubno.

- 14. oktober: ob svetovnem dnevu hoje gredo strokovni delavci z otroci na razne pohode;
- 10. februar je svetovni dan bolnikov, kjer se spomnimo bolnikov, starostnikov, invalidov...;
- 7. april je svetovni dan zdravja, skupine organizirajo aktivnosti po lastni presoji oz. aktualni tematiki.

Zaključek

Slovenija je trenutno edina evropska država, ki je uzakonila izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu. Za zdravje zaposlenih je zelo pomembno okolje v katerem živimo, delamo. V vrtcu se trudimo zagotoviti varno in zdravo delovno okolje. Zdravo, varno in zadovoljno bivalno okolje pa lahko vpliva na vsakega posameznika toliko kolikor ga je pripravljen sprejeti.

Dobro zdravje je vredno več kot največje bogastvo. (latinski pregovor)

Literatura

Bilban, M. (2012) Promocija zdravja v delovnem okolju kot obveznost delodajalca, Ljubljana, Založba Forum Media. Letni delovni načrt vrtca za šolsko leto 2016/2017.

Ministrstvo za zdravje, direktorat za javno zdravje (2015), Smernice za promocijo zdravja. Ljubljana. RS Ministrstvo za zdravje.

Ur. l. RS, št. 43/2011, 6. člen.

Vseznalček, (2016). Interno gradivo vrtca.

http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/MEDIJSKO_SREDISCE/Obvestilo_za_javnost_-_27.7.2012.pdf

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/promocija_zdravja_v_zepu_prirocnik_za_sindikalne_zaupnike.pdf

KAKO POSKRIBETI ZASE ALI TUKAJ SEM, SREČEN IN ZADOVOLJEN

Povzetek: Vrtec je prostor, kjer so potrebni zdravi in prisotni odrasli. Zavedam se, da se delavci srečujemo z vedno večjimi obremenitvami, nižanjem plač, zahtevami staršev, nadrejenih, sodelavcev in otrok, vse to pa vpliva na zdravje posameznika. Ta problem je potrebno postaviti v ospredje, saj je dejstvo, da se z zadovoljstvom zmanjša bolniška odsotnost delavcev, še pomembneje pa je da za otroke skrbijo psihično in fizično stabilni odrasli. Promocija zdravja na delovnem mestu je zelo dobrodošla in pomembno je, da se zavemo, da za samo izvajanje dejavnosti pravzaprav ne potrebujemo veliko denarja, saj se lahko že znotraj zavoda najdejo strokovnjaki, ki so pripravljeni izvesti delavnice za splošno boljše počutje. Najpomembneje pa je, da vsak posameznik spozna, da je za lastno dobro počutje v veliki meri odgovoren sam.

Ključne besede: obremenjenost, zdravje, stabilni odrasli, dobro počutje

Koristi promocije zdravja na delovnem mestu

Samo podjetje ima ob uspešnem izvajanju programa promocije zdravja na delovnem mestu koristi, saj so delavci, ki delajo v kakovostnem delovnem okolju bolj zdravi in bolj motivirani, torej so posledično delavci manj bolniško odsotni in se poveča kakovost storitev, vzgojitelji postanejo inovativnejši, kar vodi v večje zadovoljstvo uporabnikov storitev in s tem se poveča sam ugled vrtca. Prav tako prinaša program koristi vsem zaposlenim, saj se z večjo učinkovitostjo, doseganjem boljših rezultatov, napredovanjem in s tem posledično izboljšanjem socialnega statusa ter z upadom zdravstvenih težav poveča njihova samozavest in življenjska uspešnost tako v delovnem kot zasebnem okolju. Vsekakor pa bolj zdravo delovno okolje pomeni tudi manj stresa in boljše razpoloženje.

Zaposlena sem v vrtcu, ki je v preteklih letih bil medijsko zelo izpostavljen, odnosi med sodelavci so bili porušeni. Zaupanja med nami pa ne bo možno tako kmalu zgraditi nazaj, saj je bilo ogromno ljudi obtoženih v anonimnih pismih in različnih »kodeksih«.

Takrat se je kolektiv razdelil med podpisnike in nepodpisnike kodeksa, med tema dvema skupinama se še danes čuti napetost in nezaupanje. Poleg vzgojiteljice v vrtcu, sem tudi mama, žena, hči, teta... ter tako kot večina ljudi zasedena od jutra do večera. Najverjetneje bi večina ljudi reklo da imam vse; sem srečno poročena, imam topel dom, tri prečudovite otroke, redno službo, zdravje itd. Vse to pa ni samoumevno, temveč zahteva veliko vložene truda, predvsem pa dela na sebi.

Delo, ki ga opravljam, me neskončno veseli, a je zelo naporno, saj kot sem napisala zgoraj, so odnosi v kolektivu močno načeti, polna skupina zahtevnih otrok, birokracija, starši, nižanje plač, omejevanje napredovanj... in tako sem lepega dne sama sebi priznala, da se je moj odnos do življenja spremenil. Postajala sem čustveno vedno bolj izčrpana, delo me je izčrpavalo, preganjali so me roki za oddajo dokumentacije, imela sem občutek ujetosti v začaran krog. Vedno manj sem zahajala v družbo, opuščala hobije ter se vedno manj pogovarjala z možem in ostalimi bližnjimi. Bili so dnevi, ko nisem imela časa in energije za ukvarjanje z lastnimi otroki, postajala sem tudi vse manj potrpežljiva. Tolažila sem se, da bo boljše, ko bodo otroci malo zrasli, ko uredim dokumentacijo, ko bo končno konec medijske izpostavljenosti našega vrtca. Dokumentacija je bila urejena, otroci so malo zrasli in postali samostojnejši, v medijih se o našem vrtcu ni pisalo več, spremembe v počutju pa ni bilo. S prijateljico iz otroštva sem se udeležila tridnevnega festivala Odličnosti v Rogaški Slatini, na katerem so predavali različni predavatelji iz Slovenije in tudi iz tujine in na enem izmed predavanj je skupinica ljudi, ki je predavateljico že poznala predlagala skupinsko meditacijo po končanem predavanju in radovedna kot sem, sem povprašala ali se smem tudi sama pridružiti, kljub temu da o meditaciji nimam nikakršnega znanja. Predavateljica mi je dala nekaj napotkov in tako se je pričela moja pot k meditaciji. Prvi stik z meditacijo, mi je bil zanimiv, kljub temu da nisem vedela kaj naj pričakujem, kako naj se obnašam, sem se po dvajsetih minutah meditiranja počutila drugače. V naslednjih dneh je sledilo vračanje k meditaciji, vsako jutro sem pred odhodom v službo sedla in dvajset minut meditirala. Kmalu je gospa Perica Buljan Prša iz Zagreba v našem kraju organizirala tečaj meditacije, udeležila sem se ga in fascinirana sem bila nad tem, da gospa meditacijo predava brezplačno. »Kako to?« sem jo vprašala in njen odgovor je bil: »meditacija nam lahko spremeni življenje, ko nekoga usmerim na pot meditacije, vem da bo njegovo življenje kvalitetnejše in to je moj prispevek k boljšemu jutri.« Redno sem meditirala in zelo kmalu opazila spremembe na sebi, na svojem dožemanju dogodkov in reakcijah v določenih situacijah. Po približno mesecu dni rednega meditiranja so spremembe v načinu mojega bivanja opazili tudi moji bližnji in tudi mož je pričel hoditi po poti meditacije. Zopet

sva z možem našla čas za pogovore, otroci so bili vedno manj prepuščeni televiziji, ponovno sem navezala stike s prijatelji in našla čas za ukvarjanje s hobiji. Moje in posledično tudi naše življenje je postalo lažje in lepše. Spremembe so se začele z meditacijo, ki me je vodila naprej v raziskovanje in spoznavanje pomena samega sebe za lastno srečo.

2 Delo na sebi

Dojela sem, da sem za lastno počutje odgovorna samo in izključno sama. Mnogokrat prej sem to trditev slišala, a je nisem sprejela, saj sem bila mnenja, da ne morem biti dobre volje in sproščena, če me čaka toliko dela, če so odnosi med sodelavci porušeni... Sedaj pa sem prepričana, da trditev drži, do tega spoznanja pa so me pripeljali delo na sebi in svojem počutju, ozaveščanje trenutkov ter pridobljena znanja s samoizobraževanjem in raznimi tečaji. Spoznala sem, da sem v enaki meri čustveno, razumsko, materialno in duhovno bitje. Če zanemarim kateri koli vidik svojega bogastva, mi ne bo uspelo uživati v celovitosti svoje lepote (Šimleša, 2012).

2.1 Organizacija lastnega časa

Obremenjevanje s časom in roki je bila moja stalnica, vedno sem imela prenatrpan urnik in premalo časa, večino vsakdana sem namenila službenim ter osnovnim družinskim obveznostim, za vse ostalo ni bilo časa. Spoznala sem, da bom morala narediti načrt, kako bom porabila čas, ki mi je na razpolago. Čas sem začela ceniti. Raziskovala sem kako bi bilo najprimerneje lotiti se težave, da bom končno čas obvladovala jaz in ne da bo čas obvladoval mene. Prebrala sem ogromno člankov in napotkov ter se odločila, da poskusim s pisanjem dnevnika. V dnevnik sem zapisala vse kar sem na določen dan počela, nato pa vse dejavnosti ocenila, kaj od narejenega je bilo pomembno in nujno, kaj je bilo pomembno in nenujno ter kaj nepomembno in nenujno. Ugotovila sem, da dnevno opravljam stvari, ki niso niti pomembne niti nujne. Zaradi teh opravil mi zmanjka časa za družino in prijatelje, službeno delo si jemljem domov. Naredila sem tedenski načrt, ki je vseboval seznam nalog in rokov za izvedbo. Vse naloge sem razvrstila po pomembnosti in nujnosti. Vsako nalogo sem tudi časovno ovrednotila, hkrati pa dnevno načrtovala tudi čas za nepredvidene naloge. Skoraj vsak dan sem uspela narediti še kakšno nalogo s seznama pomembno, vendar nenujno. Tako te naloge niso prišle na seznam pomembno in nujno. S tem sem zmanjšala stres, dobila občutek, da obvladam situacijo, delo je dobro in pravočasno opravljeno, notranji mir se je povečal, posledično pa se je okrepilo tudi zdravje. Ponovno sem imela več časa za družino in prijatelje. S tem pa se je okrepila tudi moja samozavest. Postala sem uspešnejša.

2.2 Komunikacija

Kot sem uvodoma že omenila, je v našem kolektivu naenkrat zavladalo neprijetno vzdušje in v takšni situaciji je bilo še pomembneje razvijati kakovostno komunikacijo, saj le z njo lahko rešujemo nastale situacije. Beseda "komunicirati" izhaja iz latinskega izraza "communicare" in pomeni razpravljati, vprašati za nasvet, posvetovati se. Komunikacija torej poteka povsod, kjer se vzpostavlja odnos med ljudmi ali odnos posameznika do samega sebe. Komuniciranje je uspešno samo takrat, kadar oseba, s katero komuniciramo, sprejme naše sporočilo, ga razume, si ga zapomni in kar je najvažnejše, se nanj primerno odzove. Če naše sporočilo ni uspešno, prihaja do motenj v komuniciranju. Motnje so filtriranje in izkrivljanje sporočila, do česar lahko pride v njegovem prenašanju od pošiljatelja do prejemnika. Tako sporočilo pomeni, da prejemnik prejme napačno informacijo (Šegan, 2007).

Počutje v delovnem okolju je v veliki meri odvisno od nas samih, od našega pristopa do vseh sodelujočih. Naša sposobnost sprejemanja različnosti je odvisna od nas samih, naše zmožnosti sprejemanja drugačnosti, vživljanja v občutke drugih in sprejemanja naših čustev in občutkov. Ta sposobnost lahko ogromno pripomore k pravemu delovnemu ozračju. Najprej je potrebno spoznati svoj temperament, ga sprejeti in dodelati, nato pa skušati prepoznati okvirni tip sogovornika in izbrati pravi način komuniciranja. Na ta način bo komunikacija zagotovo uspešnejša, prijetnejša in lažja, z manj konfliktnimi situacijami. Ko se zavemo svojih pozitivnih lastnosti, jih okrepimo, šibkosti pa poskušamo čim bolj premagati in »popraviti«. Kadar smo uspešni v samozavedanju in samoobvladovanju, se zmoremo na pravi način približati tudi našim otrokom, sodelavcem in staršem. Pravilno izbrana komunikacija je eno naših najprimernejših orodij, ki v delovno okolje vnaša mir, sproščenost in zaupanje. Takšno delovno okolje pa vsem deležnikom nudi manj stresa, večjo učinkovitost – temelje za srečnega in zadovoljnega posameznika.

2.3 Obvladovanje stresa

Stres je reakcija posameznika na spremembe, katerim se mora prilagoditi ali se nanje odzvati. Zaposleni v vrtcu smo pod stresom zaradi preobremenjenosti na delovnem mestu, nediscipline, pritiskov staršev in preobremenjenosti v zasebnem okolju ter v našem kolektivu tudi zaradi notranjega razkola med zaposlenimi in medijske izpostavljenosti. Zase lahko trdim, da sem bila dokaj močno čustveno izčrpana in sem imela že dokaj nizko stopnjo psihične čvrstosti, nekaj dni sem zaradi vseh dogajanj koristila tudi bolniški stalež. Stres je prisoten vsak dan in se mu ni mogoče izogniti, spremlja nas tako v zasebnem kot poklicnem življenju. Ljudje se na stresne situacije odzivamo različno – eni pozitivno, drugi negativno, zato dogodki nimajo vedno enakih posledic na posameznika. Kolikšen bo vpliv stresorja, je odvisno od psihične in fizične čvrstosti posameznika. Čvrstost lahko okrepimo s skrbjo za zdrav način življenja in uporabo tehnik sproščanja oziroma tehnik za učinkovito spoprijemanje s stresom. Stres povzročijo naše zaznave, razlage situacij, in ne situacije same, zato je stres popolnoma individualna izkušnja. Kadar je stres pozitiven, nam predstavlja prijetne občutke, željo po novih izzivih in doseganju ciljev, medtem ko negativen stres lahko povzroči upad ustvarjalnosti in učinkovitosti, bolezni in konflikte. Izgorelost je posledica podaljšane izpostavljenosti delovnemu stresu in je značilna predvsem za poklice, ki jih označuje obsežno delo z ljudmi v čustveno zahtevnih situacijah (Maslach, 1982; po Mc Gee, 1989). Manj nagnjeni k obolenju zaradi stresa so tisti, ki verjamejo v učinkovitost svojega dela, so psihično in fizično bolj čvrsti, so nagnjeni k smislu za humor, predvidevajo stresor in se nanj pripravijo ter imajo socialno oporo doma in na delovnem mestu. Čvrstost štiti posameznike, soočene s stresnimi situacijami, z blažitvijo njihovega stresnega učinka (Kobasa in Pucetti, 1983; po Rathus, 2001).

2.3.1 Kako sem se sprijela s stresom?

Nemogoče je reševati težave v zvezi s stresom, dokler ne zaznaš in prepoznaš vira stresnih situacij, zato sem najprej poskušala spoznati in ozavestiti, kaj mi povzroča stres. Vendar pa samo ozaveščanje ni dovolj, saj je potrebno vedeti tudi, kako ravnati v stresni situaciji. V teoriji obstajata dva glavna načina obvladovanja stresa (Možina idr., 1994):

- individualni (zajema različne tehnike sprostitve, spreminjanja stališč in vedenja pri posamezniku) ter
- organizacijski (vsebuje razne participativne oblike dela, skupno opredeljevanje ciljev, ustvarjanje ustrezne organizacijske kulture, mentorstvo in druge programe).

Zaradi zavedanja, da smo za svoje dobro počutje odgovorni sami, sem seveda pričela z individualnim načinom obvladovanja stresa.

Meditacija. Vsako jutro pred odhodom v službo namenim dvajset minut časa meditaciji, takrat poskušam čim bolj izklopiti svoj um in počistiti nepotrebno navlako, ki se je nabrala.

Čuječnost. Mnogi jo povezujejo z meditacijo, vendar je meditacija le košček v mozaiku. Prakticiranje čuječnosti se ne uporablja le v primerih večjih težav, ampak je namenjena tudi soočanju z vsakodnevnim stresom. Pomaga nam, da se osredotočimo, umirimo, smo manj anksiozni in depresivni.

Največkrat delam vaje hvaležnosti, ko ozavestim, za kaj vse sem v svojem življenju lahko hvaležna. Vaje izvajamo tudi doma z otroki in prav fascinantno je, kakšne malenkosti osrečujejo otroke. Vaje za opuščanje navad so mi prihranile marsikatero stresno situacijo, pa vendar so določene situacije v začetku pri meni izzvale stres, saj so nekatere navade bile tako globoko zakoreninjene v meni, da sem čutila odpor do spremembe, vendar mi je sedaj mnogo lažje, ker se ne obremenjujem z »malenkostmi« vsakdana. Z vajo spomin na resnične dogodke sem ozavestila svoja čustva in občutke. Vaja vzame le nekaj minut, zato nisem imela težav z izvajanjem, največkrat sem ozaveščala dogodke povezane s službo, ter tako ozavestila, zakaj sem se za ta poklic odločila, kaj mi prinaša veselje... Napisala sem si začetke povedi, na katere sem si odgovarjala; »V službi me razveseli...«, »Za poklic vzgojiteljice sem se odločila, ker...« Meditacija triminutni oddih, pa ima zame dodano vrednost saj jo lahko uporabim kjerkoli in kadarkoli, vedno ko naletim na težavo. Vajo lahko izvajam kjer koli, meni je najbližje izvajanje sede na stolu z zaprtimi očmi, saj tako tudi izvajam svoj ritual dnevne meditacije. Čimbolj natančno skušam prepoznati svoja občutja, misli, neprijetne ali nelagodne občutke, nato pozornost preusmerim še k telesnim občutjem ter vse skupaj sprejem kot del življenja. Ne poskušam jih spreminjati ali celo zanikati. Nadaljujem z usmerjanjem pozornosti k dihanju.

Zaradi boljše organizacije mi je ostalo tudi več časa za aktivno preživljanje prostega časa. Del ga porabim za izlete in druženje z družino, del za prijatelje, del pa za športne aktivnosti, zvočne kopeli, skupinske meditacije.

Velik vpliv na moje spoprijemanje s stresom pa je imela tudi misel: »Kadar je ovira zelo nevarna, je pametneje, če se umaknemo, kot pa da bi se hoteli po vsej sili spopasti z njo.« (Musek, 1993).

3 Zaključek

Zakon sicer jasno opredeljuje naloge delodajalca za izvajanje dejavnosti, ki bi prispevale k boljšemu počutju na delovnem mestu, vendar pa je predvsem v velikih kolektivih težko najti neko dejavnost, ki bo resnično dosegla namen izboljšanja počutja na delovnem mestu, predvsem pa bi se morali delodajalci zavedati, da bi bilo smiselno uvesti več tematik, delavec pa bi se lahko svobodno odločil kaj je zanj primerno in sprejemljivo, predvsem pa da bi se lahko delavec vključil prostovoljno, ne pa da je primoran obiskati npr. predavanje, ki ga je izbral nadrejeni. Bistvenega pomena smo posamezniki, ki moramo poskrbeti sami zase, saj je dejstvo da biti vzgojitelj v današnjem času ni ravno lahko, vendar se z dobrim načrtovanjem in organizacijo svojega dela, uspešno komunikacijo, z opredelitvijo časa, namenjenega za delo in prosti čas, sprotnim reševanjem problemov, razvijanjem pozitivnega mišljenja, da uspešno krmariti med službo in zasebnim življenjem.

Literatura

- McGee, R. A. (1989). »Burnout and professional decision making: An analogue study«. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 36, no. 3, 345–351.
- Možina, S. in dr. (1994): »Konflikti, nasprotja«. V: *Management, Didakta*, 640–673. Radovljica.
- Musek, J. (1993): »Znanstvena podoba osebnosti«. *Educy*. Ljubljana.
- Rathus, S. A. (2001): »Temelji psihologije«. *Naklada Slap*. Jastrebarsko.
- Šegan, A. (2007): *Komuniciranje z različnimi tipi osebnosti na delovnem mestu*, Fakulteta za organizacijske vede, Kranj.
- Šimleša, B. (2012): *Šola življenja*, Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Williams, M., Penman D. (2015): *Čuječnost – Kako najti mir v ponorelem svetu*, Učila International, Tržič.
- Internetni vir : *Tehnike organiziranja lastnega časa*, CDI Univerzum. Pridobljeno 10.03.2017 iz spletnega mesta: <http://www.portalosv.si/podjetnost/tehnike-organiziranja-lastnega-dela-in-casa/>.
- Internetni vir: *Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (verzija 1.0)*, MZZ. Pridobljeno 10.03.2017 iz spletnega mesta: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/zdr_na_del_mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf.

OD SRCA NAVZDOL JE TABU

Povzetek: Na OŠ Vavta vas smo izbrali prednostno nalogo: Primerno in varčno obnašanje v straniščih. Opazili smo, da učenci brisačke in WC papir uporabljajo neustrezno in ne varčno. Školjke so velikokrat umazane, ker učenci ne znajo ali nočejo čistiti za seboj. Spraševal sem se, na kakšen način motivirati učence, da bi izboljšali stanje. Razmišljal sem, zapisoval ideje, jih popravljaval ter iskal literaturo. Za učence in učitelje sem izvedel učno uro ter za vse zaposlene predavanje o razvoju stranišč, higieni, boleznih ter pripravil anketni vprašalnik.

Ključne besede: stranišče, higiena, higiena rok, nalezljive bolezni.

Uvod

Zdravje, tako učiteljev kot učencev, je osnova za dobro delo in počutje v razredu. Ustrezno vzdrževanje osebne higijene je eden izmed ključnih dejavnikov našega dobrega počutja. S higieno si zdravje ne samo ohranjamo, temveč ga tudi krepimo. Povzročitelji bolezni se namreč v največji meri prenašajo ravno preko rok. Zato je ustrezna higiena rok ključnega pomena pri ohranjanju našega zdravja. 15. oktober je svetovni dan umivanja rok, dejanja, ki se nam zdi samoumevno, a raziskave, ki so jih ob tem dnevu objavili slovenski mediji kažejo, da še zdaleč ni tako. Na osnovni šoli smo opazili, da učenci slabo skrbijo za čistočo stranišč in niso ravno dosledni pri higieni rok. Učitelji z nenehnim opozarjanjem nismo dosegali rezultata, ki bi nas zadovoljil. Nekaj staršev je opozorilo na pojav črevesnih nalezljivih bolezni. To me je spodbudilo, da sem pripravil za učence in učitelje učno uro na temo čistoče stranišč in osebne higijene. Vsem zaposlenim sem razdelil anketni vprašalnik o osebnih navadah. Po obdelavi podatkov sem za sodelavce pripravil predavanje, na katerem sem predstavil tudi izsledke ankete.

Stranišče

Stranišče je prostor za opravljanje potrebe. Poznamo stranišče na počep, štrbunk, nižje pogovorno mu rečemo klozet. Preprostem stranišču na prostem, zlasti v taborišču, rečemo latrina. (SSKJ 2014, str. 642) Na pobudo Singapurja so Združeni narodi leta 2013 razglasili svetovni dan stranišč, s čimer želijo izboljšati higienske razmere po svetu. 2,5 milijarde ljudi nima dostopa do stranišč. Svetovni dan stranišč obeležujemo 19. novembra. Stranišče je del zgodovine higijene, ki ga moramo dati na pomembno mesto, saj je člen med redom in neredom, med zdravim in nezdravim okoljem.

Človek je izločal kjerkoli se mu je zazdelo, dokler si ni uredil bivališča. Z nastankom hiš je stranišče preselil na dvorišče. Po podatkih statističnega urada je pri nas še leta 1971 dostop do notranjega stranišča v stanovanju imelo le 54 % ljudi, danes je to za večino Slovencev samoumevno.

Časovna lestvica stranišč (Kerrigan 2008, str. 85):

- 3000 pr. n. št. V kraju Skara Brae v Orkneyju je imelo več hiš ločene prostore, opremljene kot latrine; luknje v tleh so se odpirale v kanale, ki so vodili v skupni odtok. V približno istem času so se v Egiptu in Mezopotamiji pojavila preprosta stranišča (sedeži z luknjami nad tekočo vodo).
- 100 V Rimu in drugih pomembnih mestih so javna stranišča – ki niso bila predeljena s stenami – splakovali s tekočo vodo.
- ok. 1200 Doba gardez l'eau (francosko: »Pazite, voda!«). Odpadno vodo so skozi okna zlivali na ulice.
- 1592 Sir John Harington je izdelal prvo izplakovalno stranišče. Nemudoma je padlo v pozabo.
- od leta 1790 naprej Haringtonov izum je izboljšalo več izumiteljev. Eden izmed teh inovatorjev – čeprav ne najvplivnejši – je bil londonski klepar Thomas Crapper.

Dominique Laporte (2004) v Zgodovini dreka piše, da je leta 1539 kralj Francije Franc I. določil in ukazal ukrepe, ki bi pripomogli k čistejšemu mestu in njegovih predmestij. Na ulice in trge ne smejo metati smeti, kužne snovi in odpadne vode. Vsi lastniki hiš in gostišč morajo hitro narediti straniščne jame. Če ne bodo upoštevali pravil, bodo kaznovani.

Higiena je nauk o zdravju in je ena od temeljnih medicinskih znanosti. Pojavila se je na začetku 19. stoletja. Preučuje vplive na zdravje in daje napotke, kako si ga ohranjati in krepiti.

Higieno delimo na naslednja področja (Likar 2006, str. 10): osebna higiena, higiena bivalnega okolja, higiena vode, higiena zraka, higiena tal, higiena prehrane.

Človek si zdravje izboljša s telesnimi aktivnostmi, telesno in duševno nego, pravilno prehrano. Na zdravje vpliva tudi človekovo ožje (stanovanje) in širše okolje. Zdravstveni vidik osebne higijene post-

avlja v ospredje preprečevanje nalezljivih bolezni, kožnih bolezni in nekaterih bolezenskih okvar, ki nastanejo kot posledica neprimerne življenja. Z osebno neurejenostjo ne ogrožamo samo lastnega zdravja, temveč tudi zdravje drugih. Ustanovitev La Gazette de la sante (Zdravstveni vestnik) leta 1773 potrjuje, da se je miselnost v zadnji tretjini 18. stoletja zelo spremenila. Gazette je veljake pozivala, da naj delijo zdravniške nasvete. Svetovala je nove varnostne ukrepe v najzgodnejšem otroštvu in poudarjala pomen higienskih razmer v hišah in mestih. Razširjala je higienska pravila in ob tem prebujala občutljivost za čistočo. Namen je bil vplivati na dolgo življenje prebivalstva (Vigarello 1999, str. 179).

Higiena rok

Higieno rok vzdržujemo z umivanjem, razkuževanjem, nego in uporabo rokavic. Pravilno umivanje rok je med najbolj učinkovitimi ukrepi za preprečevanje nalezljivih bolezni. Roke morajo biti vedno čiste kadar jemo, kadar imamo opravka z živili, kadar negujemo otroka ali bolnika in kadar se rokujemo. Obvezno jih moramo umiti takoj po uporabi stranišča, tik pred delom z živili, tik pred jedjo in takoj potem, ko smo prijeli kaj umazanega ali okuženega. Od leta 2009 je 5. maj svetovni dan higijene rok. Ljudi opozarjajo na skrb za higieno rok po vsem svetu.

Nalezljive bolezni

Včasih so bile nalezljive bolezni tako hud bič človeštva, da so izbrisale cela naselja ali mesta. Šele zatiranje golazni, čistoča, predvsem umivanje rok, uvedba zaščitnega cepljenja so zavrli pohod nalezljivih obolenj. Imamo več skupin nalezljivih bolezni. Poseben poudarek sem dal črevesnim nalezljivim boleznim. Prenašajo se večinoma s človeškim blatom z bolnika na zdravega, redkeje tudi z vodo (urinom), vstopno mesto so usta. Te bolezni so: tifus, griža, kolera, otroška ohromelost. Z blatom se prenašajo tudi nekateri paraziti: navadna glista, podančica, svinjska trakulja.

Navadna glista živi v tankem črevesu človeka, dolga je do 30 cm, samica leže jajčeca, ki pride s človeškim blatom v zemljo, iz prepustnih greznic tudi v vodo. Muha ali druga golazen lahko prenese jajčeca iz blata na sadje in zelenjavo. Da se jajčeca lahko naprej razvijajo morajo biti vsaj 2 do 3 tedne v zemlji. Če človek poje nezadostno oprano zelenjavo ali z jajčeci onesnaženo hrano, se v želodcu izležejo ličinke. Te pregrizejo sluznico tankega črevesa, vdrejo v kri, ki jih nese skozi jetra v srce in od tam v pljuča. Ker med tem ličinke rastejo, ne morejo iz pljuč naprej skozi tanke žile; prevrtajo jih, nato potujejo iz pljučnih mehurčkov po sapniku navzgor do žrela. S slino vred jih požremo, največkrat med spanjem. Spet potujejo iz želodca v tanko črevo, kjer se razvijajo v odrasle gliste. Samica lahko znese 200.000 jajčec na dan. Gliste prizadenejo prav posebno otroke. Ti so blede, nemirni in se slabo razvijajo; občasno jim smrdi iz ust, v grlu in nosu pa jih srbi (Kraker Starman 1999, str. 70).

Podančica živi v človeškem debelem črevesu; je približno 1 cm dolga in leže jajčeca najraje ponoči v okolici danke. Ker s tem povzroča srbenje, se človek praska. Tako pridejo jajčeca na roke, predvsem za nohte. Ko se dotaknemo ust ali pripravljamo hrano zase ali za druge, prenašamo jajčeca v usta, od tam v želodec in črevo. Tako okužuje bolnik sebe in druge. Uspešno zdravimo le takrat, kadar se zdravi vsa družin oz. vsi, ki živijo skupaj (Kraker Starman 1999, str. 70).

Svinjska oz. goveja trakulja se prenaša, če človek poje meso, ki vsebuje ličinke. Te ne poginejo, če mesa ne kuhamo ali pečemo dovolj dolgo. Odrasla trakulja je več metrov dolg ploski črv, ki je z drobno glavico prisedan k črevesni steni; na nasprotnem koncu trakulje zorijo jajčeca v proglotidah. Te se izločajo s človeškim blatom. Bolnik opazi na rjuhah koščke prozorne kožice (proglotide), je zelo lačen in čeprav veliko je, hujša in se slabo počuti. Če jajčeca poje govedo ali svinja, se razvijejo ličinke (ikre), in ko človek poje tako ikravo meso, se spet okuži (Kraker Starman 1999, str. 71).

Ni sramota, če dobimo nalezljivo obolenje, sramota pa je, če ga naprej širimo.

Za nekatera obolenja je dovolj že, če sledovi bolnikovega blata pridejo v usta zdravega. Okuženo človeško blato prispe na najrazličnejše načine v usta zdravega (Kraker Starman 1999):

1. Bolnik ali klicenosec opravi potrebo ali si umaže roke. S tako okuženo roko se rokuje, prijema kljuko, predmete v kuhinji ...
2. Bolnik ali klicenosec opravi potrebo na prostem ali na stranišču. Na blato sede muha in si okuži krila in noge. Potem leze po jedeh, ali okuži druge predmete. Da muha lahko sladkor poseša, ga mora najprej osliniti. Tudi mušja slina je lahko kužna.
3. Z okuženim blatom pride v dotik miš, podgana, svinja ali druga žival in prenaša okužbo.
4. Okuženo blato spira dež v vodno zajetje; gnojnica lahko pronica iz počene greznice ali iz kanala v pitno vodo.

Učna ura

V mesecu decembru sem nekajkrat izvedel učno uro na temo stranišč in osebne higijene za učence ter učitelje. Temeljila je na govornih besedi, gibu, mimiki, petju, demonstraciji, recitiranju, sodelovanju, učenju. Vodila me je misel, da učenci bolj potrebujejo vzor kot kritiko. Veliko bolj zaleže, če otrokom stvari večkrat pokažemo in na prijazen način ponazorimo, če je potrebno z različnimi dejavnostmi. Podobno velja za odrasle. Uporabil sem različne pripomočke: keramično straniščno školjko, WC metlico, rolice papirja, fotografije stranišč, posnetek mačke, ki opravlja potrebo na stranišču. V pomoč mi je bila Knjiga o kakcu avtorice Pernile Stalfelt. V uvodnem delu sem pripovedoval o opravljanju potrebe, o oblikah kakcev, o pasjih kakcih - s ciljem vzgajati učence, da bodo pospravljali za seboj po uporabi stranišč in kakce svojih psov, ko bodo opravljali potrebo na javnih površinah. Pogledali smo si slike stranišč s celega sveta, od zelo prestižnih do zelo skromnih, posnetek mačka, ki opravlja potrebo na človeškem stranišču. Učenci so se hihitali, učiteljice so bile na začetku zadržane. Temo sem jim hotel predstaviti na poučen, zanimiv, zabaven in humoren način, ki je ključnega pomena pri povezovanju logičnega z domišljjskim. Poskušal sem jim približati temo, ki je za marsikoga tabu. O teh stvareh se ne pogovarjamo radi in ne pogosto. V glavnem delu sem nadaljeval z razlago pojma stranišče in kako se jim reče v različnih jezikih. Naučili smo se, da stranišču lahko rečemo WC, klozet, sekret, toilet, indoro ... Na vrsto je prišla keramična straniščna školjka in demonstracija uporabe. Učenci so se učili uporabljati WC metlico, natančnega umivanja rok ... Opozoril sem jih na osebno higieno in poudaril pomembnost umivanja rok. Zapeli smo Pesem o kakanju, ki nas je vodila pri čiščenju WC školjke. Besedilo je bilo prirejeno na melodijo Kekčeve pesmi. Učenci so imeli zanimive komentarje. Tudi učiteljice, ki so bile na začetku zadržane, so se sprostile. Prišli smo do ugotovitve, da imamo na šoli zelo lepo opremljena stranišča. Vsi skupaj se bomo potrudili, da bomo zapuščali bolj urejena.

Anketa

Anketa je vsebovala vprašanja o količini popite tekočine, opravljanju male in velike potrebe, težavah pri odvajanju blata, o doslednosti pri čiščenju stranišč, umivanju rok, počutju pri izpolnjevanju ankete zaradi teme. Anketa je bila zelo osebna, o tej temi se večinoma ne pogovarjamo. V anketi je sodelovalo 44 sodelavk in 5 sodelavcev.

Zanimalo me je kako sodelavci odvajajo blato. 32 žensk nima težav z odvajanjem, 12 ima občasne težave, moški jih nimajo. Težave z zaprtostjo rešujejo z zaužitjem sveže zelenjave in sadja, mlečnih izdelkov, vlaknin, jedo v vodi namočene suhe slive ter pijejo Donat. V obdobju težav z odvajanjem blata dajo večji poudarek gibanju. Na javnem stranišču se usede na straniščno školjko 14 % žensk in 80 % moških, ki večinoma obložijo sedalo školjke s toaletnim papirjem. Vse ženske, ki so sodelovale v anketi si umijejo roke po mali in veliki potrebi. Vesel sem tega rezultata, saj je higiena rok ključnega pomena. Sodelavci so manj natančni in dosledni pri umivanju rok. Vse sodelavke in sodelavci so zapisali, da vedno potegnejo vodo po opravljeni potrebi. Zatakne se pri uporabi straniščne metlice po opravljeni veliki potrebi. Na službenem stranišču bi zaposleni dodali, spremenili sledeče: uredili zračenje, dodali osvežilce zraka, razkužilo ter vrečke za higienske vložke, ločili bi stranišča po spolu, povečali število stranišč za zaposlene, predvajali glasbo. Največ sodelavcev je pri vprašanju o počutju pri izpolnjevanju ankete izbralo srednji odgovor.

Zaključek

Angleško stranišče na vodno splakovanje in kopalnica se nam danes zdita povsem samoumevna. Vpeljava vodovoda in kanalizacije je omogočila postavljanje stranišč na izplakovanje. Naši predniki so se skozi čas spopadali s številnimi nevšečnostmi (kupi iztrebkov, hud smrad, bolezni), počasi vendar vztrajno so spreminjali pogled na čistočo in zdravje. Razvoj civilizacije in sanitarij sta šla z roko v roki. V hitrem tempu življenja delamo stvari hitro in površno. Vzemimo si čas zase in za svoje telo. Ne pozabimo na higieno rok in stranišč. Spomnite se na refren Kekčeve pesmi in si zapojte: Jaz pa pojdem na stranišče, se pokakam, zdravo je. Vzamem ščetko, sčistim školjko, da bo čisto za menoj.

Literatura

- Kerrigan, M. (2008). Kako so živeli. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- Kraker Starman, A. (1999). Higijenski minimum. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Laporte, D. (2004). Zgodovina dreka. Ljubljana: Študentska založba.
- Likar, K., Bauer, M. (2006). Izbrana poglavja iz higijene. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2014). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Vigarello, G. (1999). Čisto in umazano: Telesna higiena od srednjega veka naprej. Ljubljana: Založba / *cf.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Povzetek: Zdrav jutranji obrok za začetek dneva je zelo pomemben. Z idejo vseslovenskega projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je zaživel v slovenskih osnovnih šolah. Letos so ga v slovenskih osnovnih šolah izvajali že desetič. Poudarek je na samooskrbi, domači pridelavi in predelavi. Šoloobveznim otrokom in širši javnosti sta predstavljena pomen kmetijstva in čebelarstva. Izpeljava takega dogodka v šoli zahteva natančno organizacijo organizatorja šolske prehrane, kuharjev, dobaviteljev in ne nazadnje vseh zaposlenih v šoli. V OŠ Naklo smo Tradicionalni slovenski zajtrk nekajkrat izpeljali kot naravoslovni dan. Nekajkrat smo imeli tudi tržnico lokalnih pridelovalcev. Izvedeli smo veliko koristnih informacij in se poučili o pridelavi in pomenu zdrave prehrane. Izvajanje tega projekta ima tako med učenci, starši kot zaposlenimi že deset let pozitivni učinek v slovenskem okolju, ugotavlja stroka.

Ključne besede: zdrav obrok, zajtrk, kmetijstvo, čebelarstvo, samooskrba

1 Uvod

Zdrava prehrana je uravnotežena prehrana, ki jo človeški organizem potrebuje za nemoteno delovanje. Hiter način življenja je večkrat izgovor, da prehrani ne posvečamo dovolj pozornosti. Vpeti v celodnevno zaposlitev večkrat pozabimo tudi na redno telesno dejavnost in počitek. Vse skupaj povzroča slabo počutje, zato je raznovrstna in uravnotežena prehrana ključna za zdravje in dobro počutje. Šolska prehrana mora biti sistemsko dobro urejena. Vpliva na prehranjevalne navade otrok in zaposlenih, zato mora biti pestra, raznolika in kakovostna. Prehrana v slovenskih šolah je dobro organizirana in zakonsko določena z Zakonom o šolski prehrani. (<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>)

Šolska prehrana pomeni organizirano prehrano učencev, ki jo šole opravljajo kot javno službo, in obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Za organizacijo šolske prehrane so odgovorne šole. (Simčič, 2010) Šolska prehrana v osnovni šoli Naklo zajema tudi prehrano zaposlenih. Zaposlenim so na voljo malica, kosilo ali dietni obrok. Žal je z leti vse manj zaposlenih, ki bi jedli na delovnem mestu. Večinoma niso zadovoljni s pripravo hrane, nekateri s pestrostjo. Skrb vodje prehrane pri sestavi jedilnika je s tem še večja. V zadnjem letu imamo med torkovim jutranjim sestankom na voljo sveže sadje, kar naj bi spodbudilo zaposlene k zaužitju zdravega jutranjega obroka.

Na prehranjevalne navade otrok najpogosteje vplivajo družina, družba, osebna prepričanja, razpoložljivost, izgled in okus hrane, mediji ... Šola je kot vzgojna institucija pomemben dejavnik za skladen telesni in duševni razvoj otrok. (Horvat, 2015)

Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. (Simčič, 2010)

Nenazadnje na prehranske navade otrok vplivamo tudi zaposleni v šolstvu s svojim zgledom. Z zdravim prehranjevanjem si krepimo zdravje, ki je glavni vir za produktivno in kakovostno življenje. S promocijo zdravega načina življenja na delovnem mestu dosežemo:

- visoko produktivnost,
- pozitiven odnos do dela,
- zmanjša se odsotnost z delovnega mesta zaradi bolnišnega staleža (Horvat, 2016).

Redni in zdravi obroki pomagajo vzdrževati priporočeno telesno maso in s tem tudi skrb za zdravje. Slovenski mladostniki vse pogosteje redno zajtrkujejo, kot je pokazala raziskava. Od vseh obrokov pa najpogosteje opuščajo zajtrk, pogosteje dekleta. (<http://www.nijz.si/sl/ze-skoraj-vsak-drugi-mladostnik-redno-zajtrkuje-0>) Veliko strokovnjakov meni, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Znan pregovor pravi: »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač.« Mogoče se je ravno zato pojavila ideja o tradicionalnem slovenskem zajtrku.

2 Tradicionalni slovenski zajtrk

Zaposleni v šolstvu se trudimo, da bi se čim več učencev in odraslih zavedalo, da je zajtrk pomemben obrok. Spodbujamo jih k uživanju jutranjega obroka in jih ozaveščamo o uravnoteženem prehranjevanju in njegovem vplivu na zdravje. Tudi zato izvajamo vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Tradicionalni slovenski zajtrk je nastal na pobudo Čebelarke zveze Slovenije in se izvaja z namenom, da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in prede-

lavo. Tako sta javnosti predstavljena pomen kmetijstva in čebelarstva. (<http://tradicionalni-zajtrk.si/>) Leta 2016 je Tradicionalni slovenski zajtrk praznoval deseto obletnico. V ta namen je Čebelarska zveza Slovenije povabila udeležence, da ustvarijo najštevilčnejši pevski zbor in zapojejo Slakovo pesem Čebelar. V svojem vabilu so pozvali učitelje, naj bo najštevilčnejši pevski zbor usklajen kot čebelja družina, vsi naj bi se združili 18.11.2016 ob 10. uri. Vabilu so priložili besedilo pesmi in notni zapis. Čebelarska zveza Slovenije je vsem članicam Apimondie in čebelarskim medijem poslala izjavo za javnost o medenem zajtrku in petju Čebelarja. (http://www.czs.si/objave_podrobno/7950) Nad idejo o petju je bila navdušena tudi naša šola. Učiteljice razredne stopnje in zborovodkinja so z navdušenjem učencem predale to idejo in pridno so vadili Slakovega Čebelarja. Na Tradicionalnem slovenskem zajtrku se je slišala naša verzija Čebelarja. V podružnični šoli Podbrezje se je pevcem pridružil tudi učenec s harmoniko. Bilo je res tradicionalno ob pravi slovenski hrani slišati še pravo slovensko pesem.

Za Tradicionalni slovenski zajtrk se je naša vodja šolske prehrane odločila za prvi predlog zajtrka: črn kruh, maslo, med, jabolko in mleko. Na spletni strani Tradicionalnega slovenskega zajtrka je ponujenih devet predlogov, ki so jih pripravili na Inštitutu za varovanje zdravja RS, recepte pa so pripravile žene iz Zveze kmetic Slovenije. Organizacija in izvedba tega obroka je za vodjo šolske prehrane, kuharje in učitelje nekoliko drugačna od običajnih obrokov. Vodja poišče primerne lokalne dobavitelje, kuharji ustrezno servirajo in učitelji razdelijo obrok. Pomembno je, da se za Tradicionalni slovenski zajtrk dobavijo le domača živila iz lokalnega okolja. Za našo to ne predstavlja večje težave, saj smo vpeti v podeželsko okolje in je domačih živil dovolj. Kmetje in čebelarji so vrtcem podarili mleko, jabolka in med, kmetijska in živilsko-predelovalna podjetja pa so donirala mleko, jabolka, med in maslo za osnovne šole ter kruh in maslo za vrtce. Leta 2016 je pri izvedbi projekta Tradicionalni slovenski zajtrk sodelovalo 310 kmetijskih svetovalcev pri Kmetijsko-gozdarski zbornici Slovenije in okoli 900 kmetij. (<http://www.kgzs.si/gv/promocija/sejmi-in-prireditve/tradicionalni-slovenski-zajtrk.aspx>) Učitelji se trudimo, da pri pouku in ostalih dejavnostih otroke ozaveščamo o zdravem načinu prehranjevanja. Večkrat si ogledamo postopke pridelave in predelave hrane pri proizvajalcih v šolskem okolju. V okolici podružnične šole Podbrezje je veliko kmetij in domačini so nas vedno veseli, če jih obiščemo. V tem letu smo za sodelovanje prejeli tudi zahvalo Čebelarskega društva Naklo.

V veliko veselje in zadovoljstvo je tako sodelovanje. Mogoče res dejavnost zahteva nekoliko več dela pri organizaciji in izvedbi, a je tudi za nas zaposlene vsako leto prijeten izziv in vedno se kaj novega naučimo.

2.1 Naravoslovni dan

Tradicionalni slovenski zajtrk je lahko izveden kot naravoslovni dan. Za tak način se je več let odločala tudi naša šola. Naravoslovni dan smo poimenovali različno: Zdrava prehrana, Zdrav življenjski slog, Tradicionalni slovenski zajtrk, ... Že imena povedo, da se je ta dan govorilo predvsem o zdravju, gibanju in zdravi prehrani. Začeli smo ga z zajtrkom, sledile so dejavnosti.

Naravoslovni dan je vseboval tri dele:

a) *predavanje o zdravju in zdravi prehrani*

Učenci in učitelji smo poslušali predavanja strokovnjakov o pridelavi in predelavi hrane, o izdelavi končnih izdelkov in lokalnih kmetijskih značilnostih, o samooskrbi s hrano. Predavali so kmetje, čebelarji, sadjarji in ostali.

b) *priprava jedi iz lokalno pridelanih živil*

V učilnicah so učenci z učitelji pripravljali jedi iz lokalno pridelanih živil. Vsak razred je naredil svojo jed, vse skupaj smo potem pripravili za degustacijo vsem. Učenci so delali razne mlečne namaze, solate, sladice. Na koncu smo zaposleni in učenci zaužili zdrav obrok iz lokalno pridelane hrane.

c) *razgibalne vaje*

Športni pedagogi so pripravili gibalne vaje. Učenci so v telovadnici spoznali pilates, aerobiko, zumba, razne plesne. Poleg učencev so se razgibali tudi učitelji.

Naravoslovni dan, namenjen zdravemu življenjskemu slogu in ozaveščanju o zdravju, je bil vedno zelo dobro sprejet in je omogočal osebno rast tako učencev kot učiteljev.

Mogoče se je med enim od teh dogodkov porodila ideja, da bi za zaposlene na šoli organizirali vadbo. Tako imamo sedaj že drugo leto enkrat na mesec organizirano vadbo za zaposlene, ki je namenjena promociji zdravja na delovnem mestu. Gre za dva sklopa vaj:

- vaje za zdravo hrbtenico in
- vaje za meditacijo.

Vadbe so dobro obiskane. Poleg skrbi za svoje zdravje gre še za prijetno druženje, kar krepi fizično in psihično kondicijo kolektiva.

2.2 Tržnica

Šola in učitelji lahko pozitivno vplivamo na zdravo prehranjevanje otrok s sodelovanjem staršev. Starši so prvi in najvplivnejši, učitelji in tudi ostali zaposleni v šoli pa utemeljujemo pomen ustrezne prehrane in gibanja. (Horvat, 2015) Vlada RS je leta 2012 sprejela sklep o razglasitvi dneva slovenske hrane. Glavni namen in cilj je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje in zavedanje pomena samooskrbe, ohranjanje čistega zdravega okolja, ohranjanje podeželja, spoznavanje mladih s postopki pridelave. V okviru dneva slovenske hrane poteka projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, v katerega so vključeni slovenski vrtci in osnovne šole. (<http://www.kgzs.si/gv/promocija/sejmi-in-prireditve/tradicionalni-slovenski-zajtrk.aspx>)

Na enem od naravoslovnih dni na temo Tradicionalni slovenski zajtrk smo imeli tudi tržnico. Učenci so domov nesli vabila za starše in kar precej se jih je sprehodilo po tržnici. Tam smo se o pridelavi in predelavi zdravih lokalnih izdelkov veliko naučili tako učenci, njihovi starši kot tudi zaposleni. Na stojnicah, ki nam jih je prijazno posodila občina, so se predstavili lokalni pridelovalci hrane. Pripravili so razne domače izdelke za pokušino, lahko pa smo jih tudi kupili. Stojnice so bile po hodnikih šole in na vsaki je prijetno dišalo. Okušali smo: jabolčne krhlje, jabolčni sok, kislo zelje, ajdov kruh, domače piškote, med, medenjake, jogurte, razne sire, ... Starše in zaposlene je predvsem zanimalo, kako se določeni izdelki naredijo, kako se skladiščijo, otroci pa so bolj uživali ob pokušanju dobrot. Tržnica lokalno pridelane hrane je bila dodana vrednost promociji zdravja na delovnem mestu, saj se promocija zdravja ne nanaša le na posameznika, ampak vključuje še okolje, organizacijo in participacijo med njimi.

2.3 Recepti

Recepte za vse jedi, ki smo jih pripravili na naravoslovnem dnevu, sta organizatoriki zbrali v dokument, ki ga imamo v spletni zbornici. Namenjeni so predvsem zaposlenim, da si lahko določeno jed še kdaj pripravimo. Tudi pri gospodinjstvu in interesnih dejavnostih jih uporabijo.

Učenci so v okviru naravoslovnega dne pripravili:

- jabolčne sendvičke,
- vanilijeve prosene kroglice,
- solato iz ajdove kaše,
- ješprenjevo solato,
- krompirjevo solato,
- solato iz kislega zelja z jabolki, hrenom in orehi,
- poletno proseno kašo,
- skutin namaz,
- ajdove njoke
- polento s sirom.

Primer enega od receptov:

Solata iz kislega zelja z jabolki, hrenom in orehi

Sestavine:

- 10 g orehov
- poper, mleta kumina in olje
- 20 dag surovega kislega zelja
- 1 malo jabolko
- 1 malo rdečo čebulico
- ščep naribanega svežega hrena

Priprava:

1. Čebulo drobno narežemo.
2. Orehe grobo nasekljamo.
3. Jabolka narežemo na tanke lističe.
4. V skledi zmešamo kislo zelje, čebulo, orehe, jabolka in hren. Začnimo s poprom, mleto kumino in oljem.

3 Anketa med učitelji

Organizacija in izvedba Tradicionalnega slovenskega zajtrka ima vpliv na zaposlene v šoli. Učenci in zaposleni smo na dnevih dejavnosti poslušali zanimiva predavanja, aktivno sodelovali pri delavnicah in nenazadnje jedli zdravo slovensko hrano.

Kakšen vpliv na zdravje zaposlenih ima Tradicionalni slovenski zajtrk na naši šoli, sem ugotovila s kratko anketo med učitelji. Odgovorilo je 46 učiteljev.

Prvo vprašanje: Ali vam je všeč projekt Tradicionalni slovenski zajtrk?

45 učiteljev – 98 %, jih je odgovorilo z da. To pomeni, da je velika večina naklonjena temu projektu in se zaveda pomena promocije zdrave hrane.

Drugo vprašanje: Ali imate ta dan raje kot dan dejavnosti ali navaden dan pouka?

19 učiteljev – 41 % jih ima ta dan raje kot dan dejavnosti. Ostalih 27 učiteljev – 59 % jih ima raje klasičen pouk z zajtrkom. Tak odziv me ne preseneča, saj je z organizacijo dneva dejavnosti bistveno več dela.

Tretje vprašanje: Vam je všeč, če ste na ta dan fizično aktivni (npr. vaje v telovadnici)?

42 učiteljev – 91 % jih je odgovorilo, da so radi fizično aktivni. Tu vidim velik pomen tega dogodka za promocijo zdravja, in kot sem že omenila, je tudi tak odziv pripomogel k odločitvi, da imamo že drugo leto enkrat na mesec v šolski telovadnici za zaposlene organizirane aktivnosti za promocijo zdravja.

Četrto vprašanje: Ali običajno zajtrkujete?

28 učiteljev – 61 % jih redno zajtrkuje. Ob torkih imamo na urniku ob 7. uri jutraj pedagoške sestanke. Ta jutra je vedno ob jutranji kavi tudi zdrav zajtrk za učitelje: sveže sadje. Misim, da je to odlična promocija zdravja na delovnem mestu.

Peto vprašanje: Ali ima Tradicionalni slovenski zajtrk vpliv na vaše prehranjevalne navade?

29 učiteljev – 63 % jih je odgovorilo, da ne. Za njih se je anketa končala. Bolj pa me zadovoljuje dejstvo, da je 17 učiteljev – 37 % odgovorilo, da ima Tradicionalni zajtrk vpliv na njihove prehranjevalne navade. Torej, dobri tretjini je projekt spremenil odnos do zajtrka, posledično skrb za zdravje. Na vprašanje, kakšen vpliv ima Tradicionalni zajtrk, sem ponudila tri odgovore in možnost Drugo, kjer so napisali svoj odgovor:

- Večina, to je 47 % učiteljev je odgovorila, da večkrat jedo med za zajtrk. Promocija medu in sodelovanje čebelarjev na dnevu dejavnosti je pripomogla, da se zaposleni večkrat odločijo za zdravo živilo, kot je med.

- 41 % učiteljev je odgovorilo, da sedaj bolj razumejo pomen jutranjega obroka. To je zagotovo velik vpliv tega projekta na promocijo zdravja.

- Enega učitelja je projekt prepričal, da je začel zajtrkovati, en učitelj pa se večkrat odloči za nakup lokalno pridelane hrane.

Kratka in zanimiva anketa je pokazala, da ima Tradicionalni slovenski zajtrk določen vpliv na posameznika. Veseli me, da večina razume pomen izvajanja tega projekta za zdravje tako zaposlenih kot tudi učencev.

4 Zaključek

Za svoje zdravje smo v prvi vrsti odgovorni sami. Kot učitelji pa moramo o pravilnem prehranjevanju in pomenu le-tega za zdravje vzgajati in učiti učence. Promocija zdravja na delovnem mestu je pomemben kazalec uspešnosti organizacije, saj vključuje skrb za zaposlene in zavezanost tako zaposlenih kot delodajalca. S projektom Tradicionalni slovenski zajtrk se je v slovenskih vrtcih in osnovnih šolah zakoreninil pomen zdravega jutranjega obroka. Ključni dejavnik zdravega življenjskega sloga je oblikovanje ustreznega režima prehranjevanja. S Tradicionalnim slovenskim zajtrkom se krepi zaupanje v doma pridelano hrano in se poudarja nujnost zajtrkovanja v otroštvu. Vsaka šola lahko projekt izvede po svoje. V naši šoli smo z izvedbo naravoslovnega dne povezali učence, starše, zaposlene in lokalne pridelovalce hrane. Podrobneje smo spoznali delo čebelarjev, sadjarjev in kmetov. Tako kot za učence je bil tudi za učitelje to poučen dan in vsak se je lahko kaj novega naučil. Tudi anketa je pokazala, da so učitelji radi aktivni in da se zavedajo pomena take promocije zdravja.

Literatura

Horvat, T. 2015. MEDNARODNA znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in zdravje (šesta). Rakičan: RIS Dvorec. [Elektronski vir]

Simčič, I. 2010. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Zakon o šolski prehrani. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>

Tradicionalni slovenski zajtrk. <http://tradicionalni-zajtrk.si/>

Tradicionalni slovenski zajtrk. <http://www.kgzs.si/gv/promocija/sejmi-in-prireditve/tradicionalni-slovenski-zajtrk.aspx>

Dan sloveske hrane. http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/dan_sloveske_hrane

Čebelarska zveza Slovenije. http://www.czs.si/objave_podrobno/7950

NIJZ. <http://www.nijz.si/sl/ze-skoraj-vsak-drugi-mladostnik-redno-zajtrkuje-0>

VZPODBUDE ZA POVEZANOST DELAVCEV Z NARAVO

Povzetek: Strokovni delavci vrtca imamo veliko možnosti, da v svoje delo vpletamo gibanje na svežem zraku. Zavedam se, da je to velika prednost v našem poklicu in velik prispevek k našemu zdravju. Kljub temu delavci vrtca začutimo že kar zgodaj okvare hrbtenice in druge bolezni, vezane na naš poklic. V lanskem letu smo preko izobraževanj ponovno ozavestili našo premajhno skrb za svoje zdravje. Odločili smo se, da si bomo med seboj pomagali. Preko leta dajemo drug drugemu z besedo in zgledom različne vzpodbude za krepitev zdravja. Različni smo in vsak se navduši za njemu ljubo dejavnost, ki ga poživlja pri njegovem vsakdanjem delu. V prispevku predstavljam nekaj svojih vzpodbud za zdravje vzgojiteljev na delovnem mestu. Izpostavila bom dva primera, ki sta v našem vrtcu prisotna že mnogo let in dva, ki sta zaživela zadnje leto.

Ključne besede: zdravje, sodelovanje, narava, delo, sprostitve

Uvod

Gibanje v naravi daje našemu telesu moč in zdravje. »Samo za trenutek si predstavljajte naravo brez petja ptic, čričkov, šumenja potoka, vetra... Zvoki narave so vedno bili in bodo najboljše zdravilo« (Marija Plej). Iz narave pridemo vedno pomirjeni, osvobojeni od stresa in strahov, prečiščeni in polni nove energije za življenje. Sama sem velik ljubitelj narave. Na svoj način posredujem ta način življenja tudi otrokom in sodelavcem na delovnem mestu.

Aktivnosti, ki jih izvajam na delovnem mestu za izboljšanje zdravja in dobrega počutja:

1. Sprehod s sodelavci
2. Minuta za zdravje
3. Vrtec v naravi
4. Vrtnarjenje

1 Sprehod sodelavcev petnajstega v mesecu

Enote, po katerih smo razdeljeni delavci našega vrtca, nam onemogočajo medsebojno spoznavanje in izmenjavo izkušenj ali pa preprosto - zmanjkuje časa za klepet. Na začetku letošnjega leta sem k našemu prizadevanju za dobro počutje dala predlog za druženje na skupnih sprehodih v popoldanskem času enkrat v mesecu. Kot član skupine za promocijo zdravja poskrbim za organizacijo, sprotno obveščanje in izpeljavo mesečnih pohodov po različnih poteh. Datum je izbran sredi meseca z namenom, da pogledamo svojo pot nazaj, za naprej pa izboljšamo skrb za zdravje in nadoknadimo zamujene priložnosti. Udeležba je prostovoljna. Ura je vedno enaka (ob 16.15-po končanem delavniku), izbrana pot pa dostopna vsem generacijam zaposlenih.

Na začetnem skupnem delovnem sestanku sem poslušala želje sodelavcev in glede na letni čas razporedila ciljne točke, do katerih bomo skupaj hodili vsak mesec posebej. Vsak sprehod smo obogatili z aktivnostjo, ki nam je bila na voljo. V jesenskem času smo vzeli s seboj trtne škarje in košare, v katere smo si narezali palčke različnih dolžin za igro z otroki v igralnici. Lesene palčke so nepogrešljiv didaktični material, uporaben za vsa področja iz kurikula. Jesenske veje, nalomljene na sprehodu, so nas navduševale za različne jesenske pravljice in igro z lutkami. V zimskem času smo se ob sprehodu k samostanu Pleterje poglobljali v arhitekturo 600 let stare kartuzije, njenega, po vsej Sloveniji in v tujini znanega jasličarja Wolfganga. Ogledovali smo si njegove nadsvete enkratne figure, ki izražajo držo menihov. Po poti nazaj smo obujali spomine na praznične zimske dni. Pogovor je stekel o običajih, ki so bili še nedavno nazaj del našega življenja, pa smo nanje že kar malo pozabili. Sproščen sprehod je v nas zanetil zanimanje za preteklost in nas navduševal z bogato lepoto kulturne dediščine našega kraja. Pomladni sprehodi so bili povezani z delovnimi akcijami kot so: čiščenje potoka za spuščanje luči po vodi ob prazniku Gregorjevo, spomladanska čistilna akcija ter spoznavno-raziskovalni sprehod sodelavcev ob pripravi poletnega tabora v Kranjski gori, kamor gremo z otroki vsako leto za tri dni. Naša letošnja srečanja petnajstega v mesecu se iztekajo. Kot je bilo že rečeno na začetku, smo zelo različni in vsak posameznik se navduši za njemu ljubo dejavnost, ki ga razvedri in mu da novih moči za delo na delovnem mestu. Mesečni sprehodi v naravo so bili vsem udeležencem v sprostitev in medsebojno povezanost. Da je bilo na sprehodih vedno prijetno in lepo, so vsa naša srečanja popestrili posamezniki z malimi presenečenji in radostmi.

2 Minuta za zdravje

Ob skrbi za zdravje na delovnem mestu, sem za sodelavce v lanskem letu pripravila zelen plakat, ki so si ga pripeli na vidno mesto v igralnici. Ta naj bi jih, ko ga vidijo, spomnil na zdravje in na en korak do zdravja (preteg, globok vdih svežega zraka, požirek vode, zdravilnega čaja, napitka, eno jabolko...). »Gibalne aktivnosti so »čudežna tabletk« za izboljšanje splošnega počutja in krepitev zdravja. Dolga pot se začne s prvim korakom« (Anja Zupan). Plakate še vedno vidavam na stenah naših igralnic in upam, da služijo svojemu namenu, saj nas v letošnjem letu tudi sodelavka navdušuje z vajami za hrbtenico. »Hrbtenica je naš steber, zato ji moramo nameniti veliko časa. Ko ona odpove, odpove vse!« (Anja Zupan)

3 Vrtec v naravi

Vsako leto pripraviva s sodelavko vsaj dva vrtca v naravi in več delnih vrtcev v naravi (delni – ni vezan na prevoz in ima v naravi le en topel obrok). Organizacija vrtcev v naravi je vzpodbuda, ki jo priporočam sodelavcem. Izpeljati dan z otroki v naravi pomeni za vzgojitelja in njegovega spremljevalca veliko bivanja v naravi, veliko priprav, veliko ogledov, veliko iskanja in raziskovanja v naravi. Vzgojitelj, ki želi pripraviti dober vrtec v naravi, se mora odpraviti na pot iskanja prostora v domačem kraju, ki bo imel čimveč možnosti za gibanje otrok, raziskovanje in spoznavanje kraja, žive in nežive narave. Vzgojitelj mora izbrati kraj, ki ima v bližini parkirišče in dovolj velik dostop za avtomobile staršev, ki nam z dovozom in odvozom pomagajo. Ni vsak kraj primeren. Izbrati moramo najboljši kraj, saj si zaradi organizacije vrtca v naravi ne moremo privoščiti vsak teden. Poiskati mora kraj, ki bo varen za otroke. Ogledati si mora vse ovire na poti in jih odstraniti, če so nevarne in nepremagljive otrokom. Poiskati mora primeren prostor za zajtrk in kosilo, saj je odvisen od sodelavcev iz kuhinje in dovoza hrane. Časovno mora predvideti trajanje, da lahko otroke pravočasno vrnemo staršem, ko pridejo ponje iz službe. Še in še se mora sam pripravljati in bivati v naravi, če hoče pripraviti otrokom prijeten in varen dan. Prepričana sem, da je vsem (otrokom in njihovim spremljevalcem) vrtec v naravi v korist za telesno, duševno in duhovno zdravje. Vsi udeleženci so aktivni. Sodelovanje med vzgojitelji se izboljša, več je pomoči, krepijo se medsebojne vezi. Vrtec v naravi je kratkoročno in daljnoročno zelo primerno okolje za umeščanje programov promocije zdravja. Otroci, ki z odraslimi živijo v zdravem okolju, spoznajo zdrav način življenja, osvajajo zdrave navade in veščine, lahko odrastejo v zdrave odrasle osebe. V našem vrtcu je bilo v zadnjih letih kar nekaj poskusov celodnevne bivanja v naravi.

4 Vrtnarjenje

Sonce je blagodejno zdravilo, ki lahko prepreči, da naše telo zbolí. Tudi svež zrak je življenjsko pomemben. Sonce in svež zrak pa vselej spremljata delo, ki ga opravljamo z otroki in sodelavci na vrtu. »Kdor ne hodi, se ne giblje, ne dela zunaj, temu postanejo njegove kosti krhke in hitro pride do zloma« (S. Kneipp). Vzgojitelj, ki želi posredovati otrokom skrb za zdravje preko vrta, mora imeti tudi sam delovne navade, sam mora pred tem veliko časa preživeti zunaj na vrtu, sam mora uživati različno hrano... Besede mičejo, zgledi vlečejo pravi slovenski pregovor. Pred petnajstimi leti sem v našem vrtcu začela z otroki vrtnariti. Danes imajo skoraj vse enote ob vrtcu svoje gredice.

Zaključek

Strokovni delavci v vrtcu imamo razgiban delavnik, ki nam omogoča veliko gibanja. Vse dodatne dejavnosti za promocijo zdravja so prostovoljne. Nekatere zaživijo takoj, druge morda navdušijo za nekaj časa, tretje se obnesejo vsako leto. Spodbujanje sodelavcev k tem aktivnostim je dolgoročen proces. Veseli smo vseh vzpodbud, ki jih strokovni delavci dobimo na izobraževanjih. Iščemo različne unikatne poti prilagojene naši organizaciji, z namenom, izboljšati uspešnost in učinkovitost na področju zdravja.

Literatura

Kirsten A. Hansen, Roxane K. Kaufmann, Steffen Saifer (2001). Vzgoja in izobraževanje v kulturi demokratičnosti. Pedagoški inštitut, Razvojno raziskovalni center pedagoških iniciativ Korak za korakom
Janez Hollenstein, Tomaž Lauko (1986). Zgovorna tišina, Kartuzija Pleterje
Jože Majes (2011). Zdravnik zdravi, narava ozdravi, v samozaložbi

KAJ ZA SVOJE ZDRAVJE LAHKO STORIM SAMO SAMA?

Povzetek: Menim, da se vsak posameznik številnim dejavnikom stresa v življenju in na delovnem mestu lahko najbolj učinkovito zoperstavi prav sam: z odločitvijo, z zavestnim in vztrajnim delom na sebi, pozitivno naravnostjo, pozitivnimi afirmacijami, predvsem pa s prepričanjem in voljo, da je mogoče in da je - kljub obremenjenosti in stresnim situacijam - potrebno ostati pokončen in trden. To prepričanje sem pridobila na podlagi lastne zgodbe, v dvajsetih letih poklicne poti in osebnostne rasti. V prispevku opisujem tehnike, ki so mi pomagale, ko sem se čutila nemočno, v stresnih situacijah, pa tudi nekaj preprostih vaj, ki jih lahko naredimo učitelji celo med poukom ali sestankom (ne da bi prisotni vedeli).

Ključne besede: terapija s pisanjem, rekreacija, rituali, afirmacije, telesne drže

Uvod – moja zgodba

Pravijo, da je lastna izkušnja najboljša učiteljica, pametni pa se lahko česa naučijo tudi iz izkušnje koga drugega. Morda bo kdo kaj koristnega zase lahko našel v moji zgodbi, s katero sporočam, da se marsikaj da narediti ter da je prav vsak posameznik sam tisti, ki odloča o tem, kaj bo storil zase. Čeprav sem bila uspešna dijakinja in študentka, sem bila polna strahov in dvomov vase, imela zelo slabo samopodobo, ki sem jo nosila s seboj že od otroštva in jo kar uspešno skrivala za šolskimi uspehi. Drugi so mojo stisko opazili šele, ko sem si pridelala kar resne motnje hranjenja. Starši, zdravnica iz sorodstva, prijatelji so mi po svojih močeh skušali odpreti oči in me prepričati, da moj način življenja vodi v bolezen, toda nisem jih upoštevala. Pred dvajsetimi leti sem začela službeno pot na šoli, katero sem kot učenka obiskovala tudi sama, svoje težave pa sem še vedno nosila s seboj. V učilnici sem se počutila uspešno, medtem ko sem bila v odnosih s starši negotova in nesamozavestna, v odnosih s sodelavci pa sem se počutila, kot da sem še vedno njihova učenka: nisem izražala svojega mnenja, delala sem, kakor so pričakovali od mene. Težave in stres sem tlačila v sebi, v obliki nepotrpežljivosti, vzkipljivosti in pretirane občutljivosti pa so pogosto izbruhnili doma. Bolniški stalež sem nastopila le z avlo prehladnih obolenj, mnogokrat pa sem kljub izgubi glasu vztrajala na delovnem mestu. Edina, ki se je popolnoma zavedala resnosti situacije, je bila moja mama, ki me je postavila pred izbiro: ali pokliče strokovnjaka ona ali pa bom pomoč poiskala sama. Sama sem storila prvi korak, po telefonu poklicala strokovnjaka in dobila precej oddaljen datum za pogovor. Hkrati sem resno in zavestno začela iskati odgovore tudi v knjigah. In sem jih našla: Dobro, ljubeče je treba poskrbeti za svoje telo, urediti in pozitivno naravnati svoje misli in ostati v tem trden. Sledila je odločitev. Bilo je v začetku počitnic, zato sem imela čas zase in za intenzivno urejanje svojih misli. Umaknila sem se od doma, od vseh motečih dražljajev. Vzela sem si teden dni za intenzivno premišljevanje in si zapisala, kaj vse me moti pri sebi in kakšna si želim biti. Nato sem šla za mesec dni na potovanje, kjer sem vsakodnevno prebirala svoje zapise, utrjevala svojo odločitev in veliko pisala, čistila sem svojo preteklost, urejala misli. Pozneje sem poleg miselne kontrole enkrat tedensko hodila na plavanje in vedno več časa preživljala v gorah. Na samotne pohode sem s seboj jemala svoje zapise, jih prebirala in še naprej pisala. V službi smo – kot naročeno – kmalu zatem imeli izobraževanje, v okviru katerega smo s pisanjem osebnega dnevnika čistili in urejali svoje misli. V večmesečnih razmakih sem šla trikrat na pogovor k strokovnjaku (kar sem obljubila svoji mami), ta pa je ugotovil, da sem zdrava in da zmorem sama. Tudi v službi sem začela krepiti samo sebe, priložnost za to se mi je ponudila z delom na podružnični šoli, torej z umikom od okolja, kjer sem se še vedno počutila kot učenka. Počasi sem pridobivala samozavest in »debelo kožo« tudi v odnosih z odraslimi. Začela sem se izpostavljeti, izražati svoje mnenje. Motnje hranjenja so bile v nekaj letih ozdravljene, telo je začelo dobivati zdravo obliko in delovanje. Samopodoba je še nihala, še vedno kdaj zaniha, vendar je občutno boljše. Nenavadno, vendar tudi brez glasu nisem več ostajala tolikokrat, v zadnjih letih pa sploh ne (Louise L. Hay piše, da so težave z grlom posledica nezmožnosti postaviti se zase, zadušene ustvarjalnosti in potlačene jeze). Po napetih obdobjih s preveč obveznostmi, katerih nisem znala omejiti, ali po intenzivni obremenjenosti je telo večkrat samo zahtevalo počitek, opozorilo je z virozo, prehladom. Tudi v bolnišnici sem pristala, dvakrat: prvič po močnem pozitivnem stresu (poroki) z nenavadno diagnozo sarkoidoze (ki se pojavi brez doslej znanih vzrokov, najpogosteje pri ženskah, nekadilkah in je lahko celo trajna) in drugič, ko so na dan v obliki žolčnih kamnov izbruhnile stare nepredelane zagrenjenosti, neusmiljene misli in obsojanje. Zagotovo je bil vzrok psihični, saj je bil celo kirurg začuden, od kdaj imajo »taki suhci« težave z žolčnikom. Vse te izkušnje me vedno znova spominjajo in opo-

zarjajo, da za svoje zdravje največ lahko naredim prav sama, za svoje zdravje pa moram biti hvaležna. Pred kratkim sem na strokovnem pedagoškem simpoziju imela priložnost opraviti samoopazovalne teste o izgorelosti. Rezultati kažejo, da sem na meji delne izgorelosti, kar me spodbuja k vztrajnemu nadaljevanju zavestne skrbi za svojo psihofizično kondicijo.

Kaj za svoje zdravje lahko storim samo sama?

Kaj vse v okviru službe načanja moje zdravje?

Prvi odgovor na to vprašanje je stres, stres zavoljo različnih dejavnikov. Naj naštejemo nekaj tistih, ki so že »stresli« tudi mene: prevelika količina dela, ki ga je bilo potrebno opraviti v določenem roku, (neplačane) nadure po opravljeni polni delovni obveznosti, občutek, da pri svojem delu nimam podpore s strani nadrejenih ali/in sodelavcev. Stresen je občutek, da ne morem, ne smem ali si ne upam delati na način, ki bi mi bolj odgovarjal (in bi bil morda celo boljši od ustaljene prakse), posledica tega pa je tudi prilagajanje drugim in zanemarjanje svojih občutkov. Notranje ravnovesje mi lahko ruši tudi občutek nemoči in negotovosti vase pri delu z motečimi učenci, enako pa tudi odnos z »vplivnimi in močnimi« sodelavci, med katerimi kljub dobro opravljenim nalogam ne čutim lastne vrednosti. Močan stresor so lahko napadalni starši, ki v sodobnem času s poseganjem v učiteljevo strokovnost učitelju marsikdaj rušijo avtoriteto. Nič dobrega ne prinaša niti tuhtanje o neprijetnih dogodkih, o zahtevnih odnosih in svoji nemoči – s tem ne rešim ničesar, temveč le okrepi svojo šibkost. In potem je tu še značaj skupaj s prtljago vzorcev iz preteklosti, ki prav tako vpliva na to, kako in koliko me bosta določen dogodek ali situacija vznemirila. Mi bosta predstavljala izziv ali me bosta zamajala? Dr. Matej Tušak je na predavanju Duševno zdravje in gibalna aktivnost dejal, da stres pravzaprav nastane, ko imamo občutek, da so zahteve drugih do nas večje, kot sami verjamemo, da jih zmoremo opraviti. Ta občutek pa ni nujno realen - odvisen je od naše samozavesti. Torej je mogoče stres zmanjšati tudi z dvigom samozavesti. Okolja in z njim povezanih dejavnikov stresa največkrat ne moremo spremeniti, lahko pa izboljšamo svoje pristope, strategije, ki nam pomagajo pri soočanju z njimi. S tem, ko premišljujemo o težavi, ki je morda celo že odpravljena, podaljšujemo stanje in učinke stresa. V nadaljevanju opisujem nekaj preizkušenih tehnik in vaj, s katerimi sem si pomagala in si še pomagam pri iskanju notranjega miru, utrjevanju samozavesti ter posledično tudi pri ohranjanju zdravja.

Terapija in urejanje misli s pisanjem

»Ste izoblikovali svoj jaz? Prisluhnite si. Slišali boste stvari, ki jih še nikoli ni nihče slišal.«

(L. F. Buscaglia)

Ko opazim, da me določeno področje (npr. služba, odnos z določeno osebo, odnos do trošenja denarja, odnos do hrane ...) vznemirja, »stresa«, si vzamem čas zase in se lotim pisanja. Pogloblim se vase in ugotovim, kaj me teži. Zapišem, podrobno opišem svoje občutke ter si tako ustvarim sliko, kje sem. Nato razmislim, zakaj me to teži, kaj mi ni všeč, kaj me moti, kaj želim spremeniti. Pobrskam po svoji preteklosti, morda tudi po preteklosti svojih prednikov, in skušam poiskati vzrok. Ko si to razjasnim, se trudim, da ne obsojam preteklosti, svojih napak ter dejanj svojih staršev. Preteklost poskušam opustiti. Louise L. Hay namreč pravi: »Preteklost je minila. Ni je več. Zdaj je ne moremo spremeniti. Neumno je, da se kaznujemo zdaj, ker nas je nekdo v preteklosti ranil. Svoje mnenje o preteklosti lahko spremenim.« (Hay 1994, str. 21). Ko torej razmislim o področju, ki me »žuli«, ugotavljam, kaj vse lahko spremenim in storim. Vprašam se tudi, ali sem to pripravljena storiti. Vse to zapišem in navedem smernice, kako bom ravnala v prihodnje. V dejanskih situacijah zavestno nadziram svoje misli in se trudim ravnati v skladu s svojo odločitvijo. Večkrat se zgodi, da me situacija zapelje na staro pot. Ko to opazim, se opomnim, ustavim svoj negativni miselni tok in ga obrnem (govorim si pozitivne afirmacije, preberem kaj pozitivno naravnane, storim nekaj dobrega zase, grem hodit). Tudi če imam mirno, uravnovešeno obdobje, ko me življenjske situacije ne »stresajo« do te mere, da bi razglabljala o točno določeni težavi, imam dobro izkušnjo s pisanjem: enkrat mesečno (to običajno počnem na večer ob polni luni) na list papirja zapišem vse, kar želim odpustiti in opustiti, na drug list pa tisto, kar želim doseči. V pomoč mi je tudi vprašanje: Kaj je pri mojem delu takega, kar lahko spremenim, da bo zame ugodno? Na ta način sproti urejam svoje misli in sem bolj pomirjena s seboj.

Rekreacija

Ugoden pomen gibanja za fizično in psihično zdravje je bil dokazan že s številnimi raziskavami.

Znano je tudi, da redna telesna aktivnost med drugim blaži učinke stresa, umirja živce in dviguje samozavest. Menim pa, da je pri tem potrebno poslušati svoje telo in izbrati rekreacijo, ki ustreza nam samim, in ne tiste, ki je trenutno »in«. V medijih je trenutno precej populariziran tek, moderno je udeleževanje na maratonih. Toda kaj mi pomaga, če grem teč z odporom in sem po teku več dni utrujena in me vse boli? Športni psiholog dr. Matej Tušak je na predavanju o duševnem zdravju in gibalni aktivnosti poudaril, kako pomembno je, da gibanje oziroma redno telesno aktivnost doživljamo kot vrednoto. Če nam je med gibanjem »fino«, če se med dejavnostjo počutimo dobro, je to glavni motivator, ki nas bo spravljal v pogon še naprej. Ob tem priporoča več različnih dejavnosti, saj se ene same nasitimo in jo zavoljo tega začnemo opuščati. Pomembno je tudi, da je vadba redna, tekmovanja pa nam lahko predstavljajo priložnosti za učenje obvladovanja stresa. Sama sem prepričana, da je pomembna tudi zmernost: pretiravanje lahko vodi v obsedenost, na račun katere bom zanemarila kaj drugega.

Torej je treba poiskati športne oziroma rekreativne dejavnosti, ki mi predstavljajo užitek, ki mi koristijo, in ne tistih, ki mi škodijo. Seveda je potrebno na začetku premagati začetne muke, morda celo strah, se disciplinirati ter se dejavnosti naučiti do te mere, da v njih lahko uživam. Pred leti sem poskusila z aerobiko. Vztrajala sem eno sezono. Po vsaki vadbi sem bila sicer prijetno razgibana, vendar sem imela občutek, da sem nerodna in pri vadbi nisem niti enkrat uživala. Aerobiko sem brez slabe vesti opustila ter si izbrala druge dejavnosti: dolge, hitre sprehode in planinske pohode, ki pospešijo dihanje in srčni utrip, poleti tudi plavanje in kolesarjenje. Seveda pa je potrebna disciplina, da se držim zastavljenega načrta (npr. kolikokrat na teden in v kakšnem obsegu se bom dejavnosti lotila). Meni pomaga, da si cilj zapišem in tudi zavoljo obljube sami sebi iz misli odganjam razne izgovore, ki me odvrčajo od tega, da bi se zastavljenega držala.

Dober začetek in sproščujoč konec dneva

Po jutru se dan pozna. Z leti sem spoznala resnično korist jutranje priprave na dan. Učitelji poznamo koristnost rutin za otroke, prav tako ugodne so tudi za odrasle, zlasti ob začetku in koncu dneva, ko si je smiselno vzeti čas zase. Pravijo, da imajo uspešni ljudje svoje jutranje rituale, najbrž pa tudi na tem področju velja, da je najbolje, da si vsakdo ustvari svojega: nekaterim ustreza telovadba, tek, drugim meditacija, tuširanje z mrzlo vodo ali kombinacija več dejavnosti. Bistvo vsega je, da se dan začne tako, da že zjutraj naredim nekaj dobrega zase in da grem na delo z občutkom zadovoljstva. Seveda tudi glede tega velja, da je sprva potrebna obilica samonadzora in discipline, dokler nam tisto, kar smo si pač izbrali, ne pride v navado; ko začnemo, nas lahko razni izgovori (imam majhne otroke, vreme ni idealno, noč je bila prekratka, bolje da se še malo naspim ...) odvrnejo od dejavnosti. Kljub majhnim otrokom si lahko zjutraj vzamemo nekaj minut zase, za dober začetek dneva, le vstati je treba malo prej. Vstajam pred šesto: najprej se pošteno pretegnem, večkrat intenzivno zazeham, potem spijem malo vode ter, medtem ko kuham kavo za moža (dobro delo), napišem seznam hvaležnosti. Sledi 15-minutni sprehod (neglede na vreme in brez psička, ki bi mi nalagal to obveznost). Med sprehodom pogosto pretirano zamahujem z rokami, mrmram melodije, ki so mi všeč, se zahvaljujem za drobne malenkosti, ponavljam pozitivne afirmacije in tudi premislim, kaj me čaka v dnevu. Domov se vrnem popolnoma zbujena in prezračena, pripravljena na izzive dneva, začeniši z bujenjem sinov (najlepše je, če se ob tem zabavamo), zajtrkom in – da, včasih tudi jutranjo naglico, ki pa se konča z boljšim razpoloženjem nas vseh, če jo obrnemo na humor. Tako kot dober začetek dneva je pomemben tudi zaključek, torej večerna rutina. Večkrat sem že kje prebrala, da tik pred spanjem ni dobro razmišljati o tegobah (svojih in svetovnih) niti zaključevati službenih zadev. Koristna vaja je refleksija dneva, premislek o dogodkih, ki so se nam zgodili čez dan, ter morda ovrednotenje, kako smo določene zadeve izpeljali. Pri tem je smiselno zaključiti z dobrimi, pozitivnimi dogodki ter ob tem začititi hvaležnost za ugoden razplet in preživeti dan. Lahko oblikujemo družinsko rutino, otroci pri takšnih pogovorih radi sodelujejo. Sama poleg pogovorov z otroki, kaj jim je bilo v iztekajočem se dnevu najbolj všeč, že nekaj časa vsak večer, tik preden zaspim, opravi kratko vajo »Čarobni kamen«. Na nočni omarici imam kamenček, ki ga vzamem v dlan in premislim, za katero stvar v dnevu sem najbolj hvaležna. Tako zaspim umirjena in sproščena, spanec je mirnejši, zbujam pa se bolj spočita.

Pozitivne afirmacije in »skrivnostni premiki«

»Vsakokrat ko začutite, da se v vaši notranjosti kopiči zloba, si usta pokrijte z dlanjo. Sčasoma vam bo to prišlo v navado in si ust ne bo več treba prekrivati, ampak si boste dlan samo zamislili. Nazad-

nje pa niti to ne bo več potrebno.« (L.F. Buscaglia)

Morda je takšen opomnik smiseln tudi tedaj, ko nas napadejo negativne misli, ko se smilimo sami sebi ali se zalotimo pri tem, da nas je prevzel miselni tok drugih (npr. se pridružim tarnanju sodelavcev, se razburjam zaradi nečesa, kar se me sploh ne tiče). V pomoč pri tem so nam lahko pozitivna sporočila oziroma afirmacije, mnogo uporabnih najdemo v delih Louise L. Hay, lahko pa si jih preprosto izmislimo. Sama sem si jih napisala na kartončke in (zlasti v začetnem obdobju reševanja svojih težav) nastavila na vidna mesta v stanovanju, kjer so me opominjala na moje misli. Sedaj imam listke in sporočilca v peresnici, denarnici, v rokovniku, na knjižnem kazalu, pod prenosnikom. Tudi v službi, v zbornici, na hodniku, celo med poukom, če začutim, da se moje notranje ravnovesje maje, preletim in ponovim sporočilo. Npr. »Moje delo me izpopolnjuje in zadovoljuje. Uspešna sem, delam dobro po svojih najboljših močeh.« Med hojo po stopnicah si ponavljam npr. »Delam za ljudmi, ki me spoštujejo in jaz spoštujem njih,« ali pa »Vedno imam odlične šefe.« »Skrivnostni premiki« so pravzaprav moji uspehi, pozitivna doživetja. Spisek le-teh na malem lističu imam nekje na dosegu roke. Kadar začutim upadanje samozavesti, pogledam seznam, ob katerem se spomnim, da sem uspešna in da zmorem. »Skrivnostni premiki« iz zasebnega življenja me premaknejo na višjo raven energije, iz negativne in dvomov vase v pozitivno naravnost in moč. Enak učinek ima tudi »mojih čarobnih pet« poklicnih uspehov. Žal kljub listanju številnih knjig nisem uspela ugotoviti, kje sem pred leti izvedela za ta način vplivanja na razpoloženje, zato vira ne morem navesti in se opravičujem avtorju.

Prvopomoč

Nedavno sem odkrila čudovito knjižico z naslovom »Glavo gor«, v kateri avtorica predstavlja 12 preprostih vaj s takojšnjim učinkom: dvignejo energijo in razpoloženje ter blažijo stres. Odkar sem jih spoznala, jih zavestno redno izvajam in resnično delujejo. Izhajajo iz tega, da se moje razpoloženje odraža v moji telesni drži in moja drža vpliva na moje razpoloženje. Večino od vaj lahko izvajam tudi v službi. Vaje so sledeče: glavo gor, prsi ven, dihanje po slamici (po namišljeni slamici vdihneš mir, sproščenost in moč), zamahovanje z rokami, iztegovanje in raztezanje, zehanje, stoja v razkoraku, pozibavanje v bokih, brundanje, topotanje z nogami ter smehljanje in smejanje (odlični sprostilni vaji, ki ju lahko delamo skupaj z učenci), sedenje na široko. V rubriko vaj za »prvo pomoč« bi lahko uvrstila tudi sprostilne vaje, ki jih izvajam skupaj z učenci – raznovrstne dihalne vaje, vodene vizualizacije, tudi gibalne vaje v okviru »minutk za zdravje« in EFT tapkanje. Vaje izvajam skupaj z učenci in imajo ugoden učinek tudi name.

Zaključek

Ob obilici smernic, ki nam jih z namenom usmerjanja v skrb za lastno zdravje in dobro počutje ponuja okolje (zdravniki, delodajalci, mediji, dogodki, literatura), navsezadnje odloča vsak sam. Če nekaj želimo spremeniti, je treba tudi nekaj vložiti. Pomembno je, da prepoznamo in ozavestimo stare vzorce, sledimo sebi ter si upamo postati to, kar pravzaprav smo (gradimo na lastni vrednosti in delamo tisto, kar čutimo, da je prav, ne glede na odzive drugih). Zavedanju in želji sledita odločitve in zavestno spreminjanje svojih starih navad – in tega ne more namesto nas storiti nihče drug! Lažje se spopadamo s stresom in dosti uspešneje ohranjamo notranje ravnovesje, če vzdržujemo psihofizično kondicijo, krepimo odpornost, zavestno nadziramo svoje misli in znamo izklopiti negativni miselni tok. Vse to je enostavneje, če si ustvarimo dnevne rituale in »opomnike« v obliki afirmacij ter če se zavedamo telesne drže, s katero lahko dvignemo razpoloženje. Zagotovo pa – kot pri nobenem drugem učenju – ne bo šlo brez ponavljanja in vztrajnosti. In prepričana sem, da je res, kar pravi Claudia Croos-Müller: »Obremenitvam se v življenju ne moremo izogniti, lahko pa poskrbimo, da nas ne uničijo.« Zatorej, ne čakajmo, kaj bosta storila za naše zdravje delodajalec in država. Da se bomo počutili bolje, da bomo čutili lastno vrednost, moramo delati tudi sami. Kdor to hoče in verjame, zmore.

Literatura

- Byrne, R. (2012). Čarobnost. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Croos – Müller, C. (2016). Glavo gor! Celje, Celjska Mohorjeva družba.
- Hay, L. L. (1994). Življenje je tvoje. Ljubljana, Iskanja.
- Hay, L. L. (1996). Telo je tvoje. Ljubljana, Gnosis - Quattro.
- Hay, L. L. (1999). Nikoli ni prepozno. Nova Gorica, Eno.
- Tement, S. Izgorelost učiteljev in drugih strokovnih delavcev. Predavanje in delavnica na 10. mednarodnem simpoziju Kako se avtonomno odzivati na socialno in čustveno neprilagojenost učencev in ohraniti notranje ravnovesje, OŠ Franceta Prešerna Črenšovci, 18. 2. 2017.
- Tušak, M. Duševno zdravje in gibalna aktivnost. Predavanje za zaposlene in občane, OŠ Matije Valjavca Preddvor, 6. 2. 2017.

KOLIKO ZMOREM?

Povzetek: Vedno stremim k želji, da svoje delo z učenci opravim najboljšo, kar zmorem in z mislijo, da imajo učenci pravico do najboljšega in najkvalitetnejšega podajanja znanja. Ob tem pa se morajo počutiti varne. Da bi jim pa to lahko zagotovila, pa se moram tudi jaz počutiti dobro in varno v svojem delovnem okolju. Ne morem delati z zavestjo, da me je strah odnosov, delovnih obremenitev, zunanjih dejavnikov na katere v nobenem primeru ne morem biti v celoti pripravljena jih obvladovati. Še posebno pa se dela veliko škodo z gospodovalnim obravnavanjem učiteljev s strani vodstvenih delavcev šole, ki s tem sejejo strah, z željo, da si bodo na nehuman način pridobivali lojalnost učitelja.

Ključne besede: odnosi, delo učitelja, osebna svoboda, skrb za zdravje

Uvod

Pred petindvajsetimi, tridesetimi leti smo na raznih srečanjih, posvetih in sestankih športni pedagogi pogovarjali in milostno izražali željo in potrebo, da bi imeli tako imenovani beneficirani delovni čas. Želja in prošnja nista bili uresničeni, kar se mi takrat ni zdelo potrebno, da bi imeli učitelji takšne privilegije, kot jih imajo delavci težkih poklicev. Bili smo namreč mladi, polni energije in delovnega zanesa, pa tudi v pokoj se je lahko šlo na takšen ali drugačen način pri svojih sprejemljivih letih, da je še ostalo veliko časa za ukvarjanje z boleznimi, okrevanjem v toplicah ter vsakodnevno skrbjo za svoje zdravje. Tudi nekaterih boleznih – danes tako rekoč uničujočih za človeško telo, ni bilo v tako velikem številu.

Kako pa je danes?

Ne počasi, kot bi človek logično pričakoval, ampak drastično in zelo na hitro se je vse obrnilo na slabše. Pravic delavcev vedno manj, zahtevnost dela pa vedno večja. Včasih pomislim, da sem kot mlada delavka delala manj, kot delam danes – morda pa je ta občutek le zaradi let in zmanjšane moči in energije. Zraven tega pa svoje pripomore k še slabšim delovnim razmeram nenehni psihični pritiski o možnostih poškodb in posledično tožb, ki na človekovem psihičnem stanju pustijo neslutene posledice, ki se izražajo v različnih zdravstvenih stanjih. Nešteto tega delavec doživi v različnih časovnih obdobjih, ki pa se nalagajo, saj največkrat zmanjkuje časa za čiščenje in razbremenjevanje naloženega. Včasih je veljalo, da smo učitelji, ker delamo z otroki, bolj odporni in manj dovzetni za razne oblike virusnih obolenj. Ko pa se pojavijo, ravno tako kot učenci zapovrstjo zbolevalo učitelji. Pa kako naj ne bi bilo težko in hudo, ko pa se že avgusta s prihodom z dopusta zvrne na učitelja cela grmada nepričakovanih obveznosti in pritiskov tako glede neposrednega učnega dela, kot raznih dodatkov, ki bi se lahko realizirali tudi po drugačni poti. Začetek šolskega leta nam je pomenil delovni izziv: novi učenci, novi pristopi, nove metode. Iz leta v leto pa novo šolsko leto pričakujemo s strahom pred novimi obveznostmi, za katere se nas je strah, ali jih bomo in kako jih bomo zmogli opravljati.

Kako vzdržati?

Večkrat se vprašamo – kako bom vzdržal – tako, da bom najprej poskrbela za svoje telesno in duševno dobro počutje. Toliko in toliko let nazaj, ko še nismo bili tako zelo obremenjeni, smo nešteto krat podaljšali svoj delovnik v neobvezno druženje izven šole. To je bila zelo učinkovita terapija s pogovorom očiščevanje križev in težav. Kako zelo smo se razumele in kako močno podporo smo si dajale ena drugi, še posebno pa je bil blagodejen občutek, da v problemih in težavah nisi sam in jih ne premevaš dneve in noči.

Pomembno terapijo na sprostitve telesa in duha pomeni sprotno razčiščevanje nastalih problemov, ki se pojavijo kot posledica slabih odnosov in nezmožnost razbremenilne komunikacije med različnimi kreatorji delovnega okolja. Pri delu z ljudmi se moramo zavedati, da brez trenj, različnih mnenj in pogledov ne gre, vendar pa je pogled na problem z drugega zornega kota lahko pomemben faktor, ki lahko situacijo pripelje do rešitve hitreje in z ne prevelikimi obremenitvami in posledicami. Velika škoda je, da se v večji meri ne poslužujemo pomoči strokovnjaka, kot je mediator, ki bi lahko tudi vodstvenim delavcem predočil problem, ki se pojavi pri delavcu, če je njegova obremenitev prevelika in, da se v daljšem časovnem obdobju pojavi negativni vpliv na njegovem telesu, kar pomeni, da je povečana verjetnost obolenosti. Zato bi morali biti vsi doprinosi in raznovrstna nadomeščanja ter obremenjenost nad obveznostjo delavca skrbno pretehtana in načrtovana z seznanjanjem ter soglas-

jem delavca.

Pri našem delu je zelo pomembno, da si tudi za učence vzamemo čas za sproščujoč pogovor, ki bi preprečil marsikatero jezo in vihravost s strani staršev. Če pa pogledamo urnike učiteljev in učencev lahko kaj hitro ugotovimo, da je čas za to le v poznih popoldanskih urah, ko se učenci že odpeljejo domov z avtobusom ali pa imajo cel kup popoldanskih obveznosti z glasbeno šolo in raznimi treningi. Zakaj imajo otroci danes toliko raznovrstnih težav, ki so novodobne? Zato, ker jih nikjer ne morejo reševati s pogovorom, ni ga človeka, ki bi ga poslušal brez, da bi ga čas preganjal in bi lahko otrok izlil svoje težave, za katere pa vemo, da jih je vedno več. Morda mislimo, da so zato najbolj poklicani in primerni starši, pa vendar otrok preživi vedno več časa v vzgojno izobraževalni organizaciji in se zato v njej tudi nabere vedno več problemov. Izobraževanja je vedno več, vzgoje pa vedno manj, čeprav bi glede na učno obremenitev učencev moral biti tudi čas, namenjen vzgoji. Učitelji, učenci, starši občutimo današnjo šolo, kot eno samo divjanje za časom, ki nas nenehno preganja, ali bomo uspeli uresničiti zastavljene in zahtevane naloge. Delamo in poskušamo biti uspešni, inovativni ter zahtevni do sebe in učencev - vse to na račun zdravja!

Pozabljamo, namesto, da bi nas vedno spremljala zavest, da je pri vsakem človeku zdrav duh, le v zdravem telesu, zato je v prvi vrsti na nas obveznost, da poskrbimo za zdravo telo. Za usklajeno vzdrževanje dobrega počutja telesa in duha je najprimernejše gibanje v naravi – še posebej na gozdnih poteh. Narava nam nudi veliko možnosti za sproščeno gibanje, najprimernejša in najbolj uporabna sta hoja in tek. Hodimo in tečemo lahko vse življenje, lahko si zadamo cilje za počasnejše ali hitreje gibanje, za krajše ali daljše časovno obdobje. Gibamo se lahko po številu kilometrov ali pa si zadamo cilje v minutah in urah ter jih podaljšujemo v kilometre po sposobnostih in času, ki ga imamo tisti trenutek na voljo. Ob gibanju se osredotočimo na odzivanje telesa ob začetku teka, ko imamo številne težave in je potrebna velika volja, da z mislimi odstranimo bolečine, ki se pojavljajo ena za drugo. Po končanem teku, da je naše telo zmožno narediti še mnogo drugih nalog in napor ni ovira za fizično kot umsko delo, ki ga moramo opraviti. Med telesno aktivnostjo v naravi se sprošča telo in je terapija za vse slabe misli, ki odpadajo druga za drugo, nabereimo pa si nove ideje za nove delovne podvige.

Zdravja polni in zadovoljni učitelji delamo dobro in se čutimo odgovorne, da je delo opravljeno kakovostno. Razumevanje, vzpodbujanje in poslušanje težav učitelja pripomorejo k zmanjševanju stresnih situacij in manjši vpliv na učiteljevo zdravje. Učitelji se pri svojem delu moramo zavedati tudi, da vsega ne moremo storiti sami ali pa samo mi brez prizadevanja učencev. Učitelj lahko učencu posreduje informacijo, mu jo pomaga uporabiti, ne more pa namesto njega opraviti dela. Za učitelja je velika past in obremenitev, ker se počuti odgovorne za učence, ki so si izbrali nedelo. Otresti se moramo tega dela odgovornosti, ki nas zelo bremeni in dolgoročno pušča neslutene posledice na našem zdravju.

Zaključek

Pri našem delu je zelo pomembna osebna svoboda, brez stalne prisotnosti strahu na vsakem koraku in pri vsakem dejanju. Nedvomno pa ima na učiteljevo zdravje vpliv tudi delovni prostor, v katerem dela leta in leta. Ta mora zadostiti vsem predpisom zdravega vpliva na človekov organizem. Ker pa največkrat ni tako, se moramo po delčkih truditi, da se ta delovni prostor obnavlja in izboljšuje. Za delavca je občutek, da te vedno nekdo nadzira, ocenjuje, preverja in s tem vzbuja tesnobni občutek, ki pomeni neprestano prisoten strah. Delovati pri svojem delu sproščeno, se otresti notranjih in zunanjih pritiskov pomeni, da delaš boljše, da si ustvarjalnejši in, da prenašaš na učence pozitivno energijo in sebi pripomoreš k boljšemu zdravstvenemu stanju.

DEPRESIJA, DUŠEVNI RAK

Povzetek: V prispevku se seznanimo z dejstvi o aktualni duševni bolezni, depresiji – opis tega pojava (povzročitelj, razlogi, posledice, zdravljenje). Nadalje so predstavljeni predlogi za pozitiven vpliv na zdravje prosvetnikov.

Ključne besede: depresija, zdravje kot vrednota, predlogi za izboljšavo

Uvod

O tej temi, ki sem si jo izbrala, ker menim, da je šmentano aktualna; po eni strani že vrabci na strehi čivkajo, po drugi strani pa je še vedno precej – preveč tabu tema. O raku slišimo mnogo sočutnih pripomb, kot so: Ubogi Nace, pa sredi najlepših let. To je zaradi hudobne žene. Ali: Ubožica, pa še tako mlada, vse to je zaradi nenehnega stresa, službe ... Ali pa: Pa menda ja ne Lenart, sredi projekta, pa tako dobrosrčen človek, no zdaj pa ta rak ipd. Zboleti za rakom je še vedno nekaj drugega kot oboleti za depresijo. Prvo je prava, telesna bolezen: rakava maligno tkivo je napadlo telo in zdaj se človek bori! Takoj dobi bolniški stalež, zdravila, sočutje ljudi in celo nekaj dodatnega junaškega ugleda ... Pri depresiji pa so stvari precej drugačne, čeprav je zame tudi to neke vrste rak – duševni rak. Primerjava seveda ni strokovna, z njo želim samo poudariti dvoje: tudi to je zelo huda bolezen ter zelo pogosta je, saj pridobiva »status svetovne epidemije« (Smith In Elliot 2009, str. 14) A če se človeku zlomi duša, če doživi živčni zlom, če se cel sesuje kot stolp v boren majhen kupček, je deležen povsem drugačne neugledne obravnave. Najbrž se tudi zato depresivni bolniki raje skrivajo, tajijo, molčijo. Pa še sami sebe stežka sprejemajo, kajti naša vzgoja nas ni pripravila na depresijo. In še druge razloge imajo za to: eden od pomembnih predsodkov je dvom, ali je to sploh bolezen. V zvezi s tem slišimo: Ah, Tadej je samo len, od nekdaj je imel dve levi roki. Ali: Mirjana bi samo rad bila gospa, delati se ji pa ne da. V najboljšem primeru: Kako Leonarda nima nobene volje! Ja, saj. Ravno v tem je skrivnost. Zgrešeno je prepričanje: »Jaz ne morem zboleti za depresijo, ne, meni se to pač ne more zgoditi.« Če si pa celo pravi moški ... No, takšna samopriseganja, ko človek obrača, pa tako ali drugače smrdijo po zarečenem kruhu.

I Depresija kot dejstvo – teoretična predstavitev

Mnogi ne vedo, kako je, če si v depresiji. To čisto zares vemo samo tisti, ki smo jo doživeli. In težko je takrat ubesediti občutke, ki ti razjedajo dušo in telo /.../ (Maja Cimerman, predsednica Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami V: Ažman, R. 2007, zadnja stran).

Depresija oz. depresivna motnja je »le bolezen; bolezen kot vsaka druga.« (Andrej Marušič) (Ažman 2007, 97, 100.) Ta bolezen pomeni stisko in pomeni »motnjo razpoloženja in čustvovanja s sočasnimi spremembami izgleda, vedenja, mišljenja.« (prav tam, 97.) Simptomi so trojni:

Telesni	Psihološki	Družbeni
- dnevno spreminjanje razpoloženja, - motnje spanja, apetita, strasti - izguba motivacije, volje, energije - nenehna utrujenost - nezmožnost uživanja	- potrtost, notranja praznina - občutki krivde, manjvrednosti, obupa, nemoči - tesnoba - znižana strpnost, impulzivnost, napadalnost - motnje koncentracije in spomina	- izguba zanimanja za druge ljudi - hrepenenje po samoti - zmanjšana učinkovitost pri delu

Pri oboleli osebi se ne pojavljajo vsi simptomi, ko se pojavi več znakov in trajajo vsaj dva tedna, govorimo o depresivni motnji. Oseba je pod hudim bremenom, to občutijo tudi ljudje okoli nje in razumljivo je, da je ni dobro imeti zaposlene. Doma pa še manj.

Na razvoj depresije vplivajo različni dejavniki, poleg podedovane podvrženosti ali večji nagnjenosti, so bistveni še ranljivost (pre-občutljivost in čustvenost) ter okoljski dejavniki:

- Dolgotrajnejše obremenitve: finančne težave, stanovanjski problem, brezposelnost, telesna obo- lenja, bolezni bližjih;

- Težave v medosebnih odnosih: odsotnost zaupne osebe, konfliktni odnosi;
- Življenjski dogodki: smrt, ločitev, izguba, selitev, menjava službe, upokojitev, porod ...

Zaradi velike verjetnosti da zbolimo, je zelo pomembno poznavanje tega pojava, torej ozaveščanje javnosti, ter pravočasno ukrepanje – zdravljenje. Tj. z antodepresivi, »ki dejansko pomagajo pri generaciji "iztrošenih" živčnih vlaken in stikov/.../« (Ažman 2007, 98.) Gre za pomanjkanje t. i. nevrottransmiterjev, ki skrbijo za prenos informacij v možganih. (McKenzie 2005, str. 10-13). Pomoč obolelemu je nujna. Smotrno pa je delovati že preventivno, v VIZ zaposleni vsekakor.

II Razmišljanje o predlogih za pozitiven vpliv na zdravje

Trdno sem prepričana, da je razlika, ali je človek zdrav ali bolan. Če je dobre ali slabe volje. To stanje pa je sploh pomembno, če govorimo o zaposlenem, ki dela z ljudmi. Sploh z mladimi, ki večinoma še imajo subtilnejše tipalke za vse situacije. Vemo tudi, da je učiteljski poklic najbolj stresen in naporen ter eden najlepših; zato so učitelji res zelo izpostavljeni različnim obolenjem. Nadvse pametno bi bilo torej, da bi se naša družba ter državniki zavedali, da bi bilo pametno, da bi svoje odločitve in mnenja usmerjali k temu cilju: zdrav, dobrovoljen, zadovoljen (tudi dovolj zaščiten) učitelj in vzgojitelj.

Učitelj vedno vzgaja za življenje, pa ne glede na to, kako jim strižejo in omejujejo to vlogo – še najbolj z zgledom. In učenci zagotovo vidijo resnično plemenite ljudi med svojimi učitelji, pozitivne osebnosti so tiste zaželeni, ki prispevajo k lepšemu svetu.

Kakšni so moji predlogi v tej smeri? Kje vidim enostavne, dostopne rešitve?

Navedeni predlogi se nanašajo na več različnih ravni delovanja, na učitelja kot posameznika, na učitelja kot kolega sodelavcu, na odgovornosti in pristojnosti ravnatelja, nekateri pa se dotikajo trenutnega splošnega šolskega sistema in obstoječe zakonodaje. Nobena ideja ne podpira brezdelja ali slabe kakovosti opravljanja posameznikovih dolžnosti, kvečjemu obratno.

- Več zaupanja in manj birokracije

Učitelji bi morali biti deležni večjega zaupanja, npr. da smo dovolj strokovni, da znamo sestavljati teste in pravično ocenjevati, da se urejeno in spodobno oblačimo, da svoje delo pošteno opravljamo ... Nenehna kontrola, kukanje skozi okenca učilnic, opazovanje učitelja, rušenje njegove avtonomnosti in vsiljevanje svojih zamisli, vdiranje v razred med poukom, nenapovedane hospitacije ... Mnogo obrazov nezaupanja lahko človek občuti kot dodaten stres! Da ne omenjam vseh posegov s strani staršev, oni hočejo odločati že o marsičem, npr. koliko ocen naj bo v oddelku, kako naj bodo raje pridobljene, kam naj gredo v šolo v naravi, kakšen urnik naj učenci imajo, kakšni naj bodo pogoji za opravljeno bralno značko itd. Seznam njihovih predlogov, ki bi ga sestavili učitelji, bi bil neskončen.

Koliko časa in energije vzame birokracija, vemo. Bistvo našega dela pa ni v tem. Absurdno je, da je pomembno, kako neka dejavnost »živi« na papirju, ne pa kako se je v resnici zgodila.

- Kolegialnost in sodelovanje

»Grenimo si življenje, sebi in drug drugemu. Zakaj? Pa tako lepo bi nam lahko bilo. (Ažman 2007, str. 20) Mnogokrat pomišljam v tej smeri, zato bom kar na drugem mestu omenila zelo pomembne, dobre, tovariške, složne medosebne odnose med zaposlenimi. Večja srčna kultura in višja raven zavesti bi pripomogla k zdravju in boljši splošni klimi vseh. Čeprav vrana vrani ne izključe oči, to med učiteljicami žal ne drži. Vse preveč je gledanja pod prste, zahrbtnega obrekovanja, celo tožarjenja, krivic, ukvarjanja z delom in osebnostjo drugega (Mar naj se ne bi pometalo najprej pred svojim pragom?!); skratka vseh sort podlosti, ki ne pripomorejo k zdravju in dobremu počutju. Živi in pusti živeti ter posebej za pedagoge prirejeno geslo: Uči in pusti učiti.

- Uči in pusti učiti ali panika ni nobeno merilo ...

Nekateri učitelji so nagnjeni k temu (pa še trdno so prepričani, da je to edino pravilno): pretirano se bati za varnost otrok. Obsedeni so z mislijo, da bo kaj narobe, da se bo nekaj slabega zgodilo, sploh če se odide iz učilnice. Biti paničen ali pretirano skrbeti za otroke je tudi ena od duševnih motenj, ne pa merilo dobrega učitelja! Potem pa se zveličavno prepričanje, da tako kot jaz učim, je edino prav in vsi bi morali prav tako ...

- Zdrav življenjski slog ter aktivni odmori

Tukaj predlagam nekaj osnovnih in lahko uresničljivih idej, ki pa so za telesno in duševno zdravje zelo pomembne: zračenje prostorov, piti dovolj tekočine, vode, sadje na razpolago, miren prostor (kabineta) za delo, rekreacijo ali relaksacijo, možnost supervizije ter aktivni odmori. Sprehodi med prosto uro, po možnosti v naravo, so zagotovo učinkoviti »antidepresivi«, saj učitelja psihološko pomirjajo, sprostitjo, prinesejo dobre delovne ideje za poučevanje in boljšo voljo, možgani se oskrbijo s kisikom, kar vpliva na boljšo zbranost – in učitelj bo svoje ure pouka tako garantirano boljše 'oddela', kot bi

jih sicer. V Sloveniji že imamo oglaševalce aktivnih odmorov, ki se pojavljajo v medijih. Tudi sama prisegam na to zame niti ne teorijo, pač pa je to povsem logično dejstvo – še nobena raziskava ni ovrgla pozitivne učinkovitosti aktivnih odmorov na delo. V resnici sploh ne razumem, zakaj nja bi to bilo kjerkoli sporno.

- Razsodna poraba časa in učinkovitost ter izogibanje večnemu ponavljanju

Sestanki naj bodo kratki in jedernati, namenjeni načrtovanju dela in organizaciji, ne pa mlatenju prazne slame. S ponavljanjem že tisočkrat obravnavanih tem nismo in ne bomo ničesar naredili. Govorjenje ne premakne stvari niti za cm. Naredimo, kar je v naši moči, zavedajmo se svojih možnosti in potem delujmo naprej. Ne vidim razloga, zakaj se med sestanki, konferencami, sejami ... ne bi smelo barvati ali risati. Tudi o tem (mandale) se veliko govori: čeprav zgleda morda kakšnim starejšim to nespoštljivo in kot da »slikar« ne posluša, mu to v resnici izboljšuje zbranost ter zmanjšuje stres. Zato v Delu objavljajo pobarvanke za odrasle. Preprosto uresničljiva, antistresna taktika.

- Posvečanje resnici, ne izgledu

Mar nismo mnogokrat razočarani? Ker imamo v sebi visoka načela, stare vrednote, ideale? Ne le razočarani, ampak tudi jezni, žalostni, otožni, (čustva depresivnih), ker vemo, da nekaj ni prav. A tega moremo spremeniti. Težko se prilagodimo nesmislu. Stvari morajo za nas imeti smisel, pomen, pravo usmeritev, cilje, plemenitost, sicer jih zavračamo. Jezi nas, ker je na svetu pomembno le še lobiranje, napihovanje, oglašanje v medijih ... Jezi nas, ker smo izgubili vse spoštovanje in ugled. Da moški po gostilnah blatijo naša imena, da ženske govorijo grdo o nas, če se le vsaj dve srečata ... To bi radi spremenili. Radi bi že enkrat za vselej dokazali, da dobro in dovolj – mnogo delamo – a se ne zavedamo, da smo padli na limanice. To namreč ni mogoče. A hkrati točno vemo (kaj ne?), da v resnici vrednosti našega dela, prav tako ne njegove resnične kakovosti in razsežnosti (dolgoročno) ni mogoče ne opredeliti ne izmeriti! Ni nam več pomembno, kako je nekaj v resnici, ampak samo kako izgleda. Tudi zato se lahko spogledujemo z depresijo.

- Fleksibilnost, doprinos in obvezna prisotnost na delovnem mestu

Zaradi tega so se nam zgodile tudi te igrice in poniževanja, kot so vpisovanja, evidentiranje, kartificiranje, nova pravila. Več pravil in uredb pa ne pomeni večjega reda ter boljšega dela, sploh pa ne bolj zdravih, zadovoljnih ljudi. Brez škode bi si lahko vsakdo našel svoj delovni ritem znotraj fleksibilnosti. Čemu bi moral človek duhamorno čakati določeno uro, izgubljati čas, če pa bo vse svoje delo opravil, kadar bo hotel. Mar ni šolski zvonec že dovolj?! Kaj vse to omejevanje sploh dobrega doprinese? Večji red? Morda pa res – morda res tako zgleda. V mnogo pogledih bi lahko ne ravnali z našim časom kot svinja z mehkom ... Mnogo učiteljem bi več svobodnega razporejanja in odločanja veliko pomenilo – zdravi in zadovoljni pa bi več doprinesli svojemu delovnemu mestu. Doprinos trenutno niti zakonit ni ...

- Znotraj danih možnosti upoštevanje tudi utemeljenih, individualnih potreb oz. želja

Ne glede na vso vzgojnost in naša poučljiva srca smo učitelji veliki individualisti. Morda bi na kakšni šoli veliko veselja prinesel tuš za učitelje ali majhen fitnes ali soba z dobrimi zvočniki s pomirjujočo glasbo... No, to so pobožne želje, marsikaj pa bi se vendarle dalo. Daleč so že časi, ko naj bi si bili ljudje zelo enako – danes že vemo, kako zelo nismo. Zakaj bi torej morali vsi delati / učiti / živeti enako? Mar ni idej Če ona tako, pa bom tudi jaz ali Ker jaz tako, mora tudi ona že povozil čas?

Zato bi bilo dobrodošlo tudi, da bi ravnatelj, ki vidi celotno širino situacije na šoli in ima največ informacij o vseh, opravljal individualne razgovore, namesto splošne obravnave posameznikovih stvari z vsemi. Prav tako se javno ne izreka kritike, tudi neke nedoločne splošne ne.

- Podpora, spodbuda, pohvala

Poleg upravičenih kritik, popravkov in nasvetov naj se ne pozabi na pozitivna sporočila, ne samo s strani ravnatelja, ampak drug drugemu ne skoparimo z njimi. Da lahko človek to brez bolečin naredi (Zelo zanimivo si izpeljala ta dan dejavnosti, bravo, zakladnica idej si!) mora preseči nevoščljivost, tekmovalnost in občutek superiornosti. No, pa saj takih učiteljev niti učiteljic v Sloveniji nimamo. Ne razumem, zakaj mora UZ soglašati z vlogo napredovanje str. delavca, saj je vendar sam zbral točke, saj če kdo koga ne mara ... je to enkratna skušnjava za tatove. Takšne stvari pač ne pripomorejo k harmoniji med zaposlenimi. Negativni izrabijo vsako priložnost, pa še kakšno dodatno zraven ustvarijo!

- Pravičnost ≠ nepravičnost oz. primerjanje neprimerljivega

Zato nehamo verjeti v popolno pravičnost in primerjati delo vseh učiteljev, ker se tega niti ne da. V državi ni dveh enakih učiteljic za matematiko in ju tudi ne bo. Našega dela se ne da vkalupiti,

izmeriti, stehtati, tako dragoceno in neprecenljivo je.

- Bolniški stalež je legalen, dovolimo si ga »privoščiti«, pa njej/njemu tudi

Težave imamo tudi s tem, ne dovolimo si okrevati doma in v miru. Nenehno nam visi nad glavo, kaj bo s preverjanjem, ocenami, realizacijo, snovjo itd. Da, tako veličastno nenadomestljivi smo. Organizirati suplence pa tudi ni ravno višja matematika. Resnica pa je, da je učiteljev bolniški stalež sila neprijetna situacija, kajti vse delo ga počaka in ko se vrne, mora delovati s polno paro – dvojno; o, kako ugodno za zdravje!

- Občutki krivde, analize, samoevalvacije, spraševanje vesti, neutemeljeno oz. preveč samokritično spraševanje vesti ali Ko ne znamo odložiti ...

Še ena učiteljska nagnjenost, ki nas zagotovo pelje h kakšni motnji ali blaznosti.

Zaključek

Učitelji že dovolj delamo, zato nas je treba (da bomo to svoje delo še naprej dobro in zdravi opravljali) čim bolj razbremeniti, kjer koli in kolikor se le da. (Trendi pa – temu nasprotni!) Odločiti se je treba, kam naj odteče večina naše dobre energije, moči in časa. Verjamem, da smo učitelji tako marljivi in vestni ljudje, da bi svoje delo korektno napravili tudi brez sumničavih nadzorov in toliko omejitev! Res pa je, da je že skrajni čas, da nehamo oteževati sobivanje sebi in drug drugemu z dekonstruktivnim vedenjem, ki nas samo oddaljuje in hromi! In ker je vsak svoje sreče kovač, je tudi vsak človek sam sebi najboljši zdravnik! Zato moramo, učitelji še prav posebej, že prvenstveno maksimalno skrbeti za svoje zdravje.

Literatura

Ažman, R. (2007). Depra. Celje, Celjsko Mohorjeva družba.

McKenzie, K. (2005). Depresija. Ljubljana, Pisanice.

Smith, L. L. in Elliott, C. H. (2009). Depresija za telebane. Ljubljana, Pasadena.

ODGOVORNOST UČITELJA NA PRAKTIČNEM POUKU PRI DIJAKIH Z EPILEPSIJO

Povzetek: Učitelji praktičnega pouka na srednjih šolah smo vsakodnevno izpostavljeni odgovornosti za dijake na praktičnem pouku. Med dijaki Srednje zdravstvene šole so tudi dijaki z epilepsijo. Opravljanje praktičnega pouka izvajamo v kliničnem okolju. Prilagajati se moramo naravi dela in vključevati v proces dela na oddelkih. Število dijakov pri enem učitelju je določeno po pravilniku o normativih in standardih za izvajanje izobraževalnih programov in vzgojnega programa na področju srednjega šolstva. Med samim praktičnim poukom se ne moremo izogniti sprožilnim dejavnikom epileptičnih napadov, zato moramo za dijake ustrezno poskrbeti in velikokrat že vnaprej predvideti nevarnosti, ki bi lahko bile zanje usodne. Želela bi predstaviti to odgovornost, ki jo kot učiteljica praktičnega pouka prevzemam pri dijakih, in kateri so dejavniki, ki so lahko nevarni zanje ter kako pravilno ukrepati ob morebitnem napadu.

Ključne besede: dijak, učitelj praktičnega pouka, praktični pouk, epilepsija

Praktični pouk

Praktično izobraževanje v poklicnem in strokovnem izobraževanju je določeno z izobraževalnim programom in se izvaja kot praktični pouk in kot praktično usposabljanje z delom. Izvajata se v različnih zdravstvenih, socialnovarstvenih in drugih zavodih, ki imajo status učne baze, pridobljen pri Ministrstvu za zdravje Republike Slovenije. Učne baze so za naše izobraževanje zelo pomembne, saj je praktični pouk temeljna vsebina učnega procesa, kjer teoretična znanja iz zdravstvene nege in pridobljena znanja v kabinetih iz šole prenese v klinično okolje in s tem v živo spoznava svoj bodoči poklic. Naša največja učna baza za izvajanje praktičnega pouka v programu zdravstvena nega je Splošna bolnišnica Celje, ki se nahaja v neposredni bližini šole. V njej je praktični pouk organiziran za dijake srednje strokovnega in srednje poklicno-tehniškega izobraževanja, smer srednja medicinska sestra/srednji zdravstvenik. Praktični pouk vodijo učitelji praktičnega pouka na osmih kliničnih oddelkih. Dijaki srednjega poklicnega izobraževanja, smer bolničar-negovalc, pa praktični pouk opravljajo v Dom ob Savinji Celje, Dom Sv. Jožef Celje in Dom Lipa Štore. Tedensko imamo na praktičnem pouku v Splošni bolnišnici Celje 410 dijakov, v domovih pa 110 dijakov.

Učitelj praktičnega pouka oziroma praktičnega pouka posameznega strokovnega modula mora imeti:

- najmanj srednjo strokovno izobrazbo in
- najmanj tri leta delovnih izkušenj s področja, ki ga je za učitelja praktični pouk oziroma praktičnega pouka tega strokovnega modula določil minister v posebnem delu izobraževalnega programa. Pri izbiri učitelja praktičnega pouka oziroma praktičnega pouka strokovnega modula mora ravnatelj upoštevati izvedbeni kurikulum izobraževalnega programa (Uradni list RS, št. 48/11 in 92/12).

Vloga učitelja in odgovornost učitelja praktičnega pouka

Vloga in položaj učitelja v šoli sta opredeljena z različnimi relacijami, saj na učitelja vplivajo tako subjektivni kot tudi objektivni dejavniki. Učitelj v šoli nastopa v treh vlogah oziroma položajih (Resman 1991, str. 71):

- kot uslužbenec,
- kot strokovnjak,
- kot oseba in osebnost.

Vsaka od teh vlog oziroma položajev učitelja je tesno povezana z določeno vrsto odgovornosti. Ločimo različne vrste odgovornosti, in sicer (Resman, 1991):

- a) Kontraktualno (pogodbeno) odgovornost, ki se povezuje s položajem učitelja kot uslužbenca. Učitelja veže pogodba, zakonodaja; v skladu s predpisi mora opravljati svoje delo.
- b) Profesionalno odgovornost, ki je povezana s položajem učitelja kot strokovnjaka. Učitelj je dolžan z učenci delati v skladu s stroko in strokovnimi spoznanji. Za svoje delo je odgovoren učiteljskemu zboru, ravnatelju kot pedagoškemu vodji in navsezadnje svojim sodelavcem iz stroke.
- c) Moralno odgovornost, ki se izraža predvsem v neposrednem odnosu do staršev in podrejenih – učencev, nad katerimi ima učitelj po eni strani moč (vertikala), po drugi pa prihaja z njimi v odnos kot človek s človekom (horizontala).

Pri delu učitelja lahko v vsakem trenutku zasledimo vse tri položaje, vendar specifična učna situacija definira dominantnost posameznega položaja. Tako morajo učitelji med temi položaji najti ustrezno ravnovesje, saj če ni harmonije med temi položaji, to vodi v razdvojenost učitelja in njegovega dela. Usklajenost je težko doseči, saj je odvisna od mnogih dejavnikov: od šolskega sistema, vrste in stopnje šol in celo od predmeta (področja), ki ga učitelj »pokriva« (Resman 1991, str. 71). Učitelji in dijaki morajo pri praktičnem pouku upoštevati tudi varnostne predpise tiste organizacije, v kateri poteka praktični pouk. Učitelji praktičnega pouka so dolžni zagotoviti, da so dijaki z omenjenimi predpisi seznanjeni. Dolžni so zagotoviti, da so dijaki pri praktičnem pouku urejeni, da uporabljajo ustrezno obleko, obutev in predpisana zaščitna sredstva. Učitelji praktičnega pouka ves čas spremljajo in nadzorujejo delo dijakov. Z medicinskotehničnimi pripomočki smejo dijaki rokovati le v prisotnosti učitelja ali v prisotnosti osebe, usposobljene za delo s temi pripomočki. Dijaki, ki sodelujejo pri praktičnem pouku, morajo biti cepljeni proti hepatitisu B. Dijaki morajo biti nezgodno zavarovani. Brez vednosti učitelja dijaki ne smejo zapuščati oddelka, kjer opravljajo praktični pouk (povzeto iz <http://www.szsce.si/sola/o-soli/solska-pravila/>).

Dijaki s posebnimi potrebami

Otroci s posebnimi potrebami so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF in 90/12).

Prilagojenimi izobraževalnimi programi za področja poklicnega in strokovnega izobraževanja ter splošnega srednjega izobraževanja, ki omogočajo otrokom s posebnimi potrebami pridobiti enakovreden izobrazbeni standard, se lahko prilagodi predmetnik, organizacija, trajanje, način preverjanja in ocenjevanja znanja, način eksternega preverjanja znanja, napredovanje in časovna razporeditev pouka (Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF in 90/12).

Epilepsija

Epilepsija še vedno velja za zelo »skrivnostno« bolezen in se pojavlja v različnih razvojnih obdobjih. Epileptični napad je eden izmed srhljivih dogodkov, ki ga lahko neka oseba doživi. Čeprav je epilepsija poznana že od samega začetka človeštva, strokovnjaki še danes niso uspeli rešiti vseh skrivnosti te bolezni. Beseda epilepsija iz starogrškega glagola, to je "zgrabiti, imeti ali mučiti", imenujejo jo tudi božjast. Je skupina dolgotrajnih nevroloških motenj, za katere so značilni epileptični napadi. Napadi so dogodki, ki se lahko spreminjajo od zelo kratkih in skoraj neopaznih do dolgih obdobjev zelo močnega tresenja. Epileptični napadi se po navadi ponavljajo in nimajo nekega osnovnega vzroka, medtem ko napadi, ki se pojavijo zaradi posebnega vzroka, ne predstavljajo nujno epilepsije (povzeto iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Epilepsija>).

Vedeti je potrebno, da en epileptični napad še ni epilepsija, ampak je samo simptom bolezni. Če se napadi ponavljajo, je to bolezenski proces, ki ga poznamo pod imenom epilepsija (Vivod 2000, str. 64). V razvitem svetu se epilepsija pojavi pri 1 % prebivalstva. V svetu naj bi jo imelo 40 milijonov ljudi, od tega 6 milijonov Evropejcev. Ocenjujejo, da je danes v Sloveniji okoli 20.000 bolnikov z epilepsijo, na leto jih na novo zbolijo okoli 1000. Najpogosteje za epilepsijo zbolijo mladi, pri več kot polovici bolnikov se bolezen razvije pred 18. letom starosti. Epileptični napad je simptom motenega delovanja možganov in je, tako kot simptomi v drugih delih telesa, lahko posledica cele vrste bolezni ali poškodb. Napadi se lahko pojavljajo v zvezi s poškodbami glave, porodnimi okvarami, možganskimi infekcijami (na primer meningitisom ali encefalitisom), možganskimi tumorji, možgansko kapjo, zastrupitvami z zdravili, prenehanjem uživanja mamil ali alkohola ali presnovnimi boleznimi. Nagljenost k napadom se lahko razvije brez očitnega razloga ali pa je podedovana. Epileptične napade lahko razvrstimo v dve obsežni skupini – v generalizirane in parcialne napade (Družinska zdravstvena enciklopedija 1992, str. 255). Oblika napada je odvisna od predela možganov, iz katerega izvira, in od tega, kako se na široko in kako na hitro se razširi iz točke izvora (Družinska zdravstvena enciklopedija 1992, str. 255). Veliki epileptični napadi trajajo večinoma le po minuto ali dve.

Napade krčev opredeljujemo kot prehodne nevrološke nenormalnosti, ki jih povzročata nenormalna električna aktivnost v možganih. Človekove dejavnosti, misli, zaznavanje, ideje in čustva so nor-

malno rezultat uravnavanega in urejenega električnega vzburljanja živčnih celic v možganih. Med epileptičnim napadom pride do kaotične in neurejene razelektritve. Včasih to nenormalno dogajanje sproži kak dražljaj, na primer bliskajoča se luč, pogosto pa se napad začne brez očitnega povoda (Družinska zdravstvena enciklopedija 1992, str. 255).

Epileptična avra je opozorilo, slutnja. Združuje vrsto različnih diskretnih simptomov, znamenj, ki se pojavijo pred izraženim napadom, ki ga lahko vidi tudi okolica. Težko jih je naštet, saj so številni: občutek iskrenja, čudnega vonja in okusa, jeze, nenadne velike žalosti, čudnih zvočnih signalov, slabosti z bruhanjem, otrplosti rok, nehotni gibi, različni nenavadni občutki, neresničen občutek, da je nekaj majhno ali veliko, občutek, da je nekaj že videno ali nikoli videno, občutek propadanja, nenadno razbijanje srca itd.

Zaključek

Dijaki opravljajo praktični pouk na kliničnih oddelkih enkrat ali dvakrat na teden, odvisno od izobraževalnega programa, v katerega so vključeni. Učitelji praktičnega pouka moramo biti o epilepsiji pri dijaku obveščeni, da se skušamo izogniti morebitnim epileptičnim napadom. Veliko je dejavnikov pri praktičnem pouku, ki lahko privedejo do napada. V tem primeru je ogrožen tako dijak kot tudi bolnik ali oskrbovanec, pri katerem dijak izvaja določen postopek. V kolikor pa pride do napada, moramo ravnati takoj in premišljeno. Prednost našega poklica je, da smo zdravstveni delavci in smo strokovni usposobljeni. Dijaka ne smemo pritiskati k tlom, niti mu ne smemo omejevati gibanja. Zrahljati mu moramo morebiten tesen ovratnik in mu položiti nekaj mehkega pod glavo. Ust mu ne smemo s silo odpirati, med zobe mu ne smemo ničesar potiskati. Potem ko krči minejo, je treba dijaka položiti v bočni položaj (Družinska zdravstvena enciklopedija 1992, str. 256). Po končanem napadu omogočimo, da lahko dijak nekje počiva, izpolnimo obrazec o incidentu ter obvestimo starše. Smiselno, je da dijak odide domov in potem počiva. Vsekakor ni sposoben nadaljevati z delom. Kot sem že omenila, je našim učiteljem praktičnega pouka veliko lažje ukrepati kot ostalim učiteljem ali vzgojiteljem v vrtcih, osnovnih šola ter srednjih šolah. Vsekakor pa si napadi nikoli nisi enaki, da bi se lahko ukrepanja naučili na pamet, ampak je ukrepanje individualno in v prvi vrsti mora biti izvedeno prav in premišljeno.

Literatura

- Britansko zdravniško združenje. Družinska zdravstvena enciklopedija (1992). Ljubljana, Državna založba Slovenije.
- Epilepsija, povzeto iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Epilepsija>, 26.3.2017.
- Resman, M. (1991). Organizacijska in vsebinska podoba pedagoške službe. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Šolska pravila Srednje zdravstvene šole Celje, povzeto iz <http://www.szscce.si/sola/o-soli/solska-pravila/>, 20.3.2017).
- Uradni list RS, št. 48/11 in 92/12.
- Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF in 90/12.
- Vivod Ž. (2000). Obravnava bolnika z epilepsijo v osnovnem zdravstvu. Med razgledi, št. 10(39), 63–67.

ZLATE MINUTE ZA ZDRAVJE – V MINUTI PROTI STRESU NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: Stres je zlo sodobnega tempa življenja, posledica našega odziva na pritiske službenega ali domačega okolja. Tudi učitelji mu pogosto podležemo, saj naš poklic zahteva nenehno pozornost, je praktično način življenja. Vendar na našo srečo stres ni neizogibno zlo. Ko prepoznamo vzroke svojih težav, lahko na poti do sprostitev in notranjega miru preizkusimo paleto tehnik sproščanja ter se nato sebi najustreznejše oklenemo.

Ključne besede: stres, tehnike, sproščanje, dihanje, zehanje.

Uvod

Kaj je stres

Vse prevečkrat svojim bližnjim in prijateljem potožimo, da smo utrujeni, preobremenjeni, da po službi nimamo energije za še kaj drugega kot le za nujna vsakdanja opravila. Da nam zmanjka energije in volje za tisto, kar bi naše razpoloženje pravzaprav dvignilo, za skrb zase. V dandanašnjem zahtevnem delovnem tempu se tako hitro znajdemo v začaranem krogu, izgubimo nadzor nad dogajanjem v svojem življenju, nadzor nad samim seboj. Kopičenje novih in novih nalog, slabi odnosi med sodelavci, spori s partnerjem, zahtevna vzgoja odrasčajočih otrok. Strah nas je neuspeha, prepričani smo, da moramo biti popolni, da pri delu ne smemo delati napak. Vse to pa k reševanju naših težav gotovo ne pripomore. Nasprotno, prav vsakdanji in vsakodnevni majhni pritiski pripeljejo do kopičenja stresa v naši notranjosti, naše telo in psiha se izčrpavata.

Pojav stresa preprečijo oziroma vsaj omilijo sodelovanje in prijetni odnosi v delovnem kolektivu ter spoštljiv in ljubeč odnos partnerjev, ki si delita skrb za svojo družino.

Poklic učitelja, ki ga opredeljuje delo z ljudmi na vseh ravneh (Slivar 2007, 6), spada med s stresom bolj obremenjene poklice. Učitelji smo ves čas vpeti v svoje delo, marsikdo se strinja, da je naše delo način življenja in ne le služba. Po osmih urah se ne moremo in pogosto niti nočemo odklopiti od dogajanja na samem delovnem mestu, saj je toliko stvari, ki jih moramo do naslednjega dne vsaj premisliti, če že ne primerno pripraviti. Številne raziskave kažejo, da stres pri učiteljih v evropskih državah vztrajno narašča, v Sloveniji je le nekaj odstotkov učiteljev, ki svojega dela ne označujejo kot posebej stresnega. Leta 2004 je bilo na vzorcu 455 osnovnošolskih učiteljev ugotovljeno, da kot izjemno stresnega svoj poklic označuje visokih 15,8 odstotka učiteljev, kot močno stresnega pa 52,8 odstotka učiteljev (povzeto po Slivar 2007, 6–7). Podatki o razširjenosti stresa so zaskrbljujoči, zato te težave sodobnega časa ne smemo postavljati na stranski tir. Prizadene lahko vsakega vzgojitelja, osnovnošolskega ali srednješolskega učitelja.

Vzroki stresa so večplastni, omejimo se le na tiste, ki izvirajo iz najintenzivnejših odnosov, ki smo jim učitelji vsakodnevno neizogibno podvrženi. To so odnosi z učenci, sodelavci in vodstvom šole ter starši. Iz generacije v generacijo se spreminja vedenje učencev, žal ne na bolje. Tudi z njihovo motivacijo za delo ni veliko bolje. Generacije so številčnejše, normativi se zvišujejo, delo v prevelikih oddelkih postaja vse zahtevnejše. Starši pritiskajo na učitelje in ravnatelje v želji po višjih ocenah in rezultatih, na drugi strani pa je vedno več staršev neodzivnih, z učitelji niso pripravljeni sodelovati v otrokovo dobrobit, odgovornost za njegov uspeh prelagajo na ramena učiteljev. Preobremenjenost učiteljev ob dolgotrajnejših bolniških odsotnostih kolegov vodi v naveličanost, izgorelost, neredko se sproži začarani krog odsotnosti preutrujenih nadomestnih učiteljev. Kdaj bomo zahtevali prave nadomestne učitelje? Kdaj nam jih bodo odobrili, priskrbeli?

O tem, kako se spopasti z ogrožajočim stresom na osebni ravni, v okviru kolektiva, inštitucije ali celo na državni ravni, je bilo že veliko napisanega. Spopadati se s stresom pa mora najprej začeti posameznik sam.

Kako se odzivamo na stres

Sami smo odgovorni za to, kako se bomo odzvali na različne zunanje pritiske, ali se bomo razjezili, prestrašili, ali pa se ob občutku nemoči kar predali. Na naš bolj ali manj čustven odziv se bo prilagodilo tudi naše telo. Hitreje bomo zadihali, usta se bodo osušila, srce bo podivjalo, mišice se bodo napele ali pa se bomo od nemoči kar sesedli. V kolikor se to zgodi redko, nam bo telo za razburjenje

oprostilo, se kasneje samo sprostito in odpočilo, ob pogostih ponovitvah pa lahko krvni tlak ostane povišan, mišice napete, pojavijo se še druge zdravstvene težave, saj skoraj ne obstaja bolezen, pri kateri stres ne bi imel pomembne vloge.

Ko nad stresnimi dejavniki izgubimo nadzor, se pogosto jezimo nad samim seboj in nad drugimi, kdaj jezo potlačimo, o svojih občutkih ne govorimo, se pomilujemo. Da bi se umirili, si postrežemo z eno ali več kavami, cigareti. Če svoje težave še zanikamo, se od možnosti reševanja svojih težav le še bolj oddaljimo.

Kako se bomo spopadli s posledicami dlje časa ponavljajočih se stresnih dogodkov, je odvisno samo od nas samih. Tako kot je do naših težav pripeljal naš osebni odziv na stres, tako moramo predvsem sami prepoznati tehnike, s pomočjo katerih se bomo s stresom spopadli.

Najprej moramo prepoznati, zakaj je do stresa sploh prišlo. Lainbein pravi, da se nekaterim stresnim dejavnikom lahko izognemo s pomočjo boljše organizacije ali komunikacije, da moramo na stvari, ki jih ne moremo spremeniti, gledati v manj stresni luči, posledice preostalih pa lahko uspešno zatremo (Lainbein 2007, 528).

Z opazovanjem okolja, s pisanjem dnevnika, z vodenjem seznama dnevnih aktivnosti in premorov ter nato s sledenjem motočih dejavnikov, z analizo vsakdanjega dogajanja in naših odzivov na podlagi teh zapisov lahko postopoma pridemo do spoznanja, kateri dogodki so za nas stresni. Iz tega spoznanja sledi razmislek o tem, ali se jim lahko preprosto izognemo, ali je čas, da si končno postavimo prioritete.

Izbira ustrezne sprostitvene tehnike

Na kakšen način se bo nekdo spopadel s stresom, zavisi od njegovih želja, njegove motiviranosti za spremembo življenjskega sloga. V pomanjkanju časa se marsikdo odloči za tehnike, ki vzamejo le nekaj minut na dan, vendar ne glede na to ob redni vadbi prinesejo telesno sprostitvev in notranji mir. Meditacija, joga, različne dihalne vaje, športne aktivnosti, likovno ali glasbeno ustvarjanje, vrtičkanje, ročna dela, branje. Pomembno je, da nam je tehnika, ki si jo izberemo, resnično všeč in se z njo poistovetimo, postati mora del nas, prinašati nam mora izključno pozitivna občutja, le tako se s stresom uspešno spopademo.

Prepoznajmo ustrezno tehniko zase

Mandale – risanje in barvanje

Mandale v obliki rozet in labirintov navdušujejo z usklajenostjo oblik in prelivanjem barv, zato je v zadnjem času risanje, barvanje ali sestavljanje mandal postalo razširjena vaja sproščanja, zbranosti in notranje harmonije.

Med aktivnostjo v tišini se v nas ustvari globok mir, saj ko vso pozornost posvetimo risbi, izklopimo zunanji svet z vsemi stresnimi dejavniki.

Irena Jarc, ki vodi Šolo risanja mandal, priporoča, da se pred risanjem oziroma barvanjem najprej osredotočimo na to drobno delo, na njeno središče. Središče mandale je namreč povezano s središčem osebe, ki jo riše. Med ustvarjanjem mandale nas preveva občutek živosti, radosti in pomirjenosti s samim seboj, zato mandali pravijo tudi zdravilni krog in krog svetlobe (dostopno na: <https://www.sensa.si/duhovnost/modrost-mandale/>, 27. 3. 2007).

Transcendentalna meditacija – TM

Tehnika TM je svetovno priznana tehnika sproščanja in globokega počitka v budnem stanju. K nam jo je iz Indije prinesel učitelj meditacije Mahariši Maheš Jogi. Njeno učinkovitost na zdravje telesa in duha priznava tudi uradna medicina.

Za izvajanje le-te ne potrebujemo posebnega prostora ali položaja, da le lahko udobno sedimo in da nas fizično nihče ne moti. Vadimo dvakrat dnevno 15 do 20 minut, prvič zjutraj za razbistritev in drugič zvečer za odpravo napetosti. Občutek umirjenosti je takojšen. Tehnike se lahko naučimo na tečaju (dostopno na: <http://www.atma.si/kaj-je-transcendentalna-meditacija/>, 26. 3. 2017).

Dihalna tehnika – trofotrening, pozorno dihanje

Vaja, ki nam vzame le nekaj minut na dan, je tudi trofotrening. Od nas zahteva le pazljivost, da v vsakem trenutku izvajanja zavestno dojemamo, kaj se dogaja, zavestno obstanemo in se umirimo. Ne zahteva posebnega prostora ali popolnega miru oziroma tišine. Izvajamo jo pravzaprav lahko kjerkoli in kadarkoli, stoje, sede ali leže.

Izvedba: Zapremo oči in le nadaljujemo z mirnim dihanjem v ritmu, v katerem smo ga ujeli. Dihamo

ter preprosto opazujemo, kaj in kako se dogajajo vdih, predah in izdih. Po izdihu se za trenutek zaustavimo. Kmalu naše telo samodejno sproži vdih. Vaja traja 10 do 15 sekund, ponovimo jo trikrat. Naš cilj je sprostitvev, ki jo lažje dosežemo, če dihamo s trebuhom. Na ta način aktiviramo trebušno prepono in oskrbimo z zrakom večji del pljuč.

Nadaljujemo z izrekom, mislijo, ki izraža vsesplošno ravnovesje, nihče oziroma nič ni več vredno, vse je enakovredno, vsi smo enakovredni: prav toliko sem vredna kot zadnje šolsko preverjanje znanja, prav toliko sem vredna kot zahteve mojih nadrejenih, prav toliko sem vredna kot nepomita posoda. Pomembna so naša čustva, ob sproščnem dihanju ustrezne misli navadno same pritečejo.

Pomislimo na to, da mir napolnjuje naše telo, da smo popolnoma mirni in hvaležni telesu, ki nas nosi v sebi.

Nazadnje globoko vdihnemo, izdihnemo in se počasi pretegnemo. Odpremo oči in si rečemo: »Sem svež in buden.« (povzeto po: Derbolowsky in Starringer).

Zehanje

Zehanje je naraven dihalni refleks, pri katerem z odprtimi usti globoko vdihnemo, ob tem pa se raztezajo mišice čeljustnega sklepa in trebuha. Dihamo preponsko. Vdih in izdih trajata približno šest sekund, prineseta pa takojšnjo sprostitvev celotnega telesa.

Poleg boljše preskrbe organizma s kisikom ter učinkovitega in sproščene delovanja vaja med drugim spodbuja tudi boljše vidno pozornost in zaznavanje ter pomaga k boljšemu besednemu sporazumevanju in izražanju (povzeto po: Dennison, 33).

Izvedba: Široko odpremo usta, globoko vdihnemo, izdihnemo ter močno zazehamo.

Med zehanjem so oči močno zaprte, masiramo področje na licih okrog gornjih in spodnjih kočnikov. Mišice, ki jih otipamo na licih ob zgornjih kočnikih, sodelujejo pri odpiranju ust, tiste, ki jih otipamo ob spodnjih, pa pri zapiranju. Med masiranjem mišic oddajamo globok, sproščen glas. Postopek ponovimo trikrat (Dennison, 33).

Različica: Za popolno sprostitvev lahko vaji dodamo še pretegovanje telesa. Vajo izvajamo stoje, telo pretegnemo od glave do pet, nato dvignemo in razširimo roke, sklenemo dlani, jih spet razpremo ter razpremo še prste. Široko odpremo usta, globoko vdihnemo, izdihnemo ter močno zazehamo.

Zaključek

V prispevku sem želela predstaviti nekaj enostavnih tehnik sproščanja, ki se jih lahko posluži vsakdo, ki je v nekem obdobju podvržen večjemu stresu ali pa si želi nasploh izboljšati način življenja.

Dotaknila sem se tistih štirih, ki jih v svojem vsakdanu redno ali po potrebi vadim in izvajam sama. Iz izkušenj vem, koliko lahko v danem trenutku le-te pripomorejo k izboljšanju počutja in posledično k učinkovitejšemu delu. Posebej pred kakšno daljšo konferenco ali pomembnim sestankom v službi k vaji dihanja povabim tudi sodelavce. Zehanje je priljubljena protistresna vaja, saj je v svoji nenavadnosti – navajeni smo prav zaradi te »nevljudne geste« svojim učencem žugati – prav zabavna. Ko to isto vajo predstavim učencem, me opazujejo z nejevero, vendar nam slej ko prej uspe. Pouk nato poteka nekoliko bolj sproščeno, a hkrati tudi učinkovito. Zagotovo ni treba posebej poudarjati, da tisto uro nihče več spontano ne zazeha. Sprostitvenih tehnik je seveda veliko več, kot sem jih omenila. Pri izboru mi je bilo vodilo to, da predstavljena vaja za hitro sprostitvev ne vzame veliko časa in jo res lahko izvedemo kjerkoli in kadarkoli. Takrat, ko začutimo potrebo po umiritvi misli, telesa ali duha. Pogosteje si vzemimo minuto za zdravje. Vsaka od teh minut je pomembna, vsaka je zlata minuta.

Literatura

Lanbein, K. (2007): Veliki zdravstveni vodnik 6. Kranj: Modita.

Slivar, B. (2007): Učitelj in stres. V: Revija Didakta, izredna številka. Radovljica: Didakta.

Dennison, P. E. (2007): Telovadba za možgane. Ljubljana: Rokus Klett.

Derbolowsky, J. in Starringer, G. (2006): Sproščeni v eni minuti s ttofotreningom. Ljubljana: Delo revije in Pisanica. Kaj je TM - ATMA center: <http://www.atma.si/kaj-je-transcendentalna-meditacija/>, 26. 3. 2017).

Arula, P.: Zakaj simbol mandale navdušuje ljudi in kakšne moči ima: <https://www.sensa.si/duhovnost/modrost-mandale/>, 27. 3. 2017.

DIHANJE IN DIHALNA HIGIENA ZA ZDRAVJE

Povzetek: Dihalnica je delavnica zdravega in terapevtskega dihanja. Na delavnici dr. Hosta poveže telo, um in duha v nedeljivo celoto. Šele na tak način lahko vsakdo razvije pravo senzibilnost pri soočanju s tiste vrste stresom, ki počasi a vztrajno nažira dobro počutje posameznika. Ob tem pa ponudi tudi vrsto dihalnih in mentalnih ukrepov, s katerimi si lahko v stresni situaciji takoj pomagamo in ublažimo neželene reakcije, kot so: panika, pogubna borba na vse ali nič, umik pred problemom, vdaja v usodo, prevzemanje prevelike osebne odgovornosti, nenadzorovana jeza, ponotranjena žalost in razočaranje ter strah pred velikim uspehom ali neuspehom. Na delavnici se bomo posvetili tudi učinkovitim pristopom, ki otroke navajajo na pravilno dihanje (vsaj dva ali trije v razredu/skupini prepogosto dihajo skozi odprta usta), uspešnejše soočenje s stresom v šoli in vrtcu ter navedli ukrepe, ki jih lahko učitelj/vzgojitelj izvaja za boljše zdravje otrok.

Ključne besede: dihanje, terapija,

Dihanje je počelo življenja

Ni samo gibanje zraka v telo in nazaj ven ali izmenjava plinov, temveč gibanje v določenem ritmu, ki ga narekujejo zunanje in notranje okoliščine. Z dihanjem smo zelo intimno povezani s svetom okoli nas. Ob dejstvu, da je površina razgrnjenih pljuč velika kot teniško igrišče, nam hitro postane jasno, da je naš intimni stik s svetom izjemno močan in da so dihalni organi prvi, ki sprejmejo zunanji svet v telo in zadnji, ki našo notranjost prenesejo navzven. Nos je prvi organ, ki začuti kakšen zrak dihamo in kako ga dihamo. Je vratar, ki deli vstopnice za predstavo o naši notranjosti in zavrača vsiljivce, ki nam kvarijo zdravje. Pljuča z dihalnimi mišicami pa so tista, ki potisnejo zrak ven iz telesa in ob tem razkrijejo našo notranjost. V izdihu so zapisana vsa čustva, ki jih človek takrat goji in šele izdih nam omogoča, da ubesedimo svoje občutke.

Dihanje je življenje

Način dihanja pove več o človeku kot osebna ali zdravstvena izkaznica: govori o našem trenutnem počutju in zdravju, naših čustvih, našem pogledu na življenje, razkriva naše strahove in naš pogum, da jasno izrazimo, kar čutimo. Dihanje tako ni zgolj počelo življenja, je življenje samo. Tako kot dihamo, tako živimo in tako kot živimo, tako dihamo. Naj bo ta vzajemnost vstop v kratek razmislek o dihanju.

Celostno zdravje in dihanje

Ljudje imamo in smo telesa, zato je tudi naš odnos do telesa vsaj ambivalenten, če ne celo polivalenten. S tem namenom nekatera ključna vprašanja preventive pri kroničnih nenalezljivih boleznih, kot so astma, diabetes, visok krvni tlak in drugih, obravnavamo s socialno-ekološkega vidika v obliki telesne, gibalne, čustvene in dihalne higijene. Gre za drugačen pristop k našemu zdravju, ki odpira mnoge strokovne dileme; deloma utrjuje obstoječo in hkrati vzpostavlja novo terapevtsko doktrino pri kroničnih nenalezljivih boleznih ter razkriva tudi čustvene dimenzije dihalnih in presnovnih težav, ki so povezane s splošnim družbenim stanjem in vzdušjem. Zdravje je ravnovesje, ki ga ogroža bolezen, zato šele skozi bolezen spoznamo zdravje in ga znamo ovrednotiti. Nihanje v stanju zdravja je torej vedno nihanje proti bolezni. Moder pa je tisti, ki spozna, kam ga določen način življenja ali okoliščine vodijo, preden se to ravnotežje podre. In prav to je ključ do samozdravljenja. Zdravje je, kot je dejal Aristotel, sredina med boleznijo, ki nastane zaradi pretiravanja in boleznijo, ki nastane zaradi pomanjkanja discipline.

Dihalna higiena

Dihalnica vključuje telesno, gibalno in čustveno higieno in hkrati vse skupaj presega. Dihanje je namreč temeljni princip življenja, zato so težave z dihanjem oziroma patološka stanja dihal v neposredni povezavi z univerzalno življenjsko energijo, ki prevzema naše telo in okolico. Posameznik, ki ima težave z zdravjem je torej očitno neuskladen oziroma nenatančno naravnani na lastno »frekvenco« bivanja. Dihanje lahko postavimo v najširši socialno-ekološki kontekst, kjer sam bolnik deluje kot indikator načina življenja, medsebojnih odnosov, stanja onesnaženosti okolja, vsebnosti alergenov in dražljivcev, nepravilne in neprimerne prehrane, kemizacije bivalnega okolja ...

Z usmerjanjem pozornosti na dihanje (dihalne vaje, meditacija) lahko začutimo, kakšno je naše dihanje in te občutke povežemo s čustvi. S sistematičnim opazovanjem lastnega dihanja lahko razkrijemo, kaj (ali celo kdo) ovira naš ritem dihanja, kateri deli telesa so »nepredihani« in ne delujejo

najbolje, ker ne dobijo dovolj kisika. In nenazadnje, kako globoko se lahko »potopimo« v dihanje. Smo namreč duhovna bitja in smo zmožni zaznavati tudi dihanje okolja, ki nas obdaja. Izmenjevanje dneva in noči, letnih časov, plime in oseke, cvetenja in gnitja, ni nič drugega kot dihanje sistemov, ki nas obdajajo. Astrofiziki celo ugotavljajo, da obstaja kozmični dih – vdih in izdih.

Usklajenost človekovega bivanja z ritmi večjih ekosistemov je torej ključna za ohranjanje zdravja. In nič ni lepšega kot ugotoviti, da je najboljši učitelj skrit v nas samih. Celo tako nam je blizu, da ga jemljemo za samoumevnega oziroma ga niti ne slišimo več. O vsem tem pa nas uči dihanje.

Kako otroke navaditi na pravilno dihanje? Na spletni strani dihalnica.si lahko najdete dve pravljici o Dihcu Mihcu in Tačku Dlačku, s katerimi otrok spozna pomembnost dihanja skozi nos.

Fiziološko o dihanju

Zrak, ki ga vdihujemo je sestavljen iz 78% dušika (N₂), skoraj 21% kisika (O₂), 0,9% argona (Ar) in 0,03% ogljikovega dioksida (CO₂) ter še nekaj malega neona, helija, kriptona, žveplovega dioksida, metana, vodika, dušikovega dioksida in monoksida, ozona (O₃), vodne pare in drugih sestavin.

Kisik, ki ga vdihujemo je nepogrešljivo gorivo za proizvodnjo energije v celicah. Da pa bo gorivo uspešno prišlo do celice, je zelo pomembno, da v pljučih ohranjamo določeno mero ogljikovega dioksida (med 6 in 7%). Če ga je premalo, se kisik premočno veže na rdeča krvna telesa in le s težavo prehaja v celice. Zato nam ne sme biti vseeno, kako dihamo. Res je, dihanje v večji meri poteka nezavedno, lahko pa ga ozavestimo, če tako želimo. Dihanje je vse preveč pomembno je za naše zdravje, da bi ga prepustili naključjem in zunanjim vplivom.

Butejkova metoda uči, kako dihati, da bo mera prava

Če dihamo več kot je potrebno, namreč govorimo o hiperventilaciji, če se to dogaja vsakodnevno, govorimo o kronični hiperventilaciji. Zelo intenzivno dihanje ima lahko usodne posledice, če ga izvajamo kratek čas. Nezavedno prekomerno dihanje v daljšem obdobju je sicer manj usodno, a še vedno negativno vpliva na zdravje, kar je medicina že dokazala. Zato vzdrževanje vitalnosti organizma zahteva ravnovesje med kisikom in ogljikovim dioksidom. Tako kot preveč kisika škoduje pljučem, tako tudi premalo ogljikovega dioksida onemogoča pravilno delovanje organov. Zdrava vrednost ogljikovega dioksida v pljučnih mehurčkih (alveoli) je okoli 5 %, če pa človek vsak dan malenkost preveč diha, lahko ta vrednost pade celo pod 4 %. Manj kot 3% ogljikovega dioksida v pljučih pa lahko vodi v smrt. Butejkova terapija se osredotoča na hiperventilacijo kot skriti vzrok, ki povzroča simptome astme in drugih bolezni. Eden najpomembnejših elementov Butejkove metode je sprememba vzorca dihanja bolnika in učenje dihanja skozi nos. Mnogo bolnikov z astmo in drugimi dihalnimi težavami ne diha skozi nos, saj je ta pogosto zamašen. Žal pa dihanje skozi usta povzroča težko popravljivo škodo na občutljivih dihalnih poteh v pljučih, ki so s tem izpostavljena suhemu ter hladnemu zraku. Poleg tega se ob dihanju skozi nos v celicah nosne votline izloča dušikov oksid, ki ugodno vpliva na prehodnost kisika iz pljuč v kri in nato v tkiva.

Butejkova metoda dihanja fizično ni zelo zahtevna, najbolj zahtevno je vztrajanje pri novem načinu dihanja, saj gre za preoblikovanje napačnega vzorca, ki je zasidran v telesu in psihi bolnika. Mnogo bolnikov z astmo iz izkušenj ve, da stres in intenzivna čustvena stanja vodijo v poslabšanje bolezni. Zato je učenje učinkovitega sproščanja pomemben del Butejkove terapije. Ob tem se priporoča tudi manjše spremembe pri prehrani, ki pomembno vplivajo na vzpostavljanje celotnega ravnovesja.

Butejkova metoda dihanja se uporablja kot pomoč pri zdravljenju bolnikov z astmo ali z drugimi težavami (KOPB – bronhitis, rinitis, sinusitis, alergije, smrčanje, kronični kašelj, nespečnost, napadi panike ...). Metodo je v 50. letih razvil ruski zdravnik Konstantin Butejko, leta 1981 pa je v Rusiji zdravniška stroka metodo uradno priznala kot učinkovito in dovolila, da se izvaja pri zdravljenju bolnikov z astmo na območju nekdanje Sovjetske zveze. Po svetu, predvsem v razvitih državah, kot so Velika Britanija, Avstralija in Nova Zelandija, metodo uspešno izvajajo že več kot 15 let. Rezultati mnogih znanstvenih raziskav kažejo, da so bolniki z astmo, ki so izvajali Butejkovo metodo, zmanjšali potrebo po uporabi olajševalcev v povprečju za 90 % v manj kot treh mesecih rednega izvajanja vaj. Na podlagi izkušenj dr. Hosta dihalnico učinkovito prilagodi pedagogom, da lahko bolje ozavestijo vzorce dihanja pri sebi in pri učencih. Temu doda nekaj zelo uporabnih prijemov tako za učitelje kot za otroke, kako s pomočjo dihalnih vaj ustvariti okoliščine, ki pripomorejo k boljšemu učnemu okolju.

WWW.DIHALNICA.SI

MEDITACIJA KOT SPROSTITEV

Povzetek: Meditacija je celostni pristop, s katerim poskušamo preiti iz faze 'vedno mislečega uma' v območje popolne pozornosti in globoke umske sprostitve. Meditacijo poznajo vse svetovne religije in kot taka obstaja že od nekdaj tudi zunaj verskih okvirov. Je način za doseganje umirjenosti, večje pozornosti, sprostitve stresa, ... Namen meditacije ni odsotnost ali beg pred realnostjo, temveč način, kako lahko svojo intuicijo in racionalno zavest uskladimo.

Ključne besede: meditacija, stres, sprostitvev

*Umetnik življenja je tisti,
ki ohrani v vsakem življenjskem položaju svoje ravnovesje.*"
Martin Kojc

Meditacija

Meditacija (iz latinske besede meditatio, ki je izpeljana iz glagola meditari, kar pomeni "premišljovati, oblikovati") je vsakršna dejavnost, pri kateri posameznik načrtno spreminja stanje zavesti z namenom, da bi dosegel kakšen specifično zastavljen cilj ali da bi se preprosto umiril. Čeprav prvi zapisi in fenomenološki opisi meditacije segajo daleč nazaj, v obdobje Vedske Indije, so se empirične raziskave tega področja pričele šele v zadnjih nekaj desetletjih. Spremembe v psihofiziološkem stanju, ki so posledica meditacije, sestavljajo konfiguracijo, nasprotno reakciji pretiranega vzburjenja pri stresu. Pomembnejši avtomatski odzivi organizma vključujejo upočasnitev hitrosti dihanja in bitja srca, zmanjšanje porabe kisika, zmanjšanje oz. stabilizacija krvnega pritiska, zmanjšanje prevodnosti kože. Vzorec možganskih valov je, kot kažejo raziskave, ki so primerjale EEG zapise, različen pri različnih vrstah meditacije. Pri tehnikah, ki temeljijo na koncentraciji (Zen-budistična meditacija, meditacija sočutja), se med meditacijo pojavljajo izraziti gama valovi (20 – 50 Hz). Pri tehnikah, ki temeljijo na kontemplaciji, prostem nadzoru (čuječnost, zazen, vipassana), so med meditiranjem prisotni theta valovi (6 – 8 Hz). Pri tehnikah, ki vključujejo prosto, nenaporno prehajanje med ravnmi zavesti (transcendentna meditacija, qi-gong), pa se pojavljajo alfa1 valovi (8 – 10 Hz).

Meditacija se lahko uporablja v klinični praksi pri zdravljenju motenj, povezanih s stresom ali pa v smislu odpravljanja škodljivih učinkov normalnega, vsakodnevnega stresa. Pokazalo se je, da so tisti ljudje, ki meditirajo, na splošno manj tesnobni, hkrati pa bolj težijo k samoaktualizaciji.

Čeprav meditacijo poznajo različne duhovne tradicije od krščanstva, budizma, zena do hinduizma, za uporabo meditacije ni treba biti veren. Osnove meditacije so si pri vseh duhovnih tradicijah podobne ali celo sorodne. Pri vsaki vrsti meditacije je najpomembnejša zbranost. Pri tem si lahko pomagamo na različne načine: z mantro, s svečo, z mandalo, pozornim spremljanjem dihanja ali celo z pogledom uprtim v prazno steno. Omenila bi dve definiciji, ki dobro zajameta ta pojav. Najprej bolj psihološka opredelitev avtorjev Walsh in Shapiro (2006): "Pojem meditacija se nanaša na družino samoregulativnih vaj, ki so usmerjene na vadenje pozornosti in zavedanja z namenom, da bi boljše voljno nadzorovali mentalne procese ter tako spodbujali splošno mentalno blagostanje in razvoj oz. tudi posamezne sposobnosti, kot so npr. mirnost, jasnost, koncentracija ali prijaznost." In še v bolj nevroznanstvenem, a zelo podobnem žargonu avtorjev Lutz-a in Davidson-a (2008): "Družina kompleksnih emocionalnih in pozornostnih regulatornih strategij, razvitih za različne namene, ki vključujejo kultiviranje blagostanja in čustvenega ravnotežja."

Začetek meditacije

Meditacija je preprosta dejavnost, pri kateri je človek osredotočen na notranji mir in se ne meni za zunanje dogodke ali moteče misli. Pri meditaciji opazujemo samega sebe; telo, dihanje, nato tok energije. Tega se ne moremo naučiti iz knjig. Teoretično znanje nikoli ne more nadomestiti praktične izkušnje. Načeloma je mogoče meditirati kjerkoli in kadarkoli, vendar je na začetku vsekakor bolje, da si določimo:

- poseben prostor in čas, enkrat ali dvakrat na dan, ko ne bodo moteče vsakdanje obveznosti,
- na začetku vedno meditiramo na istem kraju in ob istem času,
- ne postavimo si preveč ambicioznega cilja! Nedosežen cilj vodi v razočaranje in opustitev vadbe,
- pet minut na dan je bolje kot ena ura, ki si jo bomo privoščili na teden,
- držimo se ustaljenega ritma,

Pomembna je *disciplina!*

Bistveno pri meditaciji je, da počasi postane del našega načina življenja. Podobno kot si umijemo zobe, počestimo lase in pospravimo stanovanje, je meditacija trenutek za našo notranjo harmonijo. Idealno bi bilo, če bi vsak dan začeli s telesnimi in dihalnimi vajami ter petnajst minutno meditacijo. Zelo nam bi koristilo, če bi z meditacijo tudi zaključili dan, se umirili in poglobili stik s seboj.

Če znaš v vsakem trenutku ohraniti miren um, te nikoli nič ne zmoti...

Šeng Yen

Učinki meditacije

Ugotovljeno je, da ima meditacija številne ugodne učinke na duha in telo. Delovanje leve in desne možganske polovice in posameznih predelov znotraj vsake možganske polovice se medsebojno uskladi v frekvenci in fazi. 'Razglašeni', stresni možgani postanejo z redno meditacijo 'urejeni', zbrani in sposobni trenutno poiskati optimalne rešitve v raznih življenjskih situacijah.

Celoten živčni sistem namreč med meditacijo zavzame posebno urejeno stanje, v katerem so posamezne živčne celice, nevroni, medsebojno maksimalno usklajeni. To stanje pa se vse bolj zadrži in ohranja tudi izven meditacije. Usklajeno delovanje možganov in mnogih življenjskih funkcij je vir usklajenega delovanja in dobrega počutja. Med meditacijo in še nekaj časa po njej oddajajo možgani zelo ugodna alfa-valovanja, to je med 8-12 Hz, ki so značilna za zadovoljne in uspešne ljudi z urejenim življenjem. Ta valovanja se v možganih sicer spontano sprožajo, kot pokažejo meritve EEG (elektroencefalogram), ko budni in zadovoljni počivamo z zaprtimi očmi. Na primer v trenutkih, ko se zjutraj prebujamo ali preden zvečer zaspimo, ko ležimo na plaži ali uživamo v trenutkih oddiha.

V meditaciji se intenzivneje sproščajo zdravju koristni endorfini. Imenujemo jih tudi 'hormoni sreče', saj so fizična osnova za občutek zadovoljstva. Endorfini se naravno sproščajo v telesu, ko počnemo stvari, ki nas veselijo, sistematično pa med meditacijo. V tem smislu je meditacija odlična tehnika za osvoboditev od raznih težjih ali lažjih zasvojenosti. Daje nam neposreden občutek miru, ravnotežja in zadovoljstva, torej prav to, česar nam danes, v tem hitrem tempu in stresnih časih, še kako primanjkuje. V krvi se zmanjša količina laktatov, ki so pokazatelji preobremenitve in stresa.

Izredno ugodno učinkuje meditacija tudi na srčne bolnike in na povišan krvni pritisk. Ker se zato zmanjša obisk pri zdravniku in število kapi, imajo v nekaterih deželah v severni Evropi ljudje, ki redno meditirajo, nižano osnovo za plačevanje zdravstvenega zavarovanja.

Krvna analiza kaže med meditacijo na globlji počitek kot je v najglobljem snu. Znatno se zmanjša tudi poraba kisika. Merjenje prevodnosti kože kaže na izredno sproščeno psihosomatsko stanje organizma med meditacijo. Najpomembneje pa je to, da se trenutni učinki med izvajanjem meditacije z redno prakso vse bolj širijo tudi izven časa trajanja meditacije. Dokazano je, da se pri ljudeh, ki redno meditirajo, izboljšajo odnosi v družini in okolju. Obujajo se srčne kvalitete, razvija strpnost in sočutje. Na vseh življenjskih področjih je opazna večja ustvarjalnost, originalnost in sproščenost, tako pa se izboljša tudi študijski in delovni uspeh. Meditacija osvobaja živčni sistem napetosti in stresa ter nas vrača k naravnemu in uravnoveženemu reagiranju, usklajenemu z nami in okoljem. Z redno meditacijo se razvijajo višja stanja zavesti. Za višja stanja zavesti je značilen poseben način delovanja telesa in duha: ko možgani delujejo bolj usklajeno, je tudi naše razmišljanje bolj zdravo in uravnoveženo. Meditacija poveča sposobnost organizma za boljšo regeneracijo in izboljšuje delovanje imunskega sistema. Nezanemarljiv je tudi podatek, da meditacija upočasni razpadanje možganskih celic po 35. letu in je učinkovita metoda boja proti depresiji

Zaključek

Izkušnje meditacije se ne da opisati, tako kot ne moremo opisati barv slepemu. Stanje meditacije presega omejitve časa in prostora. V njem ni ne preteklosti, ne prihodnosti, temveč samo zavedanje Sebe v brezčasnem Sedaj. To stanje zavesti je možno le, ko se um umiri, ko preneha možgansko valovanje in um preneha obstajati.

Literatura

Jevning, R., Wallace, R. K., Beidebach, M. (1992). "The physiology of meditation: A review: A wakeful hypometabolic integrated response". *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* : 415–424.

Walsh, R. in Shapiro, S. L. (2006). "The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue". *American Psychologist* : 227–239.

<http://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/22/meditacija-malo%20truda-veliko-koristi>

ZDRAVA HRBTENICA = ZDRAV VZGOJITELJ

Povzetek: Vzgojitelji v vrtcu smo 'potencialni kandidati' za razvoj nepravilne telesne drže. Narava dela vzgojitelja postavlja v različne položaje prisiljene telesne drže, npr. hranjenje in nega otrok, sedenje na majhnih stoli, dvigovanje otrok, pometanje tal, brisanje nizkih miz ... Če se ne zavedamo pomena pravilne telesne drže in zdrave hrbtenice, se nam lahko kmalu pojavijo težave in bolečine.

Ključne besede: zdrava hrbtenica, vzgojitelj, pravilna telesna drža, vadba

Uvod

Današnji življenjski tempo presega človekove zmožnosti. Upam si trditi, da s premagovanjem vsakodnevnih obremenitev nemalokrat presegamo sebe; daljši delovni čas, premalo telesne dejavnosti, nepravilna prehrana in nenehna izpostavljenost stresu so pri tem vsekakor vodilni dejavniki. Človek je dinamičen sistem, ki se spreminja pod vplivom okolja. Nanj delujejo številni dejavniki, ki ga v njegovem razvoju spreminjajo. Dejavnikov je nešteto, prav tako kot vzrokov za pojav bolečine v hrbtenici. Skrb oz. občutek odgovornosti za zdravo hrbtenico in pravilno telesno držo naj bi človek pridobil že v predšolskem obdobju, nato v osnovni šoli in ga vseskozi vzdrževal v odraslem obdobju. Hrbtenica ima pri človeku posebno vlogo, kajti če vzgojitelj, ki je izpostavljen dejavnikom tveganja, ne skrbi in ne ozavešča pomena zdrave hrbtenice, bo kmalu začutil bolečine, ki lahko sčasoma prerastejo v neozdravljiva stanja. In ko vzgojitelj ozavešča pomen zdrave hrbtenice, lahko že med delom v vrtcu veliko naredi za boljšo telesno držo in zdravo hrbtenico tako za otroke kot zase.

Čuvajmo hrbtenico – imamo samo eno

Bolečine v hrbtu spremljajo človeka najverjetneje od začetka njegovega razvoja vse do danes. Bolečine v hrbtenici so cena človeške evolucije. Prehod iz četveronožne hoje v pokončno držo je omogočil prevlado človeka na Zemlji, hkrati pa je pomenil tudi breme za hrbtenico (<http://www.hrbtenica.tag.si>).

Hrbtenica in sodoben način življenja

V razvitih državah ima od 50 do 80 % prebivalstva težave z bolečinami v križu. Prve bolečine v hrbtu se pogosto pojavijo okoli 30. leta starosti, velikokrat pa že prej. Bolečine so posledica nezdravega načina življenja z malo gibanja in veliko sedenja v službi in doma, v prostem času za računalnikom, v avtu, zaradi prevelike telesne teže, stresa v domačem in delovnem okolju (<http://www.hrbtenica.tag.si>).

Močne mišice – zdrava hrbtenica

Za zdravo hrbtenico je zelo pomembna naravna in izenačena napetost vseh mišic. Pomembne so redne vaje za krepitev mišic v hrbtu. Gibanje je najboljša zaščita za hrbtenico, saj le redna menjava mirovanja in obremenitve omogoča prekrvavitev vretenc in mehkih tkiv hrbtenice, tako da lahko dobijo dovolj potrebnih hranil in hkrati odstranjujejo odpadne snovi. Zaradi sedečega življenjskega sloga so bolezni hrbtenice zelo pogoste, vendar je zdravo hrbtenico zelo preprosto vzdrževati. Redne vaje, ki krepijo trebušne mišice in hrbtenico, so tiste, ki bodo zagotovile zdravo in čvrsto oporo naši hrbtenici (<http://www.hrbtenica.tag.si>). Vzgojitelji v vrtcu imamo dovolj možnosti za razgibanje svojega telesa, saj nam način dela z otroki omogoča, da lahko skupaj izvajamo osnovne vaje za krepitev hrbtnih mišic in pokončno držo.

Vaje, ki jih izvajam z otroki in pripomorejo k zdravi hrbtenici otrok in vzgojitelja

Pri izvajanju vaj sezujemo copate, lahko stojimo ali sedimo. Stopala so skupaj in obrnjena naprej.

- Dvignemo se na prste in se spet spustimo na tla.
- Prste dvignemo in težo telesa prenesemo na pete.
- Izmenoma se dvigujemo na prste in pete.

Vsako vajo ponovimo od 10- do 15-krat.

Vaje za vratne mišice

Sedemo na stol ali gimnastično žogo, hrbet naj bo vzravnani. Stopala so skupaj in trdno na tleh. Ramena so mehka, roke ležijo sproščeno na stegnih.

- Poskušajmo položiti brado na prsi. Glavo nagnemo naprej, da nastane dvojni podbradek.
- Glavo nagnemo nazaj na tilnik, usta so zaprta. Gledamo navpično navzgor.
- Glavo obrnemo, kolikor moremo, najprej na desno in nato na levo. Gib spremljamo z očmi, po-

gleda ne povesimo.

- Glavo nagnemo v stran, kolikor moremo v desno, in poskušamo uho čim bolj približati ramenu, enako storimo na levo stran. Ramena pri tem ne dvignemo. Vsako vajo ponavljamo približno 1 minuto.

Vaje za krepitev prsne hrbtenice

Sedemo na stol ali gimnastično žogo. Nogi sta druga ob drugi, stopala so plosko na tleh.

- Pretegovanje naprej

Vzravnamo hrbet in se iztegnemo kakor lutka, ki jo z navidezno vrvico potegnejo navzgor. Obe roki predročimo v višini ramen. Dlani so obrnjene navzgor. Desno roko počasi potisnemo naprej in jo nato prav tako počasi spet vrnemo v začetni položaj. Nato potisnemo naprej levo roko. Menjaje in v enakomernem ritmu iztegujemo roki približno 1 minuto. Pri tem občutimo, kako se premikajo mišice med lopaticami.

- Pretegovanje navzgor

Sedimo, hrbet je vzravnani. Roke dvignemo nad glavo, dlani so obrnjene navzgor. Izmenoma potiskamo navzgor najprej desno in nato še levo roko. Ponavljamo 1 minuto.

- Policist

Sedemo na stol, hrbet je vzravnani. Noge so rahlo razkoračene, stopala so trdno na tleh. Desno roko dvignemo visoko nad glavo. Sočasno obrnemo glavo v levo in pogledamo čez rame. Roke spet spustimo, glavo pa obrnemo nazaj na sredino. Nato dvignemo levo roko in sočasno obrnemo glavo v desno. Ponavljamo 1 minuto (Schmauderer, 2005).

Vzgojitelji v vrtcu imamo pri svojem delu dovolj možnosti, da tudi na sprehodu poskrbimo za pravilno hojo, ki naj bi bila podprta s primerno športno obutvijo in primernim tempom. Pomembno se mi zdi, da hkrati ohranjamo primerno telesno težo, saj z vsakim odvečnim kilogramom hrbtenico obremenimo za 7 kilogramov.

Izboljšajmo telesno držo

Pravilna telesna drža je preprost, vendar zelo pomemben način za ohranjanje mnogih zapletenih struktur v hrbtu in hrbtenici v zdravem stanju. Eden od glavnih in osnovnih vzrokov za težave s hrbtenico je slaba telesna drža, ki je povzročitelj zgodnjih deformacij kosti v hrbtenici, neravnovesja v mišičnih skupinah, ohlapnosti ali pretirane nategnjenosti vezi (<http://www.hrbtenica.tag.si>).

Kot vzgojiteljica za sedenje v igralnici uporabljam gimnastično žogo, saj mi na različne načine pomaga ohranjati pravilno telesno držo. Sili me v pravilno držo. Ker žoga ni stabilna, mora naše telo stalno iskati ravnotežje, kar stori najlažje tako, da z mišicami stabilizira hrbtenico oz. jo postavi v pravilno držo. Pravilna drža ali ukrivljenost hrbtenice je garancija za boljše zdravje ter odpravo bolečin.

Povzroča pogosto spreminjanje položaja hrbtenice. Zaradi 'lovljenja' ravnotežja se položaj hrbtenice med sedenjem na žogi konstantno spreminja, kar zmanjšuje poškodbe hrbtenice, ki nastanejo zaradi dolgega sedenja na statičnih stoli.

Omogoča telovadbo na delovnem mestu. Prednost žoge pred običajnim statičnim sedežem je tudi, da nam omogoča 'mini' telovadbo, medtem ko sedimo. Stoli s statičnim sedežem nam gibanja ne omogočajo, tako da moramo med delom za nekaj minut vstati in opraviti razgibalno-krepilne vaje.

Izboljša ravnotežje. Dnevno sedenje na nestabilni podlagi razvije čut za orientacijo oz. stabiliziranje telesa ter zmanjšuje reakcijski čas mišic ter živčnega sistema. Posledica boljšega ravnotežja se kasneje kaže tudi med hojo po spolzkem terenu oz. pri raznih športno-rekreacijskih dejavnostih.

Okrepi trebušne in hrbtne mišice. Pri gibanju spodnjega dela hrbtenice mišice trebuha in hrbtenice neprestano delajo. Čeprav bi lahko rekli, da ti gibi niso naporni, pa moramo vedeti, da nekateri poklici zahtevajo celodnevno sedenje, kar sčasoma prispeva k močnim, kondicijsko natreniranim mišicam. Izboljša obtok krvi. Uporaba žoge za sedenje omogoča dober obtok krvi po celem telesu ves dan sedenja. Medtem ko sedenje na običajnem stolu povzroča zastoj krvi v nogah, mravljinčenje, GVT – globoko vensko trombozo ter krčne žile, nam sedenje na žogi omenjene težave zavira oz. odpravlja. Povečuje energijo in budnost. Dokazano je, da statično sedenje na telo deluje uspavalno. Z uporabo žoge za sedenje ne boste zaspani, med delovnim časom in po njem boste polni energije. Z žogo lahko shujšamo. Več kot se gibamo, več kalorij porabimo. Poraba 300 kalorij/dan zaradi sedenja na žogi se v 10 dneh sedenja odraža z 0,5 kg izgubljene maščobe. Mogoče vam ne bo uspelo porabiti 300 kalorij/dan, vsekakor pa bo uporaba žoge pripomogla k zmanjšanju vaše telesne teže.

Poceni naložba v zdravje. Nakup žoge za sedenje je naložba v zdravje in je v primerjavi z nakupom običajnega stola finančno neprimerljiva. Cena je ugodna, žogo pa lahko uporabljamo tudi kot telovadni pripomoček za nekatere raztezne vaje.

Prinaša veselje in zabavo. Žoga za sedenje je navdušujoč pripomoček, s katerim lahko poskakujete, telovadite in se zabavate ves delovni dan. V prvih dneh uporabe boste morda čutili vnete mišice ('muskelfiber'), vendar ta sčasoma izgine, tako da nam žoga nudi delo brez bolečin.

Velikost žoge izbiramo glede na višino uporabnika. Višina osebe do 140 cm – velikost žoge 42 cm, višina osebe do 155 cm – velikost žoge 53 cm, višina osebe do 175 cm – velikost žoge 65 cm, višina osebe več kot 175 cm – velikost žoge 75 cm (<http://www.natego.si>).

Vaje z žogo, ki jih izvajam z otroki in pripomorejo k zdravi hrbtenici otrok in vzgojitelja

Počep

Žogo postavimo med steno in telo tako, da jo imamo v območju ledvenega dela telesa. Potem se postavimo trdno in stabilno ter naredimo počep do pravega kota. Zadržimo nekaj trenutkov in se vrnemo v prvotni položaj.

Dvigamo trup

Namestimo se na trdno podlago, hrbet je na tleh. Pete položimo na žogo, nato pa zadnjico dvignemo od tal tako visoko, da se ramena, kolki in kolena poravnajo. Vajo izvajamo počasi.

Preizkus ravnotežja

Vaja poteka leže na žogi. Nanjo se uležemo na hrbet, stopala so trdno na tleh. Ko smo v udobnem položaju, trup upognemo, kolikor zmoremo. Ta položaj zadržimo približno sekundo ali dve, nato se vrnemo v začetni položaj.

Dvig žoge

Postavimo se v ležeč položaj, roke odmaknemo od telesa ter se upremo ob podlago. S tem bomo poskrbeli za dobro oporo. Žogo postavimo med svoja stopala in jo z iztegnjenimi nogami dvignemo, tako da dosežemo pravi kot med telesom in nogami. Malo zadržimo in noge spustimo v začetni položaj (<http://www.hrbtenica.si>).

Ker imam rada jogo, jo včasih izvajam tudi v oddelku z otroki in s tem uspešno premagujem oz. preprečujem bolečine v križu. Za izvajanje joge potrebujemo udobna, mehka oblačila, zračen in svetel prostor ter neдрsečo podlago, ki omogočajo izvajanje vaj.

Za sproščanje bolečine v spodnjem delu hrbtenice so priporočene naslednje vaje:

Pes – ptica

Postavimo se na vse štiri in si zamislimo, da imamo na križu in med lopaticama kozarec vode. Brez 'razlivanja' iztegnemo desno roko naprej in levo nogo nazaj. V tem položaju zdržimo do 1 minute. Postavimo se v začetni položaj in vajo ponovimo z menjavo okončin.

Krava

Začnemo na vseh štirih in desno nogo visoko zavihitimo preko leve noge. Levo roko dvignemo nad glavo in komolec upognemo tako, da se bomo z roko dotaknili prostora med lopaticama. Z desno roko se je z druge strani poskusimo dotakniti in napeti.

Kamela

Poklekujemo, roke položimo na križ ter potisnemo, kot da bi hoteli potisniti trtico proti tlam. Dvignemo prsi, glavo pa potisnemo daleč nazaj. Zadržimo in naredimo 5 vdihov, potem pa se dvignemo v prvotni položaj. Cilj te vaje je, da odpremo in raztegnemo sprednji del telesa (<http://www.hrbtenica.si>).

Položaj drevesa

Stojimo pokončno, s stopali skupaj. Vdihnemo in dvignemo desno nogo ter stopalo prislonimo na notranji del stegna. Dlani sklenemo v višini srca. Roke iztegnemo kvišku. Prepletemo prste, dlani obrnemo navzgor in se iztegnemo (Baptiste, 2007).

Položaj preste

Na tleh pokrčimo desno koleno in stopalo potisnemo pod levo bedro. Pokrčimo levo koleno in levo stopalo položimo čez desno koleno. Nožni prsti naj bodo iztegnjeni. Med izdihom trup počasi obračamo v levo. Z levo roko se trideset centimetrov za hrbtom naslonimo na tla. Desno roko potisnemo pod levo bedro. Za hrbtom sklenemo dlani, se zasukamo v levo, kolikor je le mogoče, ter se ozremo nazaj (Baptiste, 2007).

Sklep

Vsak človek je odgovoren za svoje zdravje, tudi za svojo hrbtenico, ki je samo ena in je steber zdravega človeka. Pomembno je, da to ozavestimo že danes in začnemo ohranjati zdravo telo, tako psihično kot fizično. Stanje hrbtenice ne odseva le naših let, odseva tudi naše zdravstveno stanje. Z dejavno in zavestno vadbo se bomo izognili napačnim gibom pri različnih vsakdanjih opravilih, ki hrbtenico nepotrebno obremenjujejo. Razumljivo je, da najboljše drža ne moremo ohraniti vedno in v vseh življenjskih položajih. A če so mišice dobro trenirane, močne in prožne, se nam hrbet za občasne spodrsaljaje ne bo maščeval z bolečinami. Zato se je vredno potruditi predvsem z vadbo, pravilnim sklanjanjem in dvigovanjem bremen. Slednjega v vrtcu ni malo. Z ohranjanjem gibčnosti hrbtenice ohranjamo mladost in zdravje.

Literatura

Schmauderer, A. (2005). Vaje za zdravo hrbtenico. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Baptiste, B. (2007). Moj očka je presta. Kranj: Damodar.

<http://www.hrbtenica.tag.si/hrbtenica.html>, pridobljeno 8. 2. 2017).

<http://www.hrbtenica.tag.si/pravilna-drza.html>, pridobljeno 8. 2. 2017).

<http://www.hrbtenica.si/2016/08/16/4-vaje-z-zogo/>, pridobljeno 8. 2. 2017).

<http://www.natego.si/si/razlogi-zakaj-namesto-obicajnega-stola-uporabljati-zogo-za-sedenje-oz-aktivni-stol-a8.shtml>, pridobljeno 8. 2. 2017).

Z AROMATERAPIJO DO BOLJŠEGA POČUTJA

Povzetek: Vzgoja in izobraževanje predstavljata zahtevno in odgovorno delo. Prav tako kot je to delo prijetno in zanimivo, je lahko tudi stresno in utrujajoče. Številne študije uvrščajo delo v vzgoji in izobraževanju med najbolj stresne poklice. Na večino stresnih okoliščin ne moremo bistveno vplivati, lahko pa si jih poskušamo z različnimi načini zmanjšati. Eden izmed načinov, kako lahko dosežemo boljše počutje, je aromaterapija. Aromaterapija kot komplementarna veja medicine ima odlične učinke na počutje ljudi. Namen prispevka je ugotoviti možnosti uporabe aromaterapije za boljše počutje zaposlenih. S spletno anketo so zaposleni v vzgoji in izobraževanju ocenili, kako je aromaterapija uporabna in koristna. Aromaterapija še zdaleč ni dosegla vseh svojih možnosti uporabe, saj se to področje šele dobro znanstveno uveljavlja. Ta prispevek pa je korak k večjemu poznavanju in sprejemanju aromaterapije.

Ključne besede: aromaterapija, eterična olja, dobro počutje, učitelji

Teoretična izhodišča o aromaterapiji

Sodobna aromaterapija se je razvila predvsem zaradi obnovljenega zanimanja za naravne oblike zdravljenja z rastlinami. Za utemeljitelja sodobne aromaterapije velja René Gattefossé, ki je leta 1928 v znanstvenem članku prvi uporabil izraz aromaterapija. Francoski kemik je tudi med prvimi eksperimentalni z eteričnimi olji in ugotavljal njihove zdravilne lastnosti (Farrer-Halls, 2007).

V medicinskem slovarju izraz aromaterapija razlagajo kot zdravljenje z eteričnimi olji ali drugimi aromatičnimi pripravki za vdihovanje, vtiranje v kožo ali zaužitje (Sket, 2012).

Jana Buckle (2015) navaja, da ima vonj takojšnji učinek. To omogoča, da smo ljudje zmožni ločiti med več kot 10.000 različnimi vonji, kljub temu da imamo le okoli 1.000 receptorjev. Impulz vonja se iz nosne votline prenese v limbični sistem v možganih, ki je ključen za naše delovanje in je najstarejši del človeških možganov. Amigdala in hipokampus imata pri zaznavanju vonjev poseben pomen. Amigdala ima ključno vlogo pri čustvenem odzivanju in deluje kot skladišče čustvenega spomina in strasti. Hipokampus shranjuje informacije, amigdala pa določi, ali imajo čustveno vrednost. Na svetu je trenutno približno 400 različnih eteričnih olj, ki jih lahko uporabimo v terapevtske namene. Kar nekaj raziskav je bilo opravljenih na področju aromaterapije in samega počutja. Dobetsberger in Buchbauer (2010) sta strnila glavne raziskave glede učinkovanja eteričnih olj na področju centralnega živčnega sistema, za zdravljenje stresa, učinke na učenje, spomin, pozornost, vpliv na sprostitvev, pomiritev in spanje, vpliv na razpoloženje, obnašanje in dožemanje in zdravljenje epilepsije. V študiji Toda in Morimoto (2008, v Dobetsberger in Buchbauer, 2010) so na podlagi meritev stresnih hormonov v slini prostovoljcev študentov ugotovili, da deluje eterično olje sivke protistresno. Delovanje eteričnih olj ali vonjev potrjujejo številne druge raziskave. Komiya in Takeuchi (2006) sta opravila raziskavo, kjer sta primerjala eterična olja sivke, vrtnice in limone v treh različnih stresnih situacijah. Eterično olje limone je v vseh treh nalogah imelo najboljše protistresne učinke. Eterična olja dokazano delujejo tudi na centralni živčni sistem in na kognitivne sposobnosti, kot so koncentracija, budnost ipd. Eterično olje rožmarina boljša spomin in koncentracijske sposobnosti (Robbins in Broughan, 2007, v Dobetsberger in Buchbauer, 2010). Lv, Liu, Zhang in Tzeng (2013) potrjujejo, da eterična olja sivke, limone in bergamotke pomagajo pri lažanju stresa, anksioznosti in drugih motenj razpoloženja. Predvsem vdihovanje eteričnih olj preko vohalnega sistema simulira možgane k uravnoteženju razpoloženja. Pri tajvanski slepi raziskavi o uspešnosti delovanja aromaterapije med osnovnošolskimi učitelji so merili srčni utrip za vrednotenje avtonomnega živčnega sistema. Raziskava je pokazala koristne učinke aromaterapije v lažanju poklicnega stresa učiteljev. Pri tej raziskavi so uporabili eterično olje bergamotke. Slabši učinek aromaterapije je raziskava zaznala samo pri mlajših učiteljih ter učiteljih s povečanim indeksom telesne mase (Liu, Lin in Chang, 2013). Ratajc (2017) je v raziskavi o uporabi eteričnih olj v Sloveniji ugotovila, da jih največ uporabljamo za izboljšanje počutja: približno tri četrtine pretežno zaradi sprostitvenega ali poživljajočega učinka njihovih učinkovin in dobra polovica pretežno zaradi prijetnega vonja. Anketiranci so med 35 navedenimi eteričnimi olji lahko označili tri, ki jih uporabljajo najpogosteje. Najbolj pogosto se v Sloveniji uporabljajo eterična olja sivke, sledijo pa čajevec, kadilna bosvelija, evkalipt, limona, poprova meta in sladka pomaranča. Tisserand in Joung (2014) opozarjata na varno uporabo eteričnih olj in zmanjšanje nevarnosti poškodb, povezanih z uporabo le teh. Ob pravilni uporabi eteričnih olj dosežemo tudi optimizacijo njihovih blagodejnih učinkov. Opažata, da je veliko zavajajočih, zmedenih ali celo nevarnih informacij tako na spletu kot tudi v različni literaturi.

Na podlagi vseh njihovih ugotovitev lahko svetujemo, da se eterična olja uporabljajo previdno in na podlagi preverjenih informacij. Kuster Kortnik (2016) je ugotovila, da aromaterapija še zdaleč ni dosegla vseh svojih možnosti uporabe, saj se to področje šele dobro znanstveno uveljavlja. Slepa raziskava je pokazala, da uporaba eteričnih olj s pomočjo difuzorjev izboljšuje splošno počutje učiteljev v šoli. Še uspešnejša pa se je izkazala individualna uporaba eteričnih olj v obliki aromatičnih olj ali žepnih inhalatorjev po nasvetu aromaterapevta.

Raziskava o uporabi aromaterapije

Raziskovalna metodologija

Cilj raziskave je bil med drugim poiskati odgovore na naslednja raziskovalna vprašanja:

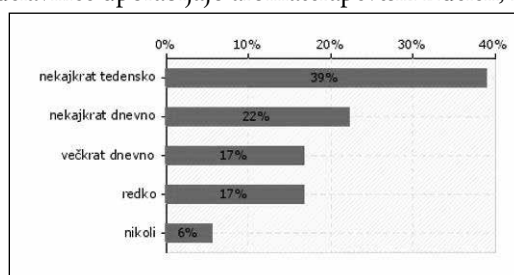
1. Kako učitelji ocenjujejo uporabnost aromaterapije?
2. Ali uporabljajo aromaterapevtske izdelke?
3. Ali bi se udeležili oziroma sodelavcem priporočili predavanja o aromaterapiji?
4. Ali bi koristili individualna aromaterapevtska svetovanja za lajšanje različnih težav?

V empiričnem delu raziskave smo izdelali vprašalnik za pridobitev podatkov. Kot instrument smo uporabili anonimni anketni vprašalnik. Oblikovan je bil s spletnim orodjem EnKlikAnketa (1KA). Vprašalnik se je nanašal na samo uporabo in pogostost uporabe aromaterapevtskih izdelkov, ki so si jih izdelali na izobraževanju. Ocenili so zadovoljstvo z izdelkom glede embalaže, vonja in delovanja. Ocenili so koristnost uporabe aromaterapije in če bi obiskali ali sodelavcem priporočili predavanja o aromaterapiji, uporabo aromaterapevtskih izdelkov ter individualna svetovanja za lajšanje različnih težav.

Delavnica »Izboljšajmo počutje s pomočjo aromaterapije« je potekala v januarju 2017. Udeležilo se je je dvajset sindikalnih predstavnikov območnega odbora. Na začetku delavnice je bila predstavljena zgodovina aromaterapije in varna uporaba eteričnih olj. Nato je sledila predstavitev eteričnih olj po različnih skupinah. Na koncu delavnice so si udeleženci izdelali svoje žepne inhalatorje po predlaganih recepturah za različne potrebe. Izbirali so med recepturami za lajšanje težav z nespečnostjo, za spodbuditev kreativnosti, za pomiritev itd. Raziskava je bila izvedena v februarju 2017, vzorčni okvir pa so predstavljali vsi udeleženci delavnice. Anketo je izpolnilo 18 udeležencev delavnice, torej je bila skupna odzivnost 90 %.

Raziskovalni podatki in ugotovitve

Kot rečeno, je na anketo odgovorilo 18 udeležencev delavnice. Od tega je bilo 89 % anketirancev ženskega in 11 % moškega spola. V začetku smo anketirance povprašali glede uporabnosti aromaterapije. Kar 78 % anketiranih se strinja s trditvijo, da je aromaterapija uporabna, medtem ko se 22 % anketiranih s to trditvijo delno strinja. Nihče od anketiranih ne dvomi v aromaterapijo. V nadaljevanju smo raziskali, kako udeleženci delavnice uporabljajo aromaterapevtski izdelek, ki so si ga izdelali na delavnici.

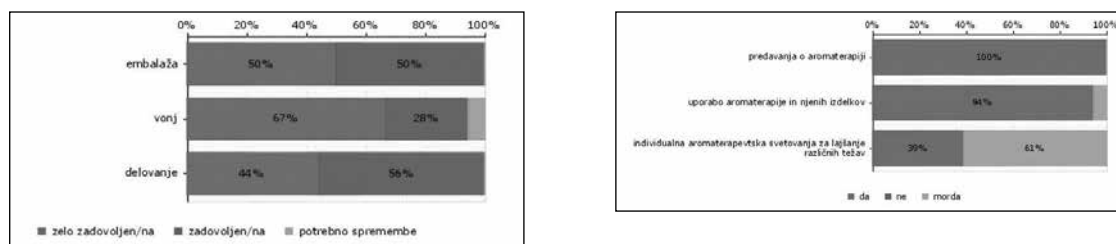


Pogostost uporabe aromaterapevtskega izdelka

Kot je razvidno iz slike je velika večina anketirancev uporabljala aromaterapevtski izdelek. Po pogostosti se je aromaterapevtski izdelek največkrat uporabljal nekajkrat tedensko (39 %), nekajkrat dnevno (22%), večkrat dnevno (17 %) in redko (17 %). Nikoli se ni izdelek uporabljal pri enem anketirancu (6 %). V nadaljevanju so anketiranci ocenili zadovoljstvo z izdelkom glede embalaže, vonja in delovanja. Iz slike 2 razberemo, da je polovica anketiranih zelo zadovoljna in polovica zadovoljna z embalažo izdelka. Več kot polovica (67 %) anketiranih je zelo zadovoljna z vonjem izdelka, medtem ko jih je 28 % zadovoljnih in 6 % ali eden anketiran ni zadovoljen z vonjem izdelka. Glede delovanja izdelka jih je več kot polovica (56 %) zadovoljnih in 44 % zelo zadovoljnih.

Za varno uporabo je pomembno osnovno znanje o eteričnih oljih. Udeležence delavnice smo povprašali o pripravljenosti, da uporabijo ali priporočijo sodelavcem različne aromaterapevtske dejavnosti. Slika kaže, da bi kar 100 % anketiranih koristilo oziroma priporočalo sodelavcem izobraževanja s področja aromaterapije. Malenkost manj anketirancev (97 %) bi koristilo ali priporočalo uporabo aromaterapije in njenih izdelkov. Manj kot polovica bi koristila in priporočala individualna aro-

materapevtska svetovanja za lajšanje različnih težav, medtem ko 61 % pogojno. Nihče ni izključil uporabe ali priporočila sodelavcu glede naštetih možnosti.



Ocene zadovoljstva z aromaterapevtskim izdelkom Uporaba in priporočila za različne aromaterapevtske dejavnosti

Sklepne ugotovitve

Če povzamemo ugotovitve in odgovorimo na prvo raziskovalno vprašanje, vidimo, da se kar 78 % anketiranih strinja s trditvijo, da je aromaterapija uporabna, medtem ko se 22 % anketiranih s to trditvijo delno strinja. Nihče od anketiranih ne dvomi v aromaterapijo. Ti podatki so primerljivi z raziskavo v Sloveniji, kjer so ugotovili, da 97 % anketiranih uporablja eterična olja.

Drugo raziskovalno vprašanje se je nanašalo na uporabo aromaterapevtskih izdelkov, ki so jih izdelali na delavnici. Skoraj vsi anketiranci so uporabljali aromaterapevtski izdelek. Po pogostosti se je aromaterapevtski izdelek največkrat uporabljalo nekajkrat tedensko (39 %), nekajkrat dnevno (22%), večkrat dnevno (17 %) in redko (17 %). Nikoli se ni izdelek uporabljal pri 6 %.

Ker je potrebno pred uporabo aromaterapije poznati pravila varne uporabe eteričnih olj in se seznaniti z drugimi podatki, je potrebno bodoče morebitne uporabnike aromaterapije in njenih izdelkov izobraziti v tem smeri. Naslednje raziskovalno vprašanje se je nanašalo na to, ali so se anketiranci pripravljene udeležiti ali priporočiti sodelavcem predavanja o aromaterapiji. Kar 100 % anketiranih bi koristilo oziroma priporočalo sodelavcem izobraževanja s področja aromaterapije. Zadnje raziskovalno vprašanje je bilo namenjeno mnenju o individualnih aromaterapevtskih svetovanjih za lajšanje različnih težav. Manj kot polovica bi koristila in priporočala individualna aromaterapevtska svetovanja za lajšanje različnih težav, medtem ko 61 % pogojno. Verjetno je tukaj še nepoznavanje prakse obiskovanja aromaterapevtov in njihovo lajšanje različnih tegob ali težav, kot je to v praksi drugod po svetu. Nihče pa ni izključil uporabe za individualno svetovanje. Ta raziskava je potrdila sprejemanje in pripravljenost zaposlenih za aromaterapijo in je spodbuda za še obsežnejše raziskave glede uporabe aromaterapije pri učiteljih. Na podlagi teh podatkov se lahko pripravijo različni programi izobraževanja s področja aromaterapije, ki bi se ga lahko poslužili vsi učitelji.

Zaključek

Uporaba eteričnih olj je v velikem porastu šele zadnja leta, kar so potrdili tudi rezultati ankete, saj več kot polovica (53 %) uporablja eterična olja 3 leta ali manj (Ratajc, 2017).

Ti podatki povedo, da bo uporaba eteričnih olj vedno pogostejša. Da pa se izognemo različnim neprivjetnostim, ki nastanejo zaradi nepoznavanja njihove pravilne uporabe, priporočamo lažje dostopna in cenejša izobraževanja s področja aromaterapije. S poznavanjem tega področja si bo lahko veliko število zaposlenih izboljšalo počutje in olajšalo marsikatero težavo. Smiselno je na vseh področjih načrtno skrbeti za dobro počutje vseh zaposlenih. Prav tako lahko svoj del k boljšemu počutju doprinesejo eterična olja in aromaterapija.

Literatura

- Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy*. London: Elsevier.
- Dobetsberger, C. in Buchbauer, G. (2010). Actions of essential oils on the central nervous. *Flavour and Fragrance Journal*, 2011, št. 26,, str. 300–316. Pridobljeno iz <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.lib.ukm.si/doi/10.1002/ffj.2045/epdf>
- Farrer-Halls, G. (2007). *Aromaterapija*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Komiya, M. in Takeuchi, T. (2006). Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice. *Behavioural Brain Research*, Volume 172, Issue 2, str. 240–249. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16780969>
- Kuster Kortnik, M. (2016). *Aromaterapija kot možnost lajšanja stresa*. Magistrsko delo, Kranj: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
- Liu, S.-H., Lin, T.-H., & Chang, K.-M. (2013). *Aromatherapy Benefits Autonomic Nervous System Regulation for Elementary School Faculty in Taiwan*. Hindawi Publishing Corporation. Pridobljeno iz <http://www.>

hindawi.com/journals/ecam/2013/853809/

Lv, X., Liu, Z., Zhang, H., & Tzeng, C. (2013). Aromatherapy and the central nerve system (CNS): therapeutic mechanism and its associated genes. *Current Drug Targets*, 14(8), str. 872-879.

Ratajc, P. Uporaba eteričnih olj v Sloveniji. Pridobljeno 20. 3 2017 iz <https://petraratajc.com/2017/02/27/uporaba-etericnih-olj-v-sloveniji/>

Sket, D. (ur). (2012). Slovenski medicinski slovar, četrta izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta
Tisserand, R. in Young, R. (2014). *Essential oil safety*. Churchill Livingstone: Elsevier.

Z USTREZNO NEGO DO ZDRAVE KOŽE NA OBRAZU

Povzetek: Koža obraza je tisti del telesa, ki je na ogled ljudem. Izgled obraza razkriva razpoloženje posameznika, njegovo počutje, starost ... Negovan obraz zaokroži podobo urejene in sodobne ženske. Z negovanim obrazom se oseba počuti tudi bolj samozavestno. Pogosto ženske vseh starosti ugotavljajo, da svoje kože ne poznajo dovolj, da bi lahko izbrale primeren način nege. Zelo pomembno je, da oseba ve, kakšen tip oz. stanje kože ima, a pogosto težko ob bogati ponudbi kozmetičnih izdelkov izbere primerne. Lahko pa ji pri tem pomagajo strokovnjaki na področju kozmetične nege. Pri pedagoškem poklicu dijaki, učenci, starši in ostali učitelja opazujejo. Že prvi vtis, ki ga učitelj naredi na njih, lahko pomembno vpliva na nadaljnjo komunikacijo. Zato želijo učitelji izgledati dobro, a težavne kože ne moremo kar zamenjati, staranju in posledično spremembam, ki se kažejo na koži, pa ne izogniti. Lahko pa jih s primerno nego omilimo in delujemo preventivo ter z ustreznimi negovalnimi ukrepi in postopki dosežemo zdrav in negovan videz kože.

Ključne besede: nega kože obraza, tipi kože, stanja kože, kozmetične učinkovine

Uvod

Lepota je odraz zdravja, celostnega delovanja osebnosti, videza, dobrega počutja in medosebnih odnosov. Obraz pritegne največ pozornosti, kljub nesorazmerno majhni površini, ki jo zavzema. Vsak obraz pripoveduje svojo zgodbo. Ljudje želimo izgledati dobro, a staranju in posledično spremembam, ki se kažejo na zunanosti, se ne moremo izogniti. Pri pedagoškem delu je videz odraz tega, kar pravzaprav v resnici smo. Želja, da smo videti dobro, je lahko močna spodbuda za samozavest. Z negovanim obrazom se počutimo samozavestno. Z leti se naš izgled spreminja, zato je pomembno, da vse svoje življenje skrbimo za nego obraza in telesa. Ena glavnih sprememb, ki nastopijo, ko pridemo v zrela leta je, da postane koža bolj suha. Delovanje žlez lojnic se namreč upočasni, ker se zmanjša izločanje hormona estrogena in zato koža ni več sposobna zadržati toliko vlage iz okolja in uspešno preprečevati pretirano izhlapevanje naravne vlage s površine. Kožo dodatno izsušijo dejavniki: izpostavljenost soncu, mrazu, vetru ter bivanje v suhih prostorih. V srednjih letih se včasih pojavijo drobne rdeče žilice, navadno na licih in nosu. Čeprav pogosto slišimo izraz popokane žilice, gre v resnici za trajno razširjene kapilare tik pod površino kože.

1. Tipi in stanja kože

Glede na intenzivnost izločanja lojnic delimo kožo v grobem na normalno, suho, mastno in mešano. Glede na stanje kože pa na suho dehidrirano, aknasto, mastno seboroično, občutljivo, kuperozno, nečisto, zrelo ... Normalna koža je nežna, svilnato mehka, napeta zaradi napetosti v usnjici, majhnih por, ki niso zamašene, je rožnata in dobra prekrvavljena s finimi kapilarami, izliv loja je normalen, na koži ni ne mastnih ne suhih predelov. Vsebnost maščobe in vlage je izenačena.

Mešana koža ima masten in suh predel. Masten predel je lahko: I predel – nos, brada, T predel – čelo, nos, brada. Na mastnih predelih se koža sveti, prisotni so lahko ogrci in razširjene kapilare. Na suhih predelih se koža ne sveti, pore so ozke, komaj vidne, koža je dobro prekrvavljena, lahko se lušči. Izliv loja je na seboroičnih predelih povečan, zato je koža mastna. Cilji nege je očistiti mastne predele in povrniti vlago suhim predelom.

Mastna koža se mastno sveti, ima široke in vidne pore, povečan je izliv loja, prisotni so komedoni, polnejša je na otip, je puste barve in dobro prekrvavljena. Na ta tip kože vplivajo različni vzroki: hormoni, mraz, veter, sonce, nepravilna prehrana, kajenje, alkohol, stres, premalo spanja.

Suha koža se v mladosti se kaže v tanki vrhnjici, ki je žametna in breskove barve. Ima komaj vidne pore, značilno je majhno izločanje loja, kožo zateguje – vleče, značilen je dober tonus in velika občutljivost. V zreli dobi se težave običajno še stopnjujejo. Koža je še tanjša, rožnate barve z vidnimi kapilarami, se lušči, tonus je odvisen od starosti, pore so komaj vidne, značilno je majhno izločanje loja ter zgodnje pojavljanje gub.

2. Staranje kože

Močnik (2015, 40) navaja, da se zaradi staranja začnejo pojavljati strukturne spremembe na zgornji plasti kože – vrhnjici. Zmanjša se sposobnost nastajanja novih celic, sposobnost vezave vode, pojavi se lahko povečana pigmentacija, starostne lise. Na usnjici – srednji plasti se tanjša debelina plasti, prizadeta so elastična in kolagenska vlakna. V podkožju se vsebnost vode zmanjšuje, na ožilju se pojavlja

krhkost kapilar, pa tudi izločanje lojnic in znojnic je zmanjšano. Značilnosti zrele kože prepoznamo po bolj grobem kožnem reliefu, zmanjšana je zaloga vode, nastajajo pigmentne lise, žilice se razširijo, bradavičasti nanosi so pogostejši, plasti vrhnjice in usnjice so tanjše, pore se lahko povečajo. Pojavijo se gube. Avtorica Močnik dodaja, da se poveča nagnjenost h kožnim razpokam, značilna je tanka, nagubana, atrofična in uvela koža.

2.1 Dejavniki staranja kože

Znaki staranja so naravni in so posledica bioloških sprememb, programiranih v naših celicah. Način in hitrost, kako se vsak od nas naravno stara, sta predvsem odvisna od genov. Čeprav ne moremo kaj dosti storiti, da bi se izognili notranjim znakom staranja, vendarle lahko s primerno nego ta proces precej upočasnimo. Že naše prababice so poznale osnove nege kože. Ščitile so svojo kožo obraza pred soncem s sončniki, velikimi klobuki, s kremami za vlaženje kože. Uporabljale so olja, mineralne make-upe brez svinčenih spojin in nežnimi pilingi, s kristali soli, mlečno ali vinsko kislino, kot razlaga Orožin (2013, 35).

Notranji dejavniki:

Na notranje dejavnike nimamo vpliva. Na to vpliva dednost. Podedovane imamo lastnosti, kronične bolezni (luskavica, kožna obolenja, slaba žilna stena). Staranje je tudi posledica "tiktakanja celičnih ur". Posledice se kažejo:

- koža je bolj zaradi zmanjšana možnosti zadrževanja vode v njej in upočasnjene presnove celic vse bolj suha,
- postopno se tanjša debelina maščobnega maščevja,
- izguba elastičnosti kože je vse večja, kajti kolagenska vlakna se tanjšajo in lomijo, izgubljajo pa se tudi elastična vlakna v usnjici,
- zmanjšuje se kostna gostota in spreminjajo se zunanje oblike kosti.

Zunanji dejavniki, s katerimi direktno vplivamo na stanje kože, pa so:

- stalni stres, duševna obremenitev,
- premalo spanja, premalo telesne aktivnosti,
- prekomerno sončenje,
- kajenje.

Orožin (2013, 35) navaja, da se koža kadilcev stara štirikrat hitreje kot koža nekadilcev. V cigaretnem dimu se sproščajo prosti radikali, ki spreminjajo dedno zasnovo mladih novih celic, zožijo žile in s tem povzročajo slabši pretok, premalo kisika, premajhen izkoristek vitaminov A, C in E. Alkohol pa širi žile in iz tkiv izpira vodo, kisik in hranilne snovi, enako delujejo prava kava in pravi čaj, diete. Celo dejavniki, ki jih navaja Ostrov, (2001, 3), kot so mimika obraza, položaj telesa, zdravstveno stanje, lahko vplivajo na to, kako stara je videti naša koža.

2.2 Nega kože obraza

V dvajsetih letih

Orožin (2013, 37) razlaga, kakšna naj bi bila koža v tem zgodnjem obdobju, poudarek je na zaščiti, ki bo do izraza prišla kasneje v zrelih letih. Že zgodaj moramo začeti s preventivo: izogibati se je potrebno svetlobnemu in toplotnemu sevanju, preraztezanju vezivnega tkiva na obrazu, vratu in dekolteja in obvladati mimično igro mišic obraza. Dvajseta leta so tudi najboljša za opustitev misli o kajenju.

V tridesetih letih

Po tridesetem letu opazimo na koži prve znake staranja: pojavijo se drobne gubice, koža postane bolj suha in nekoliko manj čvrsta in prožna. Na nekatere teh sprememb ni mogoče vplivati, lahko pa veliko storimo s primerno nego za upočasnitev staranja kože. Benkovič (2013, 36–37) poudarja, kako pomembno je, da kožo redno negujemo s kvalitetnimi čistilnimi mleki in toniki, rednimi pilingi, ki luščijo. Koži moramo zagotoviti nadomestilo za hidrolipidni plašč, za vlažilne faktorje v roževinasti plasti. Uživati moramo antioksidante za upočasnitev procesov staranja. Lahko si pomagamo tudi s kirurškimi posegi, s katerimi lahko estetsko pomanjkljivost odpravimo, predvsem pa zberemo prve znake staranja med spodnjimi vekami in licem.

V štiridesetih letih

V teh letih je že potrebna temeljita prenova kolagenskih vlaken, kar omogočajo antioksidanti v prehrani, kremah in lastni rastni faktorji v koncentrirani trombocitni plazmi. Orožin (2013, 37) navaja, da se pojavljajo pigmentne nepravilnosti, ki jih lahko kozmetično odpravljamo z aparaturo IPL, alfa-hidroksi ali polihidroksi kislinami. Še vedno je velik poudarek na vlaženju kože. Proti koncu štiridesetih let se lahko že vidno spustita čelo in obrvi, veke postanejo težke, med lici in usti se pojavi guba. Koža izgublja svojo elastičnost.

V pedesetih letih

Po menopavzi, ki normalno nastopi med 45. in 55. letom starosti, usnjica postane še manj čvrsta, struktura vlaken elastina se spremeni in koža postaja zgubana in mlahava. Množina podkožne maščobe se med staranjem vztrajno zmanjšuje, prav tako debelina usnjice in prožnost kože. Tako se koža opazno povesi in gube postanejo izrazitejše. Razlog v spremembi kože obraza v starosti je zaradi pospešenega izgubljanja kostne mase. Zaradi stanjšanih obraznih kosti se koža nad mišico naguba. Težnost jo potegne navzdol in čeljust se povesi. Tako nastanejo gube in brazde, posebno na premičnejših delih obraza, razlaga Ostrov (2001, 36–37.)

V šestdesetih letih in naprej

To obdobje je pomembno, da znamo prepoznati sumljive spremembe, ki morda niso le starostne pege ali keratoze. Ob vsakem sumljivem znaku obiščemo zdravnika, dermatologa. Kožo negujemo, vlažimo, pa nanašamo tudi regenerativne izdelke.

3 Nega zrele kože

Zreli kožo moramo dovajati sestavine, ki jih zasledimo v nutrikozmetiki. To so hranila, vitamini, minerali, encimi, aminokisliline, rastlinski izvlečki. Podpirajo kozmetične izdelke, nanešene na kožo. (Svoljščak Mežnaršič 2015, 74–75).

Najpogostejši so:

- antioksidanti, ki upočasnjujejo staranje, ščitijo in protivnetno delujejo;
- koencim Q10, ki nevtralizira proste radikale, nastajanje pa z leti upada in ga je potrebno vnašati s prehrano;
- vitamin C, ta spodbuja sintezo kolagena, uničuje proste radikale in odpravlja pigmentne madeže;
- vitamin E, ki preprečuje prezgodnje staranje kože in ščiti kožo pred nastankom gub;
- vitamin A je pomemben pri obnovi kože, zgladi gubice in izboljša teksturo kože. Največkrat ga v kozmetičnih izdelkih poimenujejo retinol;
- sadne kisline AHA delujejo kot kemični piling za stimulacijo celic, pospešujejo nastajanje kolagena ter se uporabljajo za osvetljevanje kože;
- kolagen je rastlinskega izvora, povezuje celice, je najpomembnejša beljakovina v telesu, ki prispeva k prožnosti in čvrstosti, ter oskrbuje kožo z vlago;
- hialuronska kislina je pomembna pri negi suhe in dehidrirane ter zrele kože. in je izreden vlažilec kože;
- fitohormoni – rastlinski hormoni pripomorejo k boljšemu videzu obraza.

Zaključek

Naša želja je, da si želimo izgledati čim boljše. Če želimo svoj obraz pravilno negovati, moramo vedeti, kakšen je naš tip in stanje kože. Tako lahko izberemo ustrezne kozmetične učinkovine.

Poleg vseh izdelkov in pripravkov, ki so navedeni, moramo upoštevati tudi pravila zdrave prehrane in se vsakodnevno gibati na svežem zraku, piti dovolj kvalitetne vode, se izogibati kajenju, se zaščititi pred soncem ter poskrbeti, da je naše življenje čim bolj umirjeno. Zelo je tudi pomembno, da dobro skrbimo za svoje telo, velik del pa seveda prispeva ustrezna nega obraza. Obraz je ne nazadnje tudi ogledalo naše duše.

Literatura

- Benkovič, T. Kozmetična nega obraza. Interno gradivo. Novo mesto: Šolski center Novo mesto, 2013.
- Bolz, E. Lep obraz. Ljubljana: DZS, 1996.
- Hagman, A. Kozmetika. Teorija, nega in ličenje. Tehnična založba Slovenije: Ljubljana, 1998.
- Močnik, D. Pregled različnih tipov in stanj kože. Estetika. 2015. Št. revije: 3.
- Ostrov, R. Kako odpravimo težave s kožo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2001.
- Orožin, Z. Vaša koža v različnih življenjskih obdobjih. Estetika. 2013. Št. revije: 3.
- Svoljščak Mežnaršič, I. Kozmetični izdelki. Ljubljana: Grafenauer, 2015.

ŠOLSKA KNJIŽNICA – STRES ALI PODPORA KOLEKTIVA

Povzetek prispevka: Za dobro opravljanje knjižničnih storitev je potreben učinkovit in ustrezno usposobljen knjižničar (kompetence vsakega knjižničarja). Usposobljen knjižničar učinkovito motivira tako učence kot tudi pedagoške delavce šole za uporabo storitev šolske knjižnice. Knjižničar je tisti, ki knjižnico naredi pomembno in koristno. In to ne zgolj v pomenu zbiranja, obdelave in razvrščanja gradiva, temveč tudi z lastnostmi, ki niso značilne samo za knjižničarsko stroko: s poslušanjem, opazovanjem, pogovori, svetovanjem in motiviranjem.

Ključne besede: šolska knjižnica, knjižničar, kompetence, stres, biblioterapija, bralni klub

Šolska knjižnica v izobraževalnem sistemu

V 68. členu Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanju (1996) je zapisano, da ima šola knjižnico in da je njena naloga, da zbira knjižnično gradivo, ga strokovno obdeluje, hrani, predstavlja, izposoja ter opravlja informacijsko dokumentacijsko delo kot sestavino vzgojno izobraževalnega dela v šoli. Knjižnica oz. šolski knjižničar mora motivirati vse udeležence vzgojno-izobraževalnega sistema za uporabo njenih storitev – tako učence kot tudi učitelje - zato sodeluje tako pri načrtovanju kot tudi izvajanju in vrednotenju življenja in dela šole. Z motivacijskimi oblikami dela knjižnica vpliva na motivacijo učencev za učenje, kar je ključnega pomena pri pridobivanju novega znanja, razvijanju spretnosti, sposobnosti in navad v procesu informacijskega opismenjevanja. Knjižnica pa ima tudi velik vpliv na druge zaposlene v šoli (ne le učence) – lahko deluje izrazito motivacijsko, spodbuja k sodelovanju in povezovanju, ne le učiteljev, ampak tudi drugih zaposlenih (drugi strokovni delavci in tehnično osebje).

Knjižničar – strokovni in pedagoški delavec šole

Knjižničarji veljajo za odgovorne, redoljubne in marljive zaposlene, a tudi ekstrovertne. Radi delajo v skupinah, imajo močno željo po informiranju in pridobivanju novega znanja, so strpni, dobro se spopadajo s konfliktnimi situacijami, imajo radi izzive ter imajo pozitiven odnos do sprememb. V kolikor jih primerjamo s preostalimi poklicnimi profili, analize rezultatov kažejo na to, da v nobeni od osebnostnih dimenzij bistveno ne odstopajo od povprečja. Kompetence so tiste lastnosti, ki posamezniku omogočajo učinkovito, kakovostno in uspešno opravljanje zahtevanih aktivnosti, ki so opredeljene v njegovem opisu del. Šolski knjižničar opravlja številne naloge, kot so pridobivanje, obdelava in posredovanje različnega gradiva in informacij, pa tudi biblio-pedagoško delo. Za šolskega knjižničarja je prav tako zelo pomembno, da zna organizirati svoje delo in čas.

Delo šolskega knjižničarja je izredno raznovrstno, saj v večini šolskih knjižnic dela en sam ali manjša ekipa knjižničarjev, kar pomeni, da vsakdo med njimi prevzema izredno različne naloge in aktivnosti. Zato potrebuje vsak šolski knjižničar zelo različna znanja in kompetence, nekatere med njimi so širše knjižničarske, nekatere posebej specifične za delo v šolski knjižnici.

Knjižničar sodeluje v procesu učenja in poučevanja, zato mora imeti celo vrsto kompetenc – je kot učitelj z dodatnim bibliotekarskim znanjem za organizacijo knjižnice. Po vzoru ključnih učiteljevih kompetenc lahko opredelimo kompetence šolskega knjižničarja kot skupek:

1. profesionalnega znanja (vključuje splošno razgledanost, bibliotekarsko znanje, vzgojno-izobraževalno znanje in informacijsko znanje);
2. spretnosti, sposobnosti in zmožnosti (analitične spretnosti, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, hitro miselno preskakovanje, komunikacijske spretnosti, kreativne spretnosti, fleksibilnost in prilagodljivost, medosebne in skupinske spretnosti, načrtovanje in organizacijske spretnosti) ter
3. osebne lastnosti, stališča, odnosi, ravnanja (smisel za delo z ljudmi, ustrezno in odgovorno ravnanje, odnos do storitev in zadovoljstvo uporabnikov, predanost poklicu).

Medsebojno sodelovanje šolskega knjižničarja in učitelja

Če želi vodstvo šole uspešno uresničevati cilje informacijske pismenosti učencev, mora spodbujati sodelovanje šolskega knjižničarja z razrednimi in predmetnimi učitelji. S timskim delom naj bi skupaj izvajala ure medpredmetnega povezovanja, kjer učitelj prevzema svoje strokovno področje, šolski knjižničar pa izvaja knjižnično-informacijska znanja (t.i. KIZ). Na ta način motivirata učence, da bodo uporabljali storitve šolske knjižnice in posegali po informacijah, ki so pomembne za usvojeno

znanje. Obenem se na ta način povežeta tudi učitelj in knjižničar: medsebojne vezi, spoštovanje in zaupanje se okrepijo (če je seveda delo dobro opravljeno). Vse to omogoča, da knjižničar sodeluje in se poveže z zaposlenimi še na druge načine.

Knjižnica kot zatočišče: pomoč šolskega knjižničarja sodelavcem pri premagovanju stresa

Služba postaja najmočnejši povzročitelj stresa, ki tudi najbolj ogroža zdravje zaposlenih. Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v odnosih z ljudmi, še zlasti na delovnem mestu.

V stresnih situacijah lahko pomagajo tudi sodelavci. Raziskave so pokazale, da se veliko učiteljev zateka po pomoč k sodelavcem, ki dobro poznajo probleme na šoli in v veliki meri razumejo stiske kolegov, zato lahko nudijo konkretne in življenjske nasvete za rešitev in zmanjšanje stresne situacije. Šolska knjižnica je prostor, kamor radi zahajajo tako učenci kot tudi učitelji., saj jim že samo okolje nudi ugodje, ki ga v razredu ali zbornici niso deležni. Učencem predstavlja »varno zatočišče«, učiteljem pa nevtralni prostor, kjer si lahko oddahnejo in »olajšajo« dušo.

Možnosti »pomoči« šolskega knjižničarja so zelo raznolike:

- pogovor s sodelavcem; včasih je dovolj, da mu samo prisluhnemo;
- sodelavcu ponudimo ustrezno strokovno literaturo – v povezavi z njegovo »težavo« (gradivo s področja psihologije, didaktike, sociologije itd.);
- »duhovne« knjige (biblija, koran; Kurja juhica in druge podobne knjige) ...

Seveda lahko te storitve še »nadgradimo« in ponudimo sodelavcem nekaj več – v povezavi z zdravim načinom življenja, npr.: povabimo strokovnjaka s področja športa; npr. jaz sem povabila inštruktorico joge, ki nam je najprej predstavila jogo v teoriji, nato smo jogo preizkusili še v praksi v šolski telovadnici; planinskega vodnika, inštruktorja nordijske hoje;

- povabimo strokovnjaka s področja zdravega prehranjevanja;
- zdravstvenega delavca za osnove prve pomoči, npr. uporabe defibrilatorja;
- strokovnjaka za retoriko in komuniciranje o pravilnem nastopanju, skrbi za glasilke, posebnih vajah pred nastopom ...

Seveda smo knjižničarji najbolj kompetentni za:

- *vodenje bralnih klubov za učitelje in druge zaposlene* (za vsakogar, ki rad bere): to nam spet odpira različne možnosti izbora leposlovja: lahko se osredotočimo na določeno (aktualno) problematiko (begunci, Romi) ali na določeno zvrst (npr. poezija, proza), gosta na šoli (pesnik, pisatelj, dramatik), tekmovanje ali projekti, ki potekajo na šoli (Cankarjevo tekmovaje, Erasmus+).

- *Bibliosvetovanje* je vsakodnevna uporaba branja in pogovora o knjigi, kar se v šolskem okolju pogosto izvaja pri delu z učenci (a ga lahko uporabimo tudi pri delu z učitelji) – gre za branje kakovostne leposlovne literature, kjer preko književnih oseb spoznavamo različne življenjske situacije in se o njih pogovarjamo ter iščemo skupne/individualne značilnosti; seveda moramo izbirati literaturo z umetniško vrednostjo, ki na bralca učinkujejo dolgoročno in kompleksno.

- *Biblioterapija* – psihologinja, dr. Vlasta Zabukovec, jo opredeli kot podporno tehniko, kjer lahko posamezniku s pomočjo pogovora o prebrani knjigi pomagamo reševati dileme in vsakodnevne težave. Meni, da je sam izraz biblioterapija nekoliko zavajajoč, saj ne gre za terapevtski postopek.

Biblioterapevtsko branje poteka v štirih fazah:

1. *identifikacija* – ta je posebej močna pri otrocih, ki se hitreje vključijo v dogajanje svojih junakov in z njimi čustveno podoživljajo različna emotivna stanja; ta faza je najpomembnejša in je pogoj za zdravilni učinek branja;
2. *projekcija* – v tej fazi pretresamo svoja moralna in življenjska načela in jih primerjamo s tistimi, ki jih nosijo liki iz knjige; med branjem vstopamo v druge značaje, nezavedno popravljamo svoja stališča in spoznavamo rešitve težav, ki so nas mogoče dlje časa težili;
3. *katarza* – ko beremo in se vživljamo v like iz knjig, podoživljamo vse njihove emocionalne pretrese in krize, a obenem vemo, da smo na varnem, saj se to dogaja drugim in ne nam; ta faza deluje kot nek ventil za sproščanje napetosti v bralcu;
4. *objektivizacija/uvid/razumevanje* – v realnem življenju jemljemo ljudi in dogodke osebno, nismo sposobni zunanega vpogleda v situacijo, zato smo čustveno obremenjeni in zaslepljeni; potem ko smo spoznali in podoživeli usode drugega, do njega vzpostavimo potrebno distanco in o njegovih izkušnjah neprizadeto presojujamo.

Knjižnica kot delovni prostor knjižničarja: kdo pomaga šolskemu knjižničarju?

Za sodobno organizacijo in izpolnjevanje nalog šolske knjižnice so potrebni ustrezni delovni pogoji, med njimi materialni pogoji, kot so knjižnični prostor, gradivo ter informacijska in učna tehnologija.

Mnenje, da delo knjižničarjev ni stresno, je zmotno, saj delo z ljudmi vsekakor pripomore k večji prisotnosti stresa na delovnem mestu. Pod glavne knjižničarske stresorje tako lahko uvrstimo delovne pogoje, odnose s sodelavci ter delo z uporabniki. Primarna naloga knjižničarja namreč je, in še vedno ostaja, učinkovita ter konstruktivna pomoč uporabnikom (čeprav se gradivo seveda ne bo čudežno, kar samo od sebe, pospravilo na police). Nič kolikokrat se znajdemo v situaciji, ko uporabnik nujno potrebuje gradivo za pomemben projekt, a ravno takrat izposoja le-tega ni možna. Kdor pri tem meni, da je le-to uporabnikova težava, se moti, saj knjižničarji sprejemamo odgovornost za dobro počutje ter uspeh uporabnikov. Mnogo knjižničarjev se v času recesije boji za svoja delovna mesta, kar ni ravno prijetno. S krčenjem sredstev, namenjenih knjižnični dejavnosti, se krčijo tudi možnosti nabave gradiva, kar predstavlja velik problem v knjižnicah. Le zamislimo si primer, kako uporabniku razložiti, da smo prekinili naročnino na zanj pomembno serijsko publikacijo ali da zaradi zmanjšanih denarnih sredstev ne moremo kupiti najnovejše izdaje priljubljene pisateljice ali novega priročnika ipd. Svojevrsten primer so tudi knjižnice, ki zaposlujejo zgolj enega knjižničarja, kot "one-man-band" namreč težko zagotovi popolno delovanje vseh servisov, kjer naj bi bil po pričakovanjih polno prisoten, saj je primoran k sočasni večopravnosti. Informacijska doba, v kateri se nahajamo, zahteva od knjižničarjev vedno več dela in z njim povezanega specialnega znanja.

Po drugi strani lahko v javnosti še vedno zasledimo nizek status knjižničarskega poklica. Glavni razlogi za to so: nepoznavanje knjižničarskega dela, enačenje le-tega z delom administratorjev, skromen obseg pristojnosti in odločanja ter mnenje, da danes ljudje nimajo časa za poglobljeno branje in temeljito seznanjanje s (pre)branim gradivom.

Kaj torej povzroča stres šolskim knjižničarjem? Mogoče nam to še najlepše predstavi primer pisma – opisa vsakdanjika šolskega knjižničarja, ki je nastal na eni izmed delavnic na Bibliopedagoški šoli 2009. Takole pravi: »Biti ves čas na voljo«

Sem knjižničar v najboljših letih. Zvoni telefon. Med policami iščem knjigo bralcu. Ko dvignem telefon, je odloženo. Izposojam dalje. Čez pet minut ponovno zazvoni. Predstojnik višje šole zahteva, da pridem k njemu, in sprašuje, kje sem bil pred petimi minutami. Skozi vrata stopi učenec, ki pove, da me pričakujejo v slaščičarski delavnici, ker testo že vzhaja in ga je potrebno fotografirati. Sočasno prihrumi v knjižnico ves razred, ker učitelja ni in bodo uro preživel v knjižnici. Odločim se in najprej odhitim k predstojniku. Med potjo srečam nasmejanega zastopnika založbe, ki se čudi, zakaj že spet nisem v knjižnici. Tudi mimoidoči dijak me vpraša: »Ali je knjižnica sploh odprta?« Kolega, ki že odhaja domov, pa mi pravi: »Mirko, kako je tebi lepo!« Jaz ... jaz pa bi rad samo lulal, ker me že eno uro tišči!

Primer dobre prakse: »Sladki« petek

V letih službovanja sem opazila, da moji sodelavci resnično premagujejo svoje stresne situacije v pogovorih s sodelavci, ki so jim nekakšen filter frustracij, kot bi odložili breme in si olajšali dušo. Pogosto se je zgodilo, da so učitelji prihajali na klepet k meni, »ker imam pač čas«, kar je seveda povzročilo stresne situacije pri meni, ker mi je zmanjkovalo časa za moje redno delo. Tako sem se vprašala, ali lahko sama kaj ponudim svojim sodelavcem. In našla rešitev. Ugotovila sem, da je šolska knjižnica prostor, kamor učitelji radi zahajajo, saj jim že prostor nudi ugodje, ki ga v razredu ali zbornici niso deležni. Zato sem jim predlagala redna srečanja, vsak petek po končanem delovnem dnevu. Poimenovali smo jih »sladki petek«. Sladki petki so namenjeni druženju, pogovoru – pogovoru o izbranih težavah in »pravih« knjigah. Za vsako težavo se najde rešitev – predvsem v knjižnici.

Literatura

- Bajda, U. (2008). Bralni krožki za učitelje. Šolska knjižnica, 18 (3-4), 150.
- Burkeljca, S. (2008). (Z)rasti ob literaturi. Šolska knjižnica, 18 (3-4), 151.
- Jesih Šterbenc, K. (2016). Timsko delo knjižničarja na dveh delovnih mestih in izgorelost. Šolska knjižnica, 25 (1-2), 33-40.
- Klemenčič, L. (2008). Pravlјice z jogo. Šolska knjižnica, 18 (3-4), 199.
- Knjižničarji in stres (2013). Pridobljeno: 27. 1. 2017 s spletne strani: <http://www.biblioblog.si/2013/03/knjižnicarji-in-stres.html>
- Markič, N. (2010). Biti ali ne biti – šolski knjižničar v stresnem položaju. Šolska knjižnica, 20 (3-4), 241-242.
- Slivar, B. (2010). Stres in zadovoljstvo z delom pri šolskih knjižničarjih. Šolska knjižnica, 20 (3-4), 173-180.
- Šoštar, S. (2010). Knjižnica ti da krila. Šolska knjižnica, 20 (3-4), 244.
- Vučko, T., Zabukovec, V., Šauperl, A. (2009). Kompetence šolskega knjižničarja z vidika ravnateljev osnovnih in srednjih šol. Šolska knjižnica, 19 (1), 4-14.
- Zabukovec, K., Janeš, L. (2008). Vloga in vpliv knjižničarja pri medpredmetnem poučevanju. Šolska knjižnica, 18 (3-4), 158.

VZGOJITELJ, OSEBA Z ZDRAVO HRBTENICO

Povzetek: Človeško telo je zgrajeno tako, da se moramo gibati. Naši daljni predniki so bili lovci in nabiralci. Zato ni prav nič čudnega, če se telo negativno odzove na pomanjkanje telesne dejavnosti. Kljub temu, da je današnji način življenja popolnoma drugačen kakor v pradavnini, moramo biti tudi danes v dobri formi, da smo lahko kos vsakodnevnim psihičnim stresom modernega življenja. Stres lahko povzroči motnje pri ustvarjalnosti in učinkovitosti. Storitnost se zmanjša, poveča se pogostost odsotnosti z dela, pogosteje zamujamo, agresivno komuniciramo in se prepiramo s sodelavci, prijatelji, ...

Ključne besede: Stres, zdravje, gibanje, zabava.

1 Uvod

Živimo v času in okolju, ki ceni predvsem materialne dobrine. Vedno se nam mudi in ne najdemo dovolj časa zase. Vrženi smo v tok življenja, ki nas obrača in vrtinči, tako da sploh ne utegnemo pomisliti, ali je takšno življenje dobro. Ne vprašamo se, kako smo in kaj je prav za nas. Tempo življenja postaja vedno hitrejši. Stres je postal normalen del našega življenja. Nanj smo se navadili, da ga sploh ne opazimo, dokler ni prepozno in lahko resno zbolimo. Stres je sestavni del našega življenja in dogodkom, ki nas vedno znova in drugače spravijo v stanje nepripravljenosti, se ne moremo izogniti. Stres se iz zaveznika, ki omogoča učinkovito dejavnost pri reševanju stisk, včasih spremeni v sovražnika, ki nas hromi. Prej, ko se ga začnemo zavedati in se naučimo živeti z njim ter ga obvladovati, tem bolje bo za nas. Pojav stresa je močno viden tudi na delovnem mestu v različnih službah. Stres v službi je odvisen od zadovoljstva z delom, ki ga opravljamo, od okolja, v katerem delamo, in od našega odnosa s sodelavci. Če je res, da spada stres k našemu življenju, bi lahko rekli, da se nam ga ni treba otepati. Vendar pa bi bil takšen zaključek zgrešen, kajti preobilica stresa, ki se danes zgrinja na nas, povzroča številna obolenja in tudi smrti. Če si zamislimo življenje z neodločljivimi roki, s poslovnimi potovanji po prenapoljenih cestah, z neizogibnim poklicnim dopolnilnim študijem po končanem delu, s poplavo dražljajev, ki nam jih pripravljajo časopisi, radio, televizija, pa s hrupom in smradom onesnaženim okoljem, potem se nam zazdi, da je postalo življenje aktivnega človeka en sam stres brez konca (dr. H. Lindemann, 1982).

Telesni odzivi se prilagajajo okoliščinam, v katerih se znajdemo. Vsako telo pa je drugačno, zato za različne vrste in stopnje stresne reakcije najde ustrezno in drugačno pot. Kar nekoga hudo bremeni, se drugega morda komaj dotakne. Vsi pa tudi niso enako odporni proti stresu.

Poznate to: doma veliko razmišljam o težavah na delovnem mestu, sodelavci se vtikajo v moje delo in me s tem motijo, po delovnem dnevu sem fizično in psihično utrujena, v službi vlada tekmovalnost, pride dan, ko se težko odpravim v službo, hitro se razburim zaradi malenkosti, težko se zberem, sem pozabljiva, ... Če ne moremo spremeniti povzročiteljev stresa, je potrebno spremeniti svoj odnos do njih. Kadar je le mogoče, poskusimo odpraviti sam vir težav, tako da se lahko pogovarjamo s sodelavko, prijateljem, partnerjem ali pogumno odklonimo dodatne delovne obveznosti. Pomembno je, da se naučimo izogibati konfliktnim situacijam in težave rešujemo sproti.

Vse težave se »nalagajo« na ramenski obroč, kar se vidi pri nepravilni drži človeka.

2 Telesna dejavnost

Telesna nedejavnost zmanjšuje voljo do dela, slabi zdravje in počutje. Dva izmed običajnih izgovorov sta: »Tako zelo sem utrujen-a!« in »Nimam časa!« Edini izhod iz tega začaranega kroga je v vsakem trenutku izkoristiti še tako majhno priložnost za telesno dejavnost in z njo začeti takoj. Če bi pomislili, kaj vse mora prenesti hrbtenica; na vrhu glavo, na sprednji strani telesa trebuh, na ramenih vse breme in težave, ki nas pestijo, poleg tega, da opravi še nenormalno število gibov, bi se zavedali, da leta mora biti funkcionalna in da je zanjo treba nenehno skrbeti. Izbrati je potrebno tisto obliko gibanja, ki nam je všeč, nam ustreza in se ujema z našim načinom življenja. Dobra drža je stvar navade. Dobre navade pomenijo lažjo prihodnost, v našem primeru predvsem izognitev bolezni in težavam s hrbtenico. Kljub temu pa pravilni drži posvečamo premalo časa. Največkrat se nanjo spomnimo, ko je že prepozno, ko že čutimo bolečine, ki so posledice dolgoletne slabe drže in zmanjšane telesne pripravljenosti. Z redno vadbo krepimo in ohranjamo prožnost mišic, zmanjšujemo možnost vsakdanjih poškodb, naučimo se vzpostaviti stik s svojim telesom. Blažimo, lahko tudi odpravljamo bolečine hrbta, vratu in ramen, omilimo težave, ki spremljajo »moderne« nevšečnosti.

Z osveščanjem o pravilnem odnosu do telesa, tako otrok kot odraslih, je potrebno začeti, preden je prepozno. Lepa, pravilna drža mora postati javna skrb še danes, za boljši jutri prihajajočih generacij. Poskrbimo za svojo fizično kondicijo in dobro počutje. Dobro počutje bo, ko se bomo vsako jutro znova pozdravili z nasmeškom v zrcalu. Raziskovalci stresa so ugotovili, da že pogled na vesele obraze stimulira levi del možganov, ta pa je odgovoren za naše razpoloženje. Razmišljajmo pozitivno, se veselimo, smejmo, bodimo v družbi pozitivnih ljudi, kajti ti preženejo turobne misli, pojmo, ker pesem povezuje, plešimo, ta ljudi združuje. Glasba je včasih prav čudodelna, zjutraj nas dodobra prebudi, zvečer pomaga pri sproščanju, tolaži ob tegobah in lahko včasih celo pozdravi bolezn. Prepustite se glasbi in zaplešite, kakor vas je volja. Ob zibanju, vrtenju in skakanju kri teče hitreje. Tisti trenutek smo radostni in srečni, v trenutku pozabimo na vsakdanje stvari. Pri plesu se sproščajo endorfini, ki so izjemno uspešni v boju proti stresu. Premika se celotno telo in to usklajuje obe polovici možganov. Tako spodbujamo zmožnost domišljije, kreativnosti, pogum in bistrost v glavi. Ko boste spodbudili svojo domišljijo, boste spoznali, da obstaja neskončno število možnosti, kako povečati telesno dejavnost. Pokončnost je torej nekaj, kar ljudje začutimo in ne samo vidimo in zato je prav, da se je naučimo, da jo vadimo vsak dan.

Zaključek

Opravljamo plemenit poklic, ki zahteva od nas, da smo osebe s »pokončno« hrbtenico. Pa vendar, tudi mi kdaj zjutraj vstanemo z levo nogo, nismo razpoloženi, zbudimo se z glavobolom ... Imamo pravico, da pokažemo svoja čustva in občutke, lahko kdaj tudi rečemo ne, prerazporedimo dolžnosti, prosimo za pomoč, več se pogovarjajmo, razmišljajmo pozitivno, naučimo se odpuščati, organizirajmo si čas, vnaprej načrtujmo svoje obveznosti, začnimo se gibati, ker bomo izboljšali svoje počutje, naučimo se ceniti in ne pozabimo se veliko smejati.

Literatura

Lindermann H. (1982), (1982) Premagani stres, prevedel prof. dr. L. Miličinski, Cankarjeva založba
Revija Nika – priloga Dnevnika: Stres na delovnem mestu, 15. junij 2002

Spletna stran:

<https://sportnaoprema.si/clovesko-telo-je-narejeno-za-gibanje/>, 3.april. 2012

<https://www.aktivni.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/pozitivni-ucinki-glasbe/>, 30. maj,2009

KAKO OHRANITI NOTRANJE RAVNOVESJE?

Povzetek: Sodobni ritem življenja nas lahko pogosto privede v situacije, ko se počutimo nelagodno, stresno, preplavi nas občutek jeze, žalosti, razočaranja... V hitrem tempu življenja se moramo nujno odločiti, kako bomo dosegali in ohranjali notranje ravnovesje. V današnjem času se prav vsak trenutek soočamo s stresom. Vsak stres pa na nas ne deluje negativno, temveč ravno obratno. Pozitivni stres, za katerega je značilna kratkotrajna in zmerna stresna reakcija, je v delovnem okolju dobrodošel. Poveča nam budnost, zbistri glavo ter daje pogum. Stres se moramo naučiti obvladovati in ga preusmeriti v osebni razvoj. Stresnih situacij se ne smemo bati, potrebno jih je videti kot izziv, priložnosti, ki nas bodo plemenitile, nam koristile. Zelo pomembno je, da se znamo sprostiti in razmišljati pozitivno. Sproščeni in pozitivni smo bolj pripravljeni za premagovanje vsakodnevnega stresa in vsakdanjih obveznosti. Sprostitev nas napolni s pozitivno energijo in nam daje moč za nove napore. Oblik in tehnik sproščanj pa je ravno toliko, kolikor je ljudi, vsak pa si mora najti njemu ustrezno obliko, način, tehniko...

Ključne besede: stres, notranje ravnovesje, pozitivno razmišljanje

Uvod

Prepričana sem, da si vsi želimo živeti v svetu miru, ljubezni, harmonije. Želimo si zdravja, zadovoljstva, sreče in verjamem, da bi radi vsi stanje notranjega ravnovesja dosegli takoj, brez navora in ga potem držali do konca svojih dni. A kar predstavlja zadovoljstvo in srečo za enega posameznika, za drugega ni, prav tako se vrednostni sistem spreminja, to kar nas zadovoljuje in osrečuje ta trenutek ni nujno, da nas bo tudi jutri. Vsak človek ima sistem prioritete drugačen, v največji meri odvisen od preteklih izkušenj in doživljanja. Biti v ravnovesju, biti uglasen s sabo, je lahko težka naloga za posameznika. Naloga, zaradi katere marsikdo prebrodi veliko hudih preizkušenj, težkih življenjskih izzivov. In ni nujno, da jo sploh uspešno reši. Kako doseči celovitost, potešiti notranji nemir? Ko razkrinkamo samega sebe, ko se zavedamo svojih pomanjkljivosti, prednosti, odvržemo obrambne mehanizme, ko lahko sprejemamo projekcije drugih, jih razumemo in vračamo na ustrezen način, ko razumemo življenje samo, smo v ravnovesju, uglaseni sami s sabo. Predvsem je odvisno od nas samih, volje, naravnosti. Predajmo se življenju, sprejmimo stres in ga preobrazimo v pozitivnega, ga dojemimo kot priložnost, kot izziv, ki nam je dan ravno zato, da nas bogati, da dosežemo notranje ravnovesje.

*Če je tvoj cilj imeti prav, boš našel napake v svetu
In jih skušal popravljati, vendar ne pričakuj duhovnega miru.
Če je tvoj cilj notranji mir, išči napake v svojih prepričanjih in pričakovanjih,
skušaj spremeniti njih, ne sveta, in bodi vedno pripravljen, da se motiš.*
(Peter Russel)

Spremembe vodijo v stres

Živimo v svetu, kjer smo nenehno izpostavljeni določenim spremembam, spremembe pa nam povzročajo stres. Spremembe so stalnica, ki nas zadevajo vsak trenutek življenja. Od nas terjajo fleksibilnost na vseh ravneh življenja. Izzivi sodobne družbe terjajo od posameznika sprejemanje le teh in odzivanje na razvoj novih tehnologij, migracije, inovacije, večjezičnost, medkulturnost, različne tipe družin, gospodarsko krizo, pojav nasilja ipd. Vsak trenutek smo bombardirani z različnimi dražljaji, informacijami, na mnoge izmed njih je potrebno takoj odreagirati. Kljub izrednemu tehnološkemu napredku, katerega zaznavamo vsi, nam le ta večkrat ne olajšuje življenja, temveč ravno nasprotno. Še bolj in takoj smo dosegljivi prijateljem, nadrejenim... biti moramo v nenehni akciji. Hitrejša kot je sprememba, večji je stres.

Kaj je stres?

Stres in stresna reakcija je značilna za vse sesalce. Ni vezano na raso, spol, niti na starost. Najdemo ga v vseh starostnih obdobjih: pri dojenčkih, otrocih in šolarjih, v srednjih letih in pri ostarelih ljudeh. Beseda stres je iznajdba sodobnega časa, vendar pa pojav nelagodnih občutkov strahu in tesnobe spremlja človeka že skozi vso njegovo zgodovino. Stres ni bolezen, vendar lahko poslabša njegovo fizično in duševno zdravje, če je močan in traja dlje časa (Kupljenk 2008, str. 1).

Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja, na katere organizem ni pripravljen. Je stanje napetosti organizma, temu sledi nespecifična reakcija organizma, ki vodi v boj ali beg. Gre za vrsto bioloških pojavov, ki de jih le delno zavedamo. (Kepic 2008, str.1).

Stres na delovnem mestu

Stres v službi je odvisen od zadovoljstva z delom, ki ga opravljamo, z okoljem, v katerem delamo, in od našega odnosa s sodelavci (Kepic 2008, str.1). Da bi na delovnem mestu delovali v prijetnem in spodbudnem okolju, je Ministrstvo za zdravje podalo Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Te podajajo temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu in so pripravljene kot orodje oziroma pripomoček za delodajalca pri načrtovanju in izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Slovenija je tudi edina država, ki je uzakonila izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu. Le to je zelo spodbudno in pohvalno.

Promocija zdravja na delovnem mestu so skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To dosežemo s kombinacijo izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, spodbujanje delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti, omogočanje izbire zdravega načina življenja ter spodbujanje osebnostnega razvoja (Delo in varnost - LVII/2012/št. 2).

Na delovnih mestih v vzgoji in izobraževanju imamo teoretično ogromno možnosti in potenciala, da skrbimo za zdravje in dobro počutje. Ne glede na to kar nam narekuje in omogoča zakonodaja, smo za dobro počutje na delovnem mestu odgovorni tudi sami. Če pride do določenega vakuma, konflikta, slabega počutje, je potrebno to takoj ubesediti. Če se le da, s kakšno dobro prijateljico, sodelavko, nadrejenim. Potrebno je, da negativna čustva, doživljanja ne zadržujemo v telesu. Mogoče sploh ne gre za tako pomembno zadevo, kot si predstavljamo v prvem trenutku, lahko, da je šlo za komunikacijski šum, nerazumevanje ali kaj podobnega. Že ob pogovoru samem nam je lažje in ob osebi ob kateri se počutimo varno, bo problem, situacija, lahko postala bistveno blažja, morda skupaj celo najdeta ustrezn rešitev ali strategijo za odpravo problema. Druženje je izrednega pomena.

Negativni stres

Negativni stres lahko doživljamo kot neprijetno stiskanje okrog srca, bolečine v želodcu, glavobole, pritisk v prsih, znojenje, omotičnost, in podobna neprijetna doživljanja. Postanemo razdražljivi, nemirni, pozabljivi, utrujeni, zaskrbljeni, redkobesedni, zaprti vase, težko se skoncentriramo ... Ocenjuje se, da je kronični stres povezan s 70 – 90 odstotkov sodobnih bolezni. Najizrazitejši učinki stresa se kažejo na srčno-žilnem sistemu, v moteni presnovi (sladkorna bolezen, zvišane maščobe, presnovni sindrom, neodzivnost na insulin), na možganih (emocionalne, vedenjske spremembe, depresija) in mnogo drugih bolezni. Debelost, ki jo prav tako lahko povežemo s kroničnim stresom, je postala pandemična bolezen, svetovni javnozdravstveni problem. Projekcija Svetovno zdravstvene organizacije predvideva, da bodo leta 2020 zaradi stresa najpogostejši bolezni na svetu srčno-žilne bolezni ter depresija (Starc 2009, str. 11). Če se negativni stres nadaljuje in ne najdemo ustrezne rešitve, je nujno potrebno obiskati zdravnika, svetovalca in narediti vse, da se zadeva sanira. Splača se, za nas se gre.

Pozitivni – konstruktivni stres

Konstruktivni stres deluje pozitivno. Blag stres pri človeku povzroča povečanje delovne vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost (Kepic, 2008, str. 6) Pozitivni stres občutimo, kadar delamo z veseljem in navdušenjem, dajemo vse od sebe, občutek imamo, da je naše delo cenjeno in se lahko osebno razvijamo. Zakaj torej ne preusmerjamo stres? Včasih je treba problem obrniti na glavo, pogledati na zadevo iz drugega zornega kota in mu pripisati pozitivni namen.

Odzivanje na stres s pozitivnim razmišljanjem

Pozitivno razmišljanje sproža občutja ugodja in našo zavest usmerja v željeno smer. Neprimerno več bomo imeli od življenja, če bomo razmišljali pozitivno in ne bomo pretirano previdni in črnogledi. To nam bo pomagalo zmanjšati tesnobo, kajti pesimistom najbolj greni življenje ravno bojazen pred neuspehom. Težava z upravljanjem z mislimi, je v tem, da so čustva bistveno močnejša od misli. Čustva motivirajo oziroma spodbujajo misli. Eno samo čustvo lahko spodbudi na stotine misli (Looker, 1993). To pomeni, da moramo takoj opustiti vsa čustva, ki so neželena, boleča in nas tako ali drugače ovirajo in blokirajo. Na tak način se naš um naravno umiri in tako pride do izraza naša narava, ki je pozitivna, ki je ljubezen in sočutje in, ki je kreativna. To je način spremembe od noter navzven, ki je trajna in zelo enostavna ter ne potrebuje nenehnega nadzora in upravljanja misli (Looker, 1993). Vse, kar se nam zgodi, lahko presojava s svetle ali temne plati. Na življenje

začnimo gledati pozitivno in poskusimo najti nekaj dobrega prav v vsem, česar se lotimo. Učimo se na napakah in jih ne ponavljajmo.

Sprejemanje izzivov

Zavedati se je potrebno, da stres ni vedno nujno slab. Mnogokrat deluje spodbudno in omogoča naš lastni razvoj in naše lastno premagovanje samega sebe, s tem pa lažje napredovanje skozi življenje. Sama življenje dojemam kot darilo, vse kar prihaja, prihaja z namenom, da se razvijam. Večkrat se ob izzivu vprašam že na začetku, kako, s kakšnimi očmi ga vidim, kako ga sprejemam. Ko ozavestimo, kar prihaja, razumemo življenje, razumemo dogodke, predvsem pa je pomembno, da razumemo sebe.

Sproščanje

Vsak ima svojo metodo umirjanja ali sproščanja, ki mu ustreza. Nekateri meditirajo, drugi planirajo, spet drugi tečejo. Redno sproščanje tako zmanjšuje tesnobo in panične napade, zmanjšuje mišične napetosti, zvišuje energetski nivo in produktivnost, zvišuje koncentracijo in spomin, zvišuje sposobnost osredotočanja in preprečuje beg misli, prinaša boljše spanje, lajša bolečine, preprečuje in zmanjšuje bolezni kot so hipertenzija, migrena, glavobol, astma, razdražljiv prebavni sistem (<http://pb-vojnik.si/index.php/za-paciete-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/>).

Zaključek

Kako bi dosegli notranje ravnovesje, je vprašanje na katerega ne morem odgovoriti niti jaz, niti strokovnjaki. Univerzalnega recepta ni. Vsak človek je individuuum in vsak mora najti svoj svojo pot. Vsak individuuum ima svojo tehniko, metodo ali pot da vzpostavi ravnovesje s samim seboj. Dobro je, da to naše ravnovesje ne ovira druge, da nismo kot tank, oseba, ki gre preko trupel, da doseže svoje egoistične cilje. Ravnovesje s samim seboj zagotovo pozitivno vpliva na večino ljudi okrog posameznika.

*Življenje se odvija veliko hitreje kot kdaj koli prej,
predvsem naraščajo podatki, znanje in izumi.
Zato potrebujemo drugačnega človeka;
takega, ki bo spodoben živeti v svetu,
ki se ne prebena spreminja, in ki bo vzgojen tako,
da se bo počutil dobro tudi, ko se bo položaj spreminjal.
Družba, ki bo oblikovala take ljudi, bo preživela,
družbe, ki tega ne bodo zmogle, pa ne.
(Abraham Maslow)*

Literatura

Delo in varnost - LVII/2012/št. 2

Kepic, S. (2008), Stres na delovnem mestu. Kranj. UMB, Fakulteta za organizacijske vede.

Kupljenk, A. (2008). Stres in pozitivno mišljenje. Kranj. UMB, Fakulteta za organizacijske vede.

Starc, R. (2009). Stres in njegove posledice za srčno - žilni sistem. V: Preprečimo, da nas stresa stres na delovnem mestu. Ljubljana. Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenija.

<https://delodajalci.mojedelo.com/novica/konstanten-stres-na-delovnem-mestu-pot-proti-izgorelosti/d-2956>

<http://pb-vojnik.si/index.php/za-paciete-in-svojce/za-razvedrilo/tehnike-sproscanja/>

SPROSTITVENE VAJE NA DELOVNEM MESTU

Povzetek: V prispevku bom opisala naslednje sprostitvene vaje; tibetanske vaje, vaje iz (pravljíčne) joge, pozdrav soncu, meditacijo in vodeno vizualizacijo. Vaje so priporočljive za vse starosti ljudi, izvajamo jih lahko doma in v službi. Z vajami sprostim telo, se povežemo s samim seboj in le, če smo zadovoljni s sabo, to zadovoljstvo prenašamo na okolje, ki nas obdaja.

Ključne besede: sprostitvene vaje, zdravje na delovnem mestu

Uvod

Današnji otroci svoj prosti čas preživljajo drugače, kot smo ga mi, ko smo bili otroci. Nemalokrat se zgodi, da preživijo današnji otroci v vrtcu več časa kot doma. Odrasli hitro podležemo materialnemu svetu in hitremu tempu življenja, ki nam pa posrkava predvsem čas, zdravje, lahko bi se reklo, da nam tempo spodkopava kvaliteto življenja, vendar le, če temu dovolimo. Nujno je potrebno poskrbeti zase, za otroke. Za sprostitvene vaje, ki jih bom navajala ne potrebujemo denarja, niso zahtevne in lahko jih izvajamo skoraj kjerkoli in kadarkoli. Zase pravim, da imam najbolj čudovito službo na svetu, saj mi le ta marsikaj omogoča. V službi lahko marsikaj naredimo za zdravje, tako zaposleni kot tudi le to omogočamo otrokom. Zaradi tempa življenja je nujno potrebno umirjati otroke, jih sproščati, da lahko pridejo v stik sami s sabo. Verjamem, da odrasli in otroci občasno potrebujemo mir, tišino, smo usmerjeni na dihanje, nič ne razmišljamo ter uživamo v družbi s samim seboj.

Priprava sebe in prostora na sprostitvev

Prav je, da sprostitvene vaje delamo tako, da smo čimbolj sproščeni, zato je dobro, da smo oblečeni v športna ali oblačila, ki nas ne bodo tiščala ali kako drugače ovirala. Med vajami je najbolje, da smo sezuti. Za vaje na tleh je priporočljivo imeti blazine. Za vse vaje je dobro, da si najdemo prostor, kjer bomo imeli občutek, da je to naš prostor v katerega ne bo nihče posegal, torej mora biti dovolj prostora za vse, če nas je več. Prostor, če le lahko naredimo svečan. Lahko ga malce zatemnimo, za čas sprostitve prižgemo svečko, če nam je le to dopuščeno, prižgemo umirjeno glasbo.

Tibetanske vaje

Večkrat v oddelku izvajamo t.i. Tibetanske vaje, so sklop petih vaj, znane tudi kot »vrelec mladosti«. Telesu omogočajo pretok energije, povežejo telo, um in duha, hkrati pa telo sprostitjo. Vaje izvirajo s Tibeta, že tisočletja jih kot vsakodnevni ritual izvajajo menihi, marsikdo pravi, da so menihi s temi vajami in seveda z ostalim zdravim načinom življenja ohranjali energijo, moč in vitalnost ter upočasnili proces staranja. Tibetanske vaje imenujemo tudi vaje pomlajevanja. Čeprav tibetanske vaje na prvi pogled izgledajo čisto preprosto, pa vendar ni tako. Usmerjen moraš biti, dokler jih seveda ne osvojiš in delaš že na nezavedni ravni, na pravilno izvajanje le teh ter pravilno dihanje, ob določenem gibu sledi vdih, nato izdih.

(Pravljíčna) joga

Joga je prastara indijska znanost in umetnost o tem, kako živeti življenje polno, kako izživeti svoj potencial, kako postati boljši človek. Beseda izhaja iz sanskrtške besede »judž«, kar pomeni »združiti«. Joga združuje telo, um in dušo. Na najvišji ravni združuje zavest s silno vesoljsko zavestjo (Božič, 2012, str. 10). Gibanje je za otroke naravna in življenjska potreba. Današnji način življenja žal marsikateremu otroku onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven in zdrav način. Jogijske vaje delujejo na ves organizem in so primerne za vse starostne skupine tako otrok kot odraslih. Ustrezajo različnim gibalnim sposobnostim tako otrok kot odraslim. Povečujejo moč in gibkost ter izboljšujejo koordinacijo in držo. Prav tako povečujejo zmožnost osredotočenja (Schmidt, 2003, str. 6). Joga je odlična protiutež današnjemu načinu življenja. Poznamo tudi t.i. pravljíčno jogo, ki je posebej oblikovana za otroke že od najnežnejše starosti. Na pravljíčni jogi se naučijo sproščene dihanja, s celim prsnim košem, pomembno je, da znajo povezovati globoko dihanje in sproščeno (prav tam).

Pozdrav soncu – ogrevalna vaja

Pozdrav soncu uglaši telo in mu daje energijo, je odlična vaja za nadzor dihanja. Pozdrav soncu je lahka vaja, ki jo izvajamo skoraj brez naprezanja, delamo jo sproščeno in ritmično. Viri navajajo, da deluje na celoten organizem, ga krepi in povečuje učinkovitost našega imunskega sistema. Skladno oblikuje telo in topi odvečno maščobo, ne da bi pri tem razvijala mišice – to seveda velja za odrasle, pri otrocih pa velja, da je to enostavna vaja, kjer se otroci umirijo in so osredotočeni na dihanje. Vaja krepi in spodbuja prebavni sistem, z ritmičnim raztezanjem in krčenjem trebuha masiramo drobovje in tako izboljšujemo prebavo. Pozdrav soncu uskladi naše gibanje z dihanjem, temeljito prezrači pljuča, obogati kri s kisikom in jo očisti toksinov. Znižuje krvni pritisk in umirja razbijanje srca. Okrepi živčni sistem, izboljšuje spanje in krepi spomin. Pozdrav soncu lahko izvaja vsak sam, brez posebne opreme in v vsakem letnem času. Vajo izvajamo zjutraj pred zajtrkom (prej popijemo kozarec mlačne vode), obrnjeni proti vzhodu - proti soncu. Pomembno je, da smo sproščeni, v ne pretesnih oblačilih, da nam je prijetno in dovolj toplo. Vsako stopnjo vaje izvajamo samo do točke, ko postane neprijetno. Dihajmo globoko, s celimi prsmi, v enakomernem ritmu (<https://www.aktivni.si/prehrana/hujsaj-z-be-lightom/pozdrav-soncu-ogrevalna-vaja/>).

Meditacija

Meditiramo čisto vsi, pa če se tega zavedamo ali ne. Meditacija je vsakršna sprostitev, vsak miselni odklop, ko poskušamo samo biti in odmisлити vsak stres. Meditacija je vsak trenutek, ko si ga utrgamo zase, zapremo oči in se sprostimo. Za meditacijo tudi ne potrebujemo ogromno časa. Dovolj je že nekaj minut, da se popolnoma sprostimo, spustimo ves stres, ki se je nabral čez dan in uživamo v tišini uma. Ne potrebujemo denarja, da lahko meditiramo, saj je že vsak sprehod po gozdu in naravi svojevrstna in brezplačna meditacija. Vsi imamo radi občutek sproščenosti in ugodja, ki nas prevzame po koncu dobrega dne, ko zaključimo z vsem, kar smo nameravali narediti in smo za trenutek tudi srečni in umirjeni. Vsi bi radi čim večkrat ponovno izkusili ta občutek in uživali v njem, vendar je naš vsakdanji delovni dan prenatrpan z obveznostmi, dolžnostmi, opravki, stresom in skrbmi (<http://www.hisaradosti.com/meditacije/>).

(Vodena) vizualizacija

Ljudje vizualiziramo, če to želimo ali ne, zavedno ali nezavedno. Vizualizacija je zelo pomembna za obstoj človeka. Vizualizacija spodbuja delovanje desne možganske hemisfere ter nam od tam pošilja dražljaje preko možganske skorje v hormonski sistem in avtonomni živčni sistem, odgovoren za telesne funkcije. Ta tehnika zavzema danes pomembno mesto v psihoterapiji, kajti z njo dosežemo prehod v stanje globokega psihofizičnega miru ter duhovno in telesno sprostitev. Dokazano je, da vizualizacija okrepi imunski sistem. Vizualizacija je tehnika pri kateri uporabljamo sposobnost predstavljanja, pomaga nam obvladovati stres ter izrabiti potenciala, ki so skriti v naši notranjosti ter spodbujati procese samozdravljenja (<https://www.pravljicna.si/vizualizacij/>). Razlika med meditacijo in vizualizacijo je v tem, da pri meditaciji nismo usmerjeni na predstave, misli spuščamo, da plujejo mimo. Pri vizualizaciji pa kličemo le določena razmišljanja, ki smo jih ustvarjalno prilagodili svojim potrebam.

Zaključek

Kurikulum, 1999, str. 29 navaja, da vzgojitelji in pomočniki nudijo otrokom ustrezne izzive in jim omogočajo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom in zavrnitvijo. Tudi za naju s strokovno delavko pomeni, da se lahko na delovnem mestu sprostita in narediva nekaj za najino zdravje. To je res velika sreča in prednost tega poklica.

Literatura:

- Božič, U. (2012). Pravljicna joga. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d.d.
- Kelder, P. (1993). Vrelec mladosti. Ljubljana: Založba vale.
- Schmidt, G. (2003). Tibetančki za otroke. Ljubljana: Schlamberger P&G d.o.o.
- Schmidt, G. (2003). Začetni program joge za otroke. Ljubljana: Schlamberger P&G d.o.o.
- Schmidt, G. (2012). Vodena vizualizacija. Ljubljana. Pedagoška fakulteta: oddelek za predšolsko vzgojo.
<https://www.aktivni.si/prehrana/hujsaj-z-be-lightom/pozdrav-soncu-ogrevalna-vaja/>
<http://www.hisaradosti.com/meditacije/>
<https://www.pravljicna.si/vizualizacija>

ZDRAVJE ZA VSE GENERACIJE

Povzetek: V prispevku želim predstaviti organizacijsko kulturo in vrednote našega vrtca ter vključevanje in sodelovanje vseh generacij kot temelj zdravja na delovnem mestu. Predstavila bom konkretne dejavnosti, strategije za krepitev timskega duha, zdravega življenja in medgeneracijskega sodelovanja za kakovostno izvajanje promocije zdravja celotne organizacije. Ob tem bom izpostavila vrednote, norme in osebna prepričanja, ki jih prenašam na sodelavce. Poudarila bom pomen vodenja in povezovanja ljudi različnih generacij kot izziv. Na kratko bom predstavila konkretne dejavnosti zdravega življenja v vrtcu, projektno delo ter prenašanje pozitivnih učinkov in strategij na vse ravni vrtca.

Ključne besede: kvaliteta življenja, vrednote sodelovalne kulture, osebna rast, timsko delo, kolektivizem

Uvod

Promocija zdravja v vrtcih je v današnjih časih negotove globalne odgovornosti pomembnejša kot kadarkoli doslej. Eden dolgoročnih ciljev je dejavno združevanje moči in sredstev, da bi ohranili planet Zemlja ter prihodnjim rodovom zagotovili prihodnost. Vzgojitelji se zavedamo svojega etičnega, moralnega in vrednotnega poslanstva. Postavljamo temelje otrokovega zdravega življenjskega sloga. Imamo poseben privilegij, da se srečujemo z vsemi generacijami in lahko delujemo kot promotorji kakovosti življenja. Starše osveščamo, kako krepiti in varovati zdravje njihovih otrok. Ker pa se zavedamo soodgovornosti staršev za vzgojo in izobraževanje njihovih otrok, odgovornost prelagamo tudi nanje. Največja odgovornost pa je seveda na nas. Vsak posameznik se šele v komunikaciji s sočlovekom zave samega sebe in prepozna lastno podobo. Eden od štirih stebrov izobrazbe je: Učiti se, da bi znali živeti v skupnosti. To je značilnost zdravih organizacij. Vsakodnevno odkrivamo omiko, kot obliko »zdravilnega vedenja«. Kot zavestno organizacijsko vedenje omika zahteva zavedanje o sebi, o drugih, o organizaciji in povezanosti s seboj in drugimi (Peck 1993, str. 27).

Vrtec kot okolje za ohranjanje in krepitev zdravja

Vrtec je v osnovi okolje, ki nam nudi dobre pogoje za ohranjanje in krepitev zdravja. Nekaj značilnosti našega vrtčevskega okolja:

- Brez tobačnega dima.
- Zdrava prehrana med delom.
- Redna telesna dejavnost, športni dogodki.
- Bivanje na svežem zraku.
- Ustrezni odmori med delom.
- Sočasnost timov pri delu.
- Zagotavljanje možnosti za vseživljenjsko učenje.
- Pri otrocih in posredno tudi v sebi skozi igro dnevno izzovemo občutke zadovoljstva in občutenje smiselnosti življenja.
- Skozi prakso se učimo skrbno poslušati sebe in soljudi.
- Mediacija ob konfliktih.
- Ob socialnih družinjah stremimo k pozitivnemu načinu razmišljanja, zadovoljstvu, humorju.
- Pomembni so nam objemi, dotiki z otroki. Ob prevzemanju socialnih vlog se nam sproščajo »emocionalni možgani«, t. i. endorfini sreče, ki so tako pomembni za zdravje.
- Urejamo okolje, ki podpira zdrav življenjski slog (zeliščni vrtički, zeliščne čutne poti, vrtovi z vrtninami, sadno drevje).
- Skozi doživljanje narave, gibanje, meditacijo, glasbo, petje iščemo bogato duševno doživljanje, smisel življenja.

Značilnosti »zdrave delovne organizacije«

V vrtcu Jelka si prizadevamo za utrjevanje vrednot, ki so pomembne v odnosih znotraj vrtca na vseh ravneh. Odgovornost skrbi za varno in zdravo delovno okolje je na celotnem kolektivu. Poudarek je na aktivnem sodelovanju. Poseben pomen namenjamo zdravim etičnim odnosom: nesebični odnosi, odgovornost. Naravno je, da se soočamo tudi z nekaterimi vrstami odkritih konfliktov, težavami in stresnimi situacijami, kar je tudi sestavni del organizacij.

Najlažje je delati po ustaljenih vzorcih, določeni rutini, saj nam predstavlja varnost in udobje. Če pa želimo slediti toku časa, so spremembe nujne. Pomembna je odkrita komunikacija, v kateri ni nihče zmagovalec ali poraženec. Zaskrbljujoče za delovno organizacijo pa bi bilo delati v vzdušju stalne krize.

Projektne dejavnosti za promocijo zdravja

Programe promocije zdravja uresničujemo tudi skozi projektne dejavnosti, ki so vezane na ekologijo in medgeneracijsko sodelovanje. Naj jih omenim le nekaj: Unesco ASP net, Moj kotiček je lahko vrtiček, Eko pot prijateljstva, Zdrava juhica v vrtcu, Drevo je življenje, Zdrav duh v zdravem telesu, Z roko v roki z znanimi športniki, Gibanje za zdravje, Planetu Zemlja prijazen vrtec, Eko vrtec, Čiste roke, Od njive do mize, Zdravo življenje v vrtcu, Zdravje iz našega vrta, Otrokova igra.

Osebna rast vsakega posameznika

Zelo pomembna vrednota, ki je povezana z zdravjem, je skrb za osebno rast vsakega posameznika na delovnem mestu in skrb za njegovo profesionalno kariero. Samo v zdravih organizacijah lahko pridobivamo osebni interes, zavezanost in željo po rasti in spoznavanju, učenju novega, po sodelovanju in povezovanju. Pomembna je avtonomija posameznika, da se ne zataji individualnosti. Vodstveni kader intenzivno dela na ozaveščanju in pridobivanju novih znanj. Promocija zdravja je usmerjena na področja, ki so najbolj problematična za vzdrževanje zdravja. Na rednih letnih razgovorih z ravnateljico in pomočnico ravnateljice ob samorefleksiji in evalvaciji razmišljamo o sebi in lastnem razvoju, o svoji profesionalni in osebni identiteti znotraj tima. V sebi iščemo močna področja kot možnost širjenja znanj. To nam predstavlja spodbudo za obveznost in odgovornost do samega sebe. Ponosni smo na svoj profesionalni napredek, obenem pa je izrednega pomena tudi naša potreba po delu na osebni ravni, meditaciji, skrbi za telesno in duševno zdravje. Le-to nas ščiti pred možnostjo osebne izgorelosti.

Delo v tandemu

Na zdravje celotne organizacije vplivajo timi posameznih oddelkov. Dober tim dela v duhu podpore in naklonjenosti. Sodelavca se učita eden od drugega. Pri vzgojnem procesu dajemo v našem vrtcu velik poudarek zastopanosti obeh spolov v oddelkih. Pozitivnost takšnega pristopa lahko potrdim na osebni izkušnji večletne prakse dela v tandemu s pomočnikom vzgojiteljice.

Delo v manjših timih, oziroma začasnih skupnostih znotraj vrtca

Primer dobre prakse je moja osebna izkušnja dela v manjših timih znotraj vrtca. Z dolgoletno prakso dela kot Unesco ASP net koordinatorica za naš vrtec in nekajletno nalogo vodenja kolektiva štirih predšolskih skupin imam možnost krepiti osnovne Unescove vrednote v povezavi z vrednotami ostalih projektnih dejavnosti našega vrtca: utrjevanje miru med ljudmi, ohranjanje planeta ter trajnostno in kakovostno življenje na njem. Osebno se poistovetim z načeli promocije zdravja in jih vnašam v programe našega vrtca. Navdušiti želim tudi svoje sodelavce. Pomemben je sleherni posameznik, ki ob projektu razvija osebne veščine. Pri tem sem tudi sama veliko pridobila, saj so se mi izboljšale vodstvene in komunikacijske veščine. Veliko pozornost namenjam tudi zunanjemu okolju; vključenosti staršev, starih staršev in zunanjih sodelavcev, oziroma lokalne skupnosti. Poleg letnih delovnih načrtov posameznih oddelkov oblikujemo tudi letne delovne načrte timov, v katere so vključene najmanj štiri predšolske skupine otrok in zaposlenih. V takšni strategiji dela vidim veliko prednosti.

Udeleženci različnih izobrazbenih struktur smo aktivno vključeni v sodelovanje, tako da iščemo različne oblike medsebojnega povezovanja. V sebi iščemo močna področja in se ob tem osebno razvijamo, usvajamo nova osebna znanja in pridobivamo različne veščine. Vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev si izmenjujemo izkušnje in znanje z naših močnih področij. Le-te prenašamo na predšolske otroke. Navdušenje otrok ob razgibanem učnem prostoru predstavlja za nas dodatno motivacijo, ki je osnova za napredek. Tako se urimo v raziskovanju lastne prakse ter vrednotimo svoje delo. Izrednega pomena je vrednota participacije, občutek, da smo del nečesa, občutek pripadnosti.

Ob »dnevih odprtih vrat« k aktivni udeležbi povabimo tudi starše, stare starše in zunanje sodelavce. S skupnimi dejavnostmi, igro in druženjem zadovoljujemo potrebe po zdravem, varnem, prijetnem, toplim okolju, kjer se otroci dobro počutijo. Zajeta so vsa področja dejavnosti. Poudarek je na določenem področju dejavnosti, v povezavi s projekti in obogatitvenimi dejavnostmi. Ker naše delo poteka v prijetnem vzdušju, se ustvarjalnost pojavi spontano. Pomembna je navdušenost do dela, ki ga opravljamo vzgojitelji in spoštovanje do otrok. Tako ustvarjamo temelje za človeku prijazno, zdravo okolje. Ob vsakem zaključku projektne prakse s sodelavci in vključenimi zunanjimi sodelavci ovrednotimo naše delo in oblikujemo končno poročilo. Pomemben je odnosni vidik, ki ga pri tem vzpostavljamo. Vsi zunanji sodelavci so nam dragoceni partnerji. Prav zato se mi zdi končno poročilo tako pomembno.

Konkretni cilji manjših timov za promocijo zdravja:

- Določeni cilji so lažje dosegljivi v timskem duhu, kot če bi jih predlagali na posameznike.
- Pozitivna timska soodvisnost. Intenzivno učenje vseh udeležencev.
- Druženje ob različnih dogodkih in močne doživljajske vsebine.
- Odprta komunikacija s sodelavci in enake možnosti za vse zaposlene, možnost soodločanja (npr. pomočniki vzgojiteljev in vzgojitelji so enakovredni partnerji).
- Mlajši se učijo od starejših in obratno.
- Dobro delovno ozračje, ki vpliva na sproščenost ob stikih, večjo inovativnost, ustvarjalnost in delovno storilnost.
- Ustvarjalno lotevanje kompleksnih tem.
- Sodelavci so pripravljeni sodelovati samoiniciativno, le navdušiti jih je potrebno.
- Lažje soočanje z dnevnimi stresnimi situacijami na delovnem mestu.
- Večja delovna disciplina. Moto: »Delati za skupno dobro«.
- Večja odgovornost na delovnem mestu.

Programi v okviru celotnega kolektiva za promocijo zdravja

Posameznik sodeluje z ostalimi posamezniki za »skupno dobro«.

Primeri ustvarjalnega pristopa v našem vrtcu so:

- Ob različnih družabnih srečanjih organiziramo dramske skupine in pevski zbor. Dramska igra in zborovsko petje razvijata pri vzgojiteljih višjo raven estetske občutljivosti in odgovornosti do kulture okolja. Ob tem uresničujemo osebne potenciale in raziskujemo svoj notranji svet z umetnostjo. Ob komunikaciji, medsebojnem povezovanju občutimo radost in se dobro počutimo. Otrokom nudimo okolje, ki spodbuja njihov zdrav razvoj.
- V letošnjem šolskem letu bomo organizirali že enajsti tradicionalni Živ - žav vrtca Jelka, z naslovom Vrtec Jelka v zeleni Ljubljani. Vsako leto ga organiziramo v Tacnu pod Šmarno goro. Z nami poleg staršev in starih staršev aktivno sodelujejo tudi profesionalni športniki, policisti in športna društva. Naša srečanja so naravnana ekološko in športno.
- Tim building – aktivnosti za ustvarjanje in krepitev zdravja in obenem dogodki sproščenih stikov, druženja s sodelavci izven delovnega okolja.
- Že vrsto let poteka projekt: »Moj koticček je lahko vrtiček«. Izredno smo ponosni na naše vrtnice koticčke, na katerih z otroki gojimo zelišča in vrtnine. Le-ti predstavljajo spodbudo za spremembe v mišljenju ljudi in prispevajo k večji varnosti, zdravju in kakovosti življenja. Igra otrok v naravnem okolju spodbuja razvoj naravovarstvene etike. Ni dovolj le usmerjanje, naš dolgoročni cilj je, da otroci uživajo v »pravih stvarih«. Ob dejavnostih vzljubijo delo ter si ob tem krepijo zdravje. Del vsakdanje prakse našega vrtca so obiski starih staršev. S svojimi izkušnjami in razumevanjem prispevajo k vzgoji svojih vnukov in vnukinj, naših varovancev. Ob obiskih v vrtcu nam pripovedujejo zgodbe iz svojega življenja in nam posredujejo svoja dragocena znanja. Ob pogovoru drug z drugim se med nami razvija najčistejša oblika komunikacije, pravi ustvarjalni zanos medgeneracijske odprtosti.

Strategije vodenja

Poleg vloge koordinatorja Unesco ASP net sem že nekaj let vodja aktiva štirih oddelkov predšolskih otrok oziroma vključenih vzgojiteljev in pomočnikov vzgojiteljev. Delo mi predstavlja velik izziv, saj imam tako več kompetenc vplivanja na oblikovanje skupnosti.

Osrednje vrednote mojega dela za oblikovanje skupnosti so:

- Dobro delovno vzdušje – pomembni so odnosi, ki jih vzpostavljamo. Ni pomembna kvantiteta dejavnosti, ampak kvaliteta odnosov.
- Krepitev kulture nenasilja.
- Timsko delo kot izziv.
- Aktivno delo brez zunanega prepričevanja in prisile.
- Vizija dela kot gibalo napredka.
- Inovacije, pripravljenost na nove izzive.
- Kakovost dela.
- Spodbuda, pohvala, podpora sodelavcem.
- Odprta komunikacija in pridobivanje povratnih informacij.
- Sprotno vrednotenje (evalvacija) dela.
- Oblikovanje končnega skupnega poročila ob zaključku posamezne projektne dejavnosti. Ob tem pridobivanje občutka aktivne vpetosti, pomembnosti vsakega posameznika in obenem krepitev timskega duha.
- Skrb za otroke.
- Vseživljenjsko učenje.

Kot vzgojiteljica z osemindvajsetimi leti prakse sem med bolj izkušenimi člani organizacije. Ni dovolj le pridobivati življenjske izkušnje, ampak kako jih znati tudi uporabiti. Velik izziv mi že vrsto let predstavlja mentorstvo mladim, ki se šele vključujejo v delovno okolje, si oblikujejo svoj življenjski stil in odnos do zdravega načina življenja. Na samem začetku kariere se soočajo z mnogimi dvomi in strahovi. Pri tem je pomembna vzpodbuda mentorja, ki zna prisluhniti. Mladi le-tako lahko doživljajo zadovoljstvo ob uspehih in zaupajo vase. Za osebno in strokovno rast na delovnem mestu so neobhodno potrebna soočanja tako z uspehi kot tudi z neuspehi.

Zaključek

V naših odnosih z drugimi je del vseživljenjskega učenja vsakega posameznika kljub možnim bogatim izkušnjam, ki jih pridobiva z leti, tudi učenje od drugih (iskanje pozitivnih vzorčnih modelov oziroma mentorjev). Učenje pa ni pomembno samo za posameznike. Naše poslanstvo je učenje načel zdravega sporazumevanja v skupini in med skupinami. Zdrave skupine ponujajo svojim članom okolje, v katerem se lahko učijo o sebi in drugih učinkovito in uspešno (Peck 1998, str. 134). In nenazadnje, zdravje vseh generacij je enako pomembno kot zdravje posameznikov ali skupine, saj se morajo tudi organizacije nenehno učiti medgeneracijskega sožitja. Prizadevati si moramo za razvijanje potencialov v sebi, da bi postali čim boljši.

»Veliki izziv življenja je premagati meje znotraj sebe, jih odriniti tja, kamor še v sanjah ne bi pomislili, da je mogoče« (Sergio Bambaren).

Literatura

Dr. Peck, Morgan Scott (1993). Svet, ki čaka, da se bo rodil. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga

Dr. Peck, Morgan Scott (1998). Ljubezen in duhovna rast. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga