

Za boljše zdravje in zmanjševanje
neenakosti v zdravju

Promocija zdravja pri osipnikih v programu Projektno učenje za mlajše odrasle

Promocija zdravja pri osipnikih v programu Projektno učenje za mlajše odrasle

Avtorice:

Darja Dravec, Ljudska univerza Murska Sobota

Zdenka Verban Buzeti, Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota

Vesna Pucelj, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Strokovni pregled: Polonca Truden Dobrin, Zalka Drglin

Oblikovanje: Andreja Frič

Fotografije so nastale v PUM Murska Sobota in PUM Celje

Gradivo ni lektorirano.

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Ljubljana, marec 2016

Gradivo je prosto dostopno na spletnih straneh: <http://www.nijz.si>, <http://www.zdaj.net/>

Elektronski vir.

»Publikacija je nastala s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.«

Kazalo

1. UVOD	4
2. PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA PRI OSIPNIKIH	5
3. AKTIVNOSTI DELOVNE SKUPINE ZDRAVSTVENE STORITVE ZA MLADE V LOKALNI SKUPNOSTI V PROJEKTU	6
4. UTEMELJITEV PROGRAMA.....	8
5. VZROKI ZA IZBOR CILJNE SKUPINE IN DEJAVNOSTI	10
6. VSEBINSKI SKLOPI V PROGRAMU	11
6.1 Področje duševnega zdravja	11
6.2 Področje zdrave prehrane	11
6.3 Področje spodbujanja telesne dejavnosti	11
7. METODE DELA IN TEMATIKA PODROČJA V PROGRAMU	12
8. IZHODIŠČA ZA EVALVACIJO PROGRAMA	13
9. PRAKTIČNI NAPOTKI ZA USPEŠNO IZVEDBO PROGRAMA PRI OSIPNIKIH	15
10. SKLEP	16
11. LITERATURA IN VIRI	17
12. PRIPOROČENA LITERATURA	18
13. DELAVNICE.....	19
13.1 To sem jaz – o samopodobi.....	20
13.2 Prehod v odraslost	24
13.3 Zdrava spolnost.....	26
13.4 Zdrav zajtrk/zdrava malica	27
13.5 Telesna dejavnost – nordijska hoja	28
14. PRILOGE	30
14.1 Poročilo o pilotni izvedbi programa Promocija zdravja v skupini osipnikov v PUM Murska Sobota.....	31
14.2 Poročilo o izvedbi predloga programa Promocija zdravja v skupini osipnikov v Zavodu Salesianum, OE PUM Celje.....	35
14.3 Usposabljanje mentorjev PUM in izvajalcev preventivnega programa za otroke in mladostnike ter predstavnikov območnih enot NIJZ	41
14.4 Dokumentarni film Promocija zdravja pri osipnikih	42

1. UVOD

Pričujoča publikacija je nastala v projektu Skupaj za zdravje na podlagi primera dobre prakse vključevanja vsebin zdravja v program za osipnike. V projektu je bila posebna pozornost namenjena ranljivim ciljnim skupinam, razvoju dobrih praks za zgodnje odkrivanje otrok in mladih z večjim tveganjem ter razvoju učinkovitega interdisciplinarnega in medsektorskega sodelovanja.

Od leta 2004 v programu Projektno učenje za mlajše odrasle (PUM) Murska Sobota v sodelovanju s sodelavkami Nacionalnega inštituta za javno zdravje območne enote Murska Sobota izvajamo delavnice navajanja na zdrav življenjski slog.

Na različnih strokovnih srečanjih je bil razvit program prepoznan kot uspešen in posledično umeščen v projekt Skupaj za zdravje s ciljem razviti podporni program promocije zdravja za osipnike in ga sistemsko umestiti – izvajati v vseh slovenskih programih PUM. Ob tem pa je bil cilj tudi krepitev možnosti vključevanja osipnikov nazaj v preventivni program zdravstvenega varstva za otroke in mladostnike ter vzpostavitev partnerske mreže ustreznih organizacij v lokalnem okolju in razvoj komunikacijske poti med PUM, NIJZ in primarnim zdravstvenim varstvom.

V sklopu projekta se je tako oblikovala delovna skupina Zdravstvene storitve za mlade v lokalni skupnosti. Pripravila je osnutek programa Promocija zdravja v skupni osipnikov, z namenom krepitve in varovanja duševnega zdravja osipnikov ter spodbujanja zdravega življenjskega sloga. Program smo pilotno izvajali v PUM Murska Sobota in PUM Celje. Izvajal se je v obliki interaktivnih delavnic s področja duševnega zdravja, varne spolnosti, zdrave prehrane in spodbujanja telesne dejavnosti. Opravljena je bila evalvacija programa, izdelan album fotografij ter dokumentarni film ter izvedeno usposabljanje mentorjev PUM in sodelavcev NIJZ.

Publikacija je obogatena z gradivi, uporabljenih na pilotnih delavnicah, s predlogi izboljšav in napotki za sodelovanje v lokalnem okolju, med mentorji PUM, sodelavci NIJZ ter primarnim zdravstvenim varstvom.

2. PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA PRI OSIPNIKIH

Šola je poleg družine okolje, ki je ključno pri razvoju otroka in mladostnika. V šoli otroci in mladostniki preživijo velik dela svojega življenja. Ob tem poleg doseganja znanja razvijajo svoje veščine, samopodobo, vrednote. Šola je po eni strani lahko vir zdravih življenjskih navad, če je šolsko okolje podporno, je tako »varovalni dejavnik«, ki predstavlja z vidika preventive in promocije zdravja podporno okolje. Po drugi strani pa se otrok in mladostnik v šoli lahko srečuje z občutki nezadovoljstva, neuspeha. Včasih je težav preveč in če se temu pridružijo še drugi dejavniki izven šole, mladostniki opustijo šolanje.

Mladostniki, ki zaradi kakršnih koli razlogov izstopijo iz šolskega okolja, opustijo šolanje, se lahko vključijo v program Projektno učenje za mlajše odrasle (PUM). PUM je namenjen mladim od 15 do 25 let, ki niso v šoli, niso zaposleni in nimajo poklicne izobrazbe. Program je razvil Andragoški center Slovenije leta 1999 in se izvaja v 12 krajih po Sloveniji. Temeljni pogoj za izvajanje programa je obstoj mentorske skupine. Trije mentorji in vodja mentorske skupine na posebnem usposabljanju pridobijo licenco za delo v programu PUM.

Program delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada.

PUM mladim nudi priložnost sodelovanja in druženja z vrstniki, ustvarjalno preživljanje prostega časa, čas za odločitev o svoji prihodnosti in poklicu in priprava na ponovno vključitev v izobraževanje ali zaposlitev.

Udeleženci programa PUM, ki ga imenujemo tudi »šola za življenje«, kjer ni utrujenosti, stresa in zamer, si s pomočjo mentorjev in mnogih zunanjih sodelavcev zastavijo novo poklicno strategijo, pridobijo višjo stopnjo izobrazbe, splošno razgledanost in številne nove funkcionalne spretnosti.

Učenje poteka v obliki projektnega dela in temelji na upoštevanju interesov in sposobnosti udeležencev (Kurikulum PUM, 2000).

Namen oziroma glavni cilj programa je krepitev in varovanje duševnega zdravja mladostnikov in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Ciljna populacija so osipniki, udeleženci programa PUM, ki so iz različnih vzrokov opustili šolanje in so stari od 15 do 25 let.

3. AKTIVNOSTI DELOVNE SKUPINE ZDRAVSTVENE STORITVE ZA MLADE V LOKALNI SKUPNOSTI V PROJEKTU

V okviru projekta Skupaj za zdravje je bila oblikovana delovna skupina Zdravstvene storitve za mlade v lokalni skupnosti. Njena naloga je bila pripraviti osnutek podpornega programa promocije zdravja za mlade v lokalni skupnosti, ga testno izvesti na dveh lokacijah (Murska Sobota, Celje) ter pripraviti predlog umestitve v vse slovenske programe PUM.

Vodja delovne skupine: Darja Dravec, Ljudska univerza Murska Sobota

Članici: Zdenka Verban Buzeti, Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota, Vesna Pucelj, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Koordinatorici v Murski Soboti: Darja Dravec, Zdenka Verban Buzeti

Koordinatorici v Celju: Barbara Jost, Zavod Salesianum Celje, Nuša Konec Juričič, Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Celje

Aktivnosti delovne skupine so bile naslednje:

- **Priprava kurikuluma**

Članice skupine smo pregledale teoretična izhodišča, obstoječe programe in pripravile primeren pristop k pripravi ter pisanju programa. V ta namen so nastale 4 delavnice na temo duševnega zdravja, prehrane in gibanja.

- **Izbira relevantnih metod in vsebin**

Glede na strokovna in pedagoška izhodišča ter izkušnje pri delu s ciljno skupino smo se odločile za izbrane vsebine in interaktivne metode dela.

- **Edukacija izvajalcev**

Določile smo profil izvajalcev, motivacijske korake, edukacijo s področja izvajanja v drugih okoljih, določile interaktivne metode, potek skupinskega dela, povezovanja in vključevanja posameznih vsebin. V našem primeru so bili izvajalci delavnic usposobljeni strokovnjaki z različnih področij, ki so že v preteklosti imeli izkušnje z delom z mladostniki in osipniki.

- **Pilotna izvedba učnih delavnic v PUM Murska Sobota in PUM Celje**

Koordinatorice smo terminsko uskladile plan delavnic, to so bili pomladni meseci 2015. Udeležba na delavnicah je bila za populacijo osipnikov dobra. Vzdušje na delavnicah je bilo prijetno, vedoželjno, vse teme so se prisotnim udeležencem zdele primerne in uporabne, vsi so se pa prvič imeli priložnost preizkusiti v nordijski hoji. Aktivni smo bili tudi mentorji, kar je udeležence dodatno spodbujalo k aktivnemu sodelovanju.

Delavnice smo dokumentirali s fotografiranjem in videoposnetki. V PUM Murska Sobota smo oblikovali tudi dokumentarni film o izvedbi projekta.

- **Procesna in končna evalvacija programa**

Na podlagi sprotnih in končnih evalvacij smo izdelali kratkoročne akcijske načrte izboljšav, ki jih bomo lahko uvedli v bodoče.

Evalvacija programa z vidika udeležencev je pokazala, da so bili z delavnicami zadovoljni, so se jim zdele zanimive in uporabne. Večina sicer ni imela posebnih pričakovanj do programa. Želeli bi si še

več informacij s področja prehrane (kuharstva), osebna higiena, preprečevanje raznih bolezni ter ekološke teme (npr. ločevanje odpadkov), pa tudi programe, kjer se lahko aktivno vključijo v dejavnosti.

Evalvacijo je izvedla ga. Daša Kokole iz Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija. Celotna evalvacija je objavljena v dokumentu Vrednotenje programa »Promocija zdravja v skupini osipnikov« v projektu Skupaj za zdravje¹, ki je dostopen na: <http://www.skupajzazdravje.si/>.

- **Usposabljanje mentorjev PUM in izvajalcev preventivnega programa za otroke in mladostnike in predstavnikov območnih enot NIJZ**

Usposabljanje je potekalo v organizaciji Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Andragoškega centra Slovenije, 8. 10. 2015 v Zrečah. Srečanja se je udeležilo 63 mentorjev sodelavcev NIJZ-ja, predstavnikov izvajalcev preventivnega zdravstvenega varstva in drugih.

Cilja usposabljanja sta bila:

1. Predstavitev pilotne izvedbe in usposabljanje prisotnih za izvajanje programa Promocija zdravja v skupini osipnikov, ki so ga razvili v PUM Murska Sobota in ga pilotno preizkusili v PUM-u Murska Sobota ter v PUMu Celje.
2. Vzpostavitev partnerske mreže med lokalnimi PUMi, izvajalci preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov ter območnimi enotami NIJZ z namenom izvajanja programa v vseh slovenskih PUMih in s tem povečanje vključevanja osipnikov v preventivni program.

¹ Kokole D. 2015. Vrednotenje programa »Promocija zdravja v skupini osipnikov« v projektu Skupaj za zdravje. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

4. UTEMELJITEV PROGRAMA

Otroci in mladostniki veljajo za relativno zdravo populacijo. Pestijo jih predvsem posebnosti, ki so povezane z načinom življenja. Po podatkih raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju več kot polovica mladostnikov ne zajtrkuje, ne uživa sadja in zelenjave redno, četrtnina jih vsakodnevno pije sladkane pijače, prav tako jih več kot četrtnina ni dovolj telesno dejavna in več kot polovica jih dnevno preživi pred televizijo več kot dve uri. Manj kot tretjina jih spi skladno s priporočili (Jeriček Klanšček in sod., 2015). Med dejavnike tveganja v tem obdobju pa lahko prištevamo še nezdravo preživljanje prostega časa, motnje prehranjevanja, zlorabo drog, motnje duševnega razvoja, težave v komunikaciji z vrstniki in odraslimi ter druge (Brcar, Truden Dobrin 2005).

Program temelji na podlagi teoretičnih izhodišč, ki so nastala na podlagi različnih študij. Ena pomembnejših raziskav pri osnovanju programa je bila raziskava v okviru Evropske mreže zdravih šol, pri kateri so sodelovale Svetovna zdravstvena organizacija, Komisija evropske skupnosti in svet Evrope. Raziskane so bile učne dejavnosti in materiali za učne delavnice spodbujanja duševnega zdravja mladostnikov.

Osnova za načrtovanje programa je tudi metodično gradivo organizacije Amnesty International, ki je skupek uspešnih in preizkušenih učnih ur in priročnikov različnih držav z dolgoletno tradicijo na področju učenja medčloveških komunikacij.

Pristopi, ki so razviti za delovanje v šolskem okolju so spodbudni in primerni za skupino mladostnikov, ki niso dokončali šolanja. Konceptualna izhodišča za varovanje zdravja obeh skupin so namreč: koncept celostnega pojmovanja zdravja, koncept »širokega socialnega pogleda« in koncept varovalnih dejavnikov.

Mladostniki so v prizadevanju za svojo avtonomijo zbegani od vrste razvojnih stisk, nezadovoljni s seboj in drugimi, negotovi na področjih, kjer niso deležni pravih spodbud ali pa so bili kdaj ranjeni od neugodnih izkušenj in si tako nezavedno gradijo svojo samopodobo.

Prav zato je pri spodbujanju duševnega zdravja mladostnikov pomembno, da jim pomagamo pri zavedanju lastnega mišljenja in čustvovanja. Iz tega izhaja dejstvo, da jih ne moremo poučevati, kako naj postanejo in ostanejo telesno zdravi, če pri tem ne upoštevamo njihovih čustvenih in socialnih potreb.

Ustreznost programa z njegovimi prioritetami je v tesni povezavi vzgoje za zdravje in krepitve duševnega zdravja. Pri taki povezanosti je učenje aktiven pedagoški proces, kjer se mentor najprej spozna s potrebami, čustvovanjem in doživljanjem svojih učencev in jih spodbuja k temu, da prevzamejo odgovornost za svoj razvoj, da se zavejo, da lahko sami vplivajo na svoje življenje in da znajo sami sprejemati odločitve, da so samoodgovorni in samoiniciativni.

Na področju vzgoje za zdravje upoštevamo naslednje sodobne ekonomske, družbene, politične, kulturne in okoljske trende:

- spremembe v otroštvu in odrasčanju, fenomen "staranja družb" in spremenjene medgeneracijske odnose;
- spremembe povezane z enakostjo med spoloma in v družini;
- spremembe v znanju, tehnologiji in delu;
- spremembe v načinu življenja nasploh in potrošnji ter nastajanje novih oblik neenakosti.

Tako kot v celotnem šolskem sistemu tudi pri vzgoji za zdravje mladostnikov ne gre samo za spremembe pri načinu dela, ampak za usmerjenost in ustvarjanje pogojev za "vseživljenjsko učenje", kar pomeni: učiti se, da bi vedeli; učiti se, da bi znali delati; učiti se, da bi znali živeti v skupnosti in učiti se biti.

Promocija duševnega zdravja skozi aktivno učenje zdravstveno vzgojnih vsebin je ustvarjanje pogojev, da bi se lahko odvijal proces oblikovanja celovite osebnosti, s poudarkom na znanju, kritičnem razsojanju, medsebojnem sodelovanju, odgovornem vedenju in učinkovitemu delovanju na področju zdravja.

Osnovno izhodiščno vprašanje programa je:

Kako se pogovarjati z mladostniki, da bodo bolje razumeli in sprejemali vsebine s področja varovanja zdravja?

Dokazano je, da lahko z razvijanjem občutka lastne vrednosti vplivamo na mladostnikovo uspešnost in učinkovitost, zmanjšamo negativna vedenja in odvisnosti ter povečamo možnosti za uspeh vsakega posameznika na osebnem in šolskem področju.

Občutek lastne vrednosti je temelj, na osnovi katerega se mladostnikom lahko podajajo najobčutljivejše zdravstveno vzgojne vsebine.

Vsebuje zaznavne, vrednostne in čustvene sestavine: kako sami sebe vidimo, kako se ocenjujemo in kako čutimo o sebi in temelji predvsem na občutku sposobnosti ali učinkovitosti pri soočanju s prihodnostjo.

Posebno pozornost je treba nameniti:

- navajanju na spoštovanje sebe in drugih,
- navajanju na zaupanje vase in svoje sposobnosti,
- zavedanju občutka moči, energije in vitalnosti,
- sposobnosti dajanja priznanj in ljubezni, večja odprtost za povratne informacije, pripravljenost sprejemati kritiko in predloge,
- obvladovanju stresa in skrbi,
- spoznavanju pomena občutka varnosti, identitete, pripadnosti, smiselnosti in sposobnosti.

5. VZROKI ZA IZBOR CILJNE SKUPINE IN DEJAVNOSTI

Mladostnike osipnike, smo vključili v preventivni program z vidika odkrivanja in preprečevanja tveganega vedenja, nezdravega življenjskega sloga in kronično nenalezljivih bolezni.

Njihov družbeni položaj jih zaradi izključenosti uvršča v obrobno družbeno skupino. Dejavnosti, ki so namenjene populaciji otrok in mladostnikov v splošnem, njih ne dosega. Večina preventivnih dejavnosti na populacijski ravni je »vezana« na šolski prostor, tako izvajanje vzgoje za zdravje kot tudi udeležba na preventivnih zdravstvenih pregledih. Po navedbah mentorjev jih večina nima izbranega osebnega zdravnika in/ali zobozdravnika, dekleta pa tudi ne izbranega ginekologa. Prav zaradi teh dejstev in dejavnikov življenjskega sloga je tako pomembno, da mladostnike osipnike opremimo tudi z znanjem in spretnostmi za bolj zdrav način življenja, predvsem na področju duševnega zdravja, samopodobe, tveganih vedenj, spolnosti in tudi drugih.

Pri spodbujanju duševnega zdravja osipnikov je pomembno, da jim pomagamo pri zavedanju lastnega mišljenja in čustvovanja. Izhodišča, na katerih temelji program, slonijo na dejstvu, da osipnikov ne moremo poučevati, kako naj postanejo in ostanejo zdravi, če pri tem ne upoštevamo njihovih čustvenih in socialnih potreb.

Vzrok za izbor mladostnikov osipnikov kot ciljne skupine je v pospeševanju zdravja te ranljive skupine preko inovativnih metod in dejavnosti, ki jih dolga leta izvajajo mentorji v programu PUM. Evalvacije kažejo, da je kakovost izvajanja programa PUM v veliki meri povezana prav s predanim in zelo kakovostnim delom mentorjev, ki so visoko usposobljeni kadri z licencami (200 ur usposabljanja za pridobitev licence) in so se vsa leta dodatno strokovno spopolnjevali v inovativnih metodah dela z osipniki. Za usposabljanje in spopolnjevanje skrbi Andragoški center Slovenije, ki je program tudi zasnoval. S pomočjo mentorjev mladi rešujejo tudi težave, ki so pripomogle k temu, da so opustili šolanje (odnosi v družini, slaba samopodoba, odvisnosti, socialne stiske ...).

Pred vključitvijo v projekt so v nekaterih slovenskih PUMih potekali intervjuji z mentorji.

Mentorji smatrajo, da je potrebno vsem mladim nuditi ustrezno pomoč in informiranje o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani, tudi s strani zunanjih strokovnjakov. Pristopi pa morajo biti prilagojeni posamezni skupini, saj klasični način podajanja informacij pri njih ni uspešen in dobro sprejet. Mentorji tudi opozarjajo na problem ne vključenosti osipnikov v preventivno zdravstveno varstvo. Pri tem je še posebej potrebno upoštevati, da so zdravstveni delavci usposobljeni za delo z osipniki, saj njihove izkušnje z zdravstvenim sistemom niso najboljše.

6. VSEBINSKI SKLOPI V PROGRAMU

6.1 Področje duševnega zdravja

Specifični cilji programa:

1. Krepitev duševnega zdravja mladostnikov osipnikov s spodbujanjem pozitivne samopodobe, razvijanjem lastne sposobnosti odločanja, spodbujanjem vrednot, ki bodo vplivale na odločanje v zvezi z zdravjem, veščin komuniciranja in spoznanjem načinov premagovanja stresa.
2. Spodbujanje k prepoznavanju potreb drugih ljudi z namenom preprečevanja medvrstniškega nasilja.
3. Oblikovanje pozitivnih stališč do nekajenja.
4. Prepoznati vlogo spolnosti v zdravju kot celoti in jo sprejeti kot odnos do sebe in drugih.
5. Spodbujanje k pozitivnim sprejemanjem odločitev in pomoč pri reči "NE" v okviru zlorabe drog in alkohola.

Delavnica: Zdrava spolnost

Delavnica: 10 korakov do pozitivne samopodobe

Delavnica: Prehod v odraslost

6.2 Področje zdrave prehrane

Specifični cilji programa:

Preko učnih delavnic o zdravi, uravnoteženi prehrani mladostnika vplivati na prehranjevalne navade mladostnikov osipnikov in s tem na krepitev zdravja in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Delavnica: Priprava zdrave malice

6.3 Področje spodbujanja telesne dejavnosti

Specifični cilji programa:

Mladostniki osipniki spoznajo pomen vsakdanje telesne dejavnosti za boljše počutje in pozitiven vpliv na zdravje in zdrav razvoj.

Delavnica: Telesna dejavnost/Nordijska hoja

7. METODE DELA IN TEMATIKA PODROČJA V PROGRAMU

Metode dela v programu so interaktivne učne delavnice. Program PUM se izvaja v obliki projektnega dela (izbirno projektno delo, individualni učni projekt in interesne dejavnosti).

Ker je delo projektno, v PUM-u ni klasičnih šolskih metod, učnih programov, ocenjevanja, selekcije, temveč delo temelji na projektih. Skozi različne projekte mladi pridobivajo temeljna funkcionalna znanja in spretnosti, pridobivajo izkušnje in znanja, ki jim omogočajo uspešnost pri nadaljevanju izobraževanja ali v izbrani poklicni karieri, dobijo pozitivne izkušnje učenja, jasneje razčlenijo svoje poklicne želje ter izdelajo poklicno ali zaposlitveno strategijo.

Ob prihodu v program se mentorji vsakemu udeležencu individualno posvetimo, skupaj z njim naredimo individualni načrt, ki ga udeleženec tekom obiskovanja programa poskuša doseči. Le-ta je podlaga vsem njegovim aktivnostim v programu. Individualni načrt je načrt za napredek udeleženca na vseh področjih, ne samo na šolskem, ampak tudi na socialnem, motivacijskem in osebnostnem. Je podlaga za izbiro vseh projektnih dejavnosti v programu, kajti le-te naj bi bile osmišljene s cilji, ki so si jih zastavili udeleženci v njem.

Skupinska dinamika v učnih projektih jim pomaga osmisлити učenje in izobraževanje, oblikovati stvaren odnos do dela in ustvariti osebno vizijo nadaljnje poklicne kariere in zaposlitve. PUM pomaga mladim iz socialne izključenosti in jim omogoča, da odkrijejo svoje talente, delujejo v skupini, razvijejo pozitivno samopodobo, ustvarjalnost, samoiniciativnost, izboljšajo delovne in učne navade ter se navadijo na zdrav življenjski slog.

Za čim boljše doseganje ciljev in opredeljenih zmožnosti se priporoča uporaba in kombinacija različnih metod dela. Večkrat se uporablja individualen pristop, ki lahko ustrezno nagovori in vodi posameznega udeleženca na njemu razumljiv način do nadgradnje njegovega znanja. Podajanje splošnih informacij na frontalni način z razlago in navodili za delo kombiniramo z uporabo skupinskega pogovora, ki vodi do sklepov in interpretacij ugotovitev. V določenih primerih je smiselno vključevati tudi diskusijski pogovor, ki bo preko tehtanj dilem za in proti ustvaril mnenje, ki bo pripomoglo k bolj uporabnim, a kreativnim rešitvam.

Uporablja se tudi učenje z računalnikom in reševanje vzorčnih testov, objavljenih na spletu.

Za boljše rezultate upoštevamo naslednja načela:

- prehajanje od znanega k neznanemu, od splošnega k posebnemu,
- raznovrstnost (menjavanje učnih metod, učnih sredstev),
- primernost (prilagajanje učbenikov in učnih gradiv udeležencem, izbira dodatnega
- gradiva),
- sistematičnost in nazornost,
- povezanost z življenjem (zgledi naj bodo tematsko blizu udeležencem),
- individualizacija (udeležence je treba obravnavati kot posameznike z različnimi potrebami, sposobnostmi, motivacijo),

Potrebna je pozitivna spodbuda udeležencev, to pa je eden od pomembnih pogojev za pozitivno in delovno ozračje v skupini.

8. IZHODIŠČA ZA EVALVACIJO PROGRAMA

Priporočljivo je, da se kakovost izvedbe programa zagotavlja s sprotnim spremljanjem izpeljave programa, končno evalvacijo ob zaključku in evalvacijo učinkov.

Sprotno spremljanje izvedbe omogoča, da na podlagi tako pridobljenih podatkov in informacij že med potekom programa za določeno skupino udeležencev vpeljemo potrebne spremembe in izboljšave.

Končna evalvacija, ki jo opravimo po zaključku dela z določeno skupino udeležencev, omogoča poglobljeni vpogled in analizo izpeljave celotnega programa usposabljanja, na podlagi katere je mogoče načrtovati potrebne izboljšave samega programa usposabljanja ter prihodnjih izpeljav programa.

Priporočljivi časovni vidik izpeljave spremljanja in evalvacije:

- Posnetek stanja pred začetkom izvajanja
- Sprotno spremljanje se izvaja ob zaključku vsake delavnice, vsebinskega sklopa
- Končna evalvacija se izvede ob zaključku programa

Predmet sprotnega spremljanja ter končne evalvacije morajo biti naslednja evalvacijska vprašanja za spremljanje zadovoljstva udeležencev:

- Ali so udeleženci zadovoljni s predavateljem ter njihovo strokovno in pedagoško-andragoško usposobljenostjo?
- Ali so udeleženci zadovoljni z organizacijo usposabljanja?
- Ali so udeleženci zadovoljni z vsebinami usposabljanja?
- Ali so udeleženci zadovoljni z uporabnostjo pridobljenih znanj?
- Ali so udeleženci zadovoljni z oblikami in metodami dela, uporabljenimi v programu?
- Ali so se udeležencem uresničila pričakovanja, ki so jih imeli ob vstopu v program?
- Ali bi udeleženci potrebovali še dodatna znanja?

Dodamo lahko tudi druga vprašanja, po katerih se pokaže potreba med izvajanjem usposabljanja.

Subjekti, ki jih je priporočljivo vključiti v začetno, sprotno spremljanje in končno evalvacijo:

Udeleženci v programu: ker je za uspešnost programa in za kakovost znanja, ki si ga pridobijo udeleženci, ključno, da je program izpeljan njim ustrezno, je pomembno, da že pred izvedbo pridobimo njihova mnenja. To omogoči, da lahko že v začetku vplivamo na izvedbo in se prilagodimo skupini. Predvsem pa lahko uvajamo spremembe sproti in ne čakamo na naslednje izvedbe. S tem vplivamo na večje zadovoljstvo udeležencev in posledično na kakovost znanja in razvoj njihovih zmožnosti in spretnosti.

Predavatelji v programu: še posebej zato, ker je program usposabljanja akcijsko naravnani, je aktivna vloga predavatelja za uspešno izvajanje programa ključnega pomena. S tega vidika je nujno, da že v sprotno spremljanje vključimo pridobivanje povratnih informacij o ustreznosti posameznih vidikov programa (posameznega delavnice, vsebine) od predavatelja, ki je nosilec posameznih delavnic, vsebin.

Priporočene metode in evalvacijski instrumentarij:

Za pridobivanje ocen, mnenj in stališč ter drugih povratnih informacij je priporočljivo uporabiti različne vrste evalvacijskega instrumentarija, ustrezne subjektom, ki jih vključimo v spremljanje oz. evalvacijo. V nadaljevanju navajamo nekatere priporočljive:

Anketiranje udeležencev o njihovem zadovoljstvu: pri anketiranju gre za priporočljivo metodo za sprotno spremljanje zadovoljstva in končno evalvacijo ter evalvacijo učinkov, s katero lahko naenkrat in z ne prevelikimi stroški pridobimo povratno informacijo od večjega števila udeležencev. Uporabimo anketne vprašalnike (lahko na papirju ali spletne), ki pa naj bodo vsebinsko in metodološko prilagojeni udeležencem, ki jih vključujemo v anketiranje.

Vodeni pogovori z udeleženci: za pridobivanje bolj poglobljenih povratnih informacij, raziskovanje vzrokov za morebitne zaznane težave ipd. se priporoča uporaba metode vodenega pogovora z udeleženci. Ta je lahko skupinski, uporabimo lahko npr. metodo fokusnih skupin, pri individualnih pogovorih pa lahko uporabimo metodo vodenega intervjuja.

Vodeni pogovori s predavatelji: priporočljivo je, da že med potekom programa opravimo individualni pogovor s predavatelji, ki so izvajalci posamezne delavnice, vsebine. Priporočljivo je, da se po izvedbi vseh delavnic, vsebinskega sklopa opravi tudi skupinski evalvacijski pogovor s predavatelji.

9. PRAKTIČNI NAPOTKI ZA USPEŠNO IZVEDBO PROGRAMA PRI OSIPNIKIH

V nadaljevanju predstavljamo osnovne napotke za sodelovanje strokovnih inštitucij z namenom spodbujanja zdravega življenjskega sloga pri mladostnikih osipnikih.

V našem primeru govorimo o sodelovanju med PUM-om, NIJZ-jem (območnimi enotami) in lokalnim zdravstvenim domom.

Osnove odličnega sodelovanja so sprotna komunikacija, učinkoviti dogovori in izpeljava le-teh ter kontinuirano delo.

Za uspešno izpeljavo programa je potrebno, da koordinatorji iz PUM in NIJZ ali predstavniki lokalnega zdravstvenega doma sproti komunicirajo, uskladijo interese udeležencev in možnosti ter določijo teme delavnic, izvajalce delavnic ter terminski plan. Podrobneje je potrebno pregledati vsebine in se dogovoriti o metodah in oblikah dela ter se posvetovati in uskladiti z izvajalci. Priporočamo, da se v enem tednu izvede le ena delavnica.

Pravočasno se je potrebno dogovoriti z institucijo, kjer se bodo izvajale delavnice (ustrezni prostori, predavalnice, možnost uporabe kuhinje ali kuhinjskih pripomočkov, ustrezni zunanji prostori za izvedbo telesne dejavnosti, ustrezni pripomočki ...).

Vnaprej je potrebno zagotoviti tudi koordinacijo in pomoč pri evalvaciji programa.

V kolikor je le mogoče, je dobro, da se delavnice tudi slikovno dokumentira (fotografiranje, snemanje delavnic).

Izvajalci delavnic morajo od koordinatorjev/mentorjev PUM-a morajo pridobiti ustrezne informacije o skupini mladostnikov, njenih posebnosti, občutljivih temah, potrebnih poudarkih ipd. Vsebine delavnic in pristope vedno znova prilagajamo mladostnikom osipnikom. Izvajalci delavnic lahko pripravijo tudi gradiva za mladostnike.

V vsaki generaciji se lahko izkažejo druge potrebe in interesi.

Mentorji udeležencem programa PUM podrobno predstavijo namen in pomen izvajanja delavnic za zdrav način življenja. Poudarek je na prepričljivi komunikaciji, motiviranju in spodbujanju. Mladostnike osipnike je potrebno neprestano spodbujati k izražanju izkušenj, mnenj in k aktivnemu sodelovanju na delavnicah. Mentorji naj bodo vsaj na začetku vsake delavnice prisotni, lahko pa se odločijo tudi za aktivno sodelovanje in jih s tem najučinkoviteje motivirajo.

10. SKLEP

Strokovnjaki mentorji v programu PUM in strokovnjaki s področja javnega zdravja smo na podlagi znanja in izkušenj ugotovili, da izvajanje vzgoje za zdravje pri osipnikih v obdobju, ko so vključeni v program PUM, omogoča, da preidemo iz podajanja informacij in osveščanja do razvijanja akcijske kompetence pri mladih.

Po večletnem sodelovanju smo v projektu Skupaj za zdravje imeli priložnost razviti poseben program. Tako so nastali vsebinsko razdelani učni načrt, formirali smo tudi skupino usposobljenih strokovnjakov – edukatorjev.

Izvedli smo planirane učne delavnice, obogatili znanje udeležencev, motivirali skupino za uveljavljanje zdravega življenjskega sloga, ocenili program in ga dopolnjenega pripravili za izvedbe v prihodnje, po osnovni zamisli; naj se izvaja v vseh slovenskih PUMih.

V okviru izvajanja dejavnosti smo povezali tudi PUM z lokalnim zdravstvenim domom; saj je pomembno, da imajo mladostniki, ki obiskujejo PUM, zagotovljeno ustrezno zdravstveno varstvo.

11. LITERATURA IN VIRI

- Boben D, Čebašek Travnik Z, Sorko N. 2014. Pasti odrasčanja v alkoholni kulturi. Ljubljana: Društvo žarek upanja.
- Bregant A et.al. 1999. Prvi koraki: metodični priročnik za poučevanje človekovih pravic. Ljubljana: Amnesty International Slovenije.
- Brcar P, Truden Dobrin P. 2005. Organizacija zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov na primarni ravni. V: Albreht T, Pribaković Brinovec R. (ur.) Zdravje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Istenič Starčič A. 2002. Evalvacija socialnointegracijske vloge programa projektno učenje za mlajše odrasle, zaključno poročilo, odgovorna nosilka študije Andreja Istenič Starčič, avtorji Dobrovoljc A. et.al., Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Izobraževalni programi. Izobraževanje odraslih. Projektno učenje za mlajše odrasle, 2000. [uredila Marija Velikonja]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Jeriček Klanšček H, Bajt M, Drev A, Koprivnikar K, Zupanič T, Pucelj V (ur.). 2015. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Kokole D. 2015. Vrednotenje programa »Promocija zdravja v skupini osipnikov« v projektu Skupaj za zdravje. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Možina E, et. al. 2010. Evalvacija javno veljavnega programa Projektno učenje za mlajše odrasle (PUM) in Temeljno usposabljanje za mentorje (TUM PUM): povzetek zaključnega poročila Razvoj pismenosti ter ugotavljanje in priznavanje neformalnega učenja od 2009 do 2011. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Nutbeam D, Bauman A. 2006. Evaluation in a Nutshell. A practical guide to the evaluation of health promotion programs. McGraw-Hill Medical.

12 PRIPOROČENA LITERATURA

Jeriček Klanšček H, Bajt M. 2015. *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno:

<http://www.nijz.si/sl/publikacije/ko-ucenca-strese-stres-in-kaj-lahko-pri-tem-naredi-ucitelj>)

Lekić K, Tratnjek P, Konec Juričič N, Cugmas M. 2014. *Srečanja na spletu. Potrebe slovenske mladine in spletno svetovanje*. Celje: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/srecanja-na-spletu-potrebe-slovenske-mladine-in-spletno-svetovanje>)

Vodja popularnega mnenja. Priročnik za izvajalce programa Vrstniki in jaz (2004) (prevod priročnika Medicinske fakultete v Wisconsinu, ZDA). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja (dostopno:

<http://www.nijz.si/sl/publikacije/program-vrstniki-in-jaz-pogovarjajmo-se>)

Weare K, Gray G. 2010. *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravje (dostopno:

<http://www.nijz.si/sl/publikacije/izboljsivanje-dusevnega-zdravja-v-soli>)

Uporabni spletni viri:

Andragoški center Slovenije: <http://www.acs.si/pum>

Nacionalni inštitut za varovanje zdravja: <http://www.nijz.si/>

Spletna svetovalnica To sem jaz: <http://www.tosemjaz.net/>

Skupaj za zdravje: www.skupajzazdravje.si

13 DELAVNICE

13.1 To sem jaz – o samopodobi

Avtorica in izvajalka: Alenka Tacol, univ. dipl. psih.

Spoštujem se in se sprejemam

1. Razlaga:

Samospoštovanje predstavlja pomemben delež posameznikove samopodobe. Predstavlja njen vrednostni vidik. V delavnici, ki nosi naslov: *Spoštujem se in se sprejemam*, mladostniki spoznavajo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen sam s seboj in se ceni. S tem, ko spoštuješ sebe, hkrati doživljaš, da si vreden ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

Mladi se usmerjajo v svoje dobre lastnosti, s pomočjo pozitivnih trditev o sebi in na osnovi pozitivnih mnenj, ki jih o njih izrekajo drugi.

Ko krepijo spoštovanje do samega sebe, mladi razvijajo zaupanje v lastno vrednost.

2. Cilj: utrjevanje pozitivnih prepričanj o sebi.

3. Pripomočki: pisala, seznam pozitivnih trditev (lahko natisnjen na nalepkah), lističi z imeni učencev, košarica za lističe, prazni listi A4.

4. Metode dela: uvodna razlaga, delo v manjših skupinah, zaključni povzetki.

5. Napotki za moderatorja:

Delavnico izvajamo v dveh delih.

A/

Udeleženci sedijo v krogu. Moderator jim razdeli liste, na katerih je natisnjen seznam pozitivnih trditev. Udeležencem reče, naj vsak zase prebere trditve in razmisli o njih. Nato naj vsak iz svojega seznama izbere tisto pozitivno trditev, za katero meni, da zanj najbolj drži oziroma mu je najbližja. Ko izberejo vsak svojo trditev, jo drug za drugim predstavijo ostalim in sicer z utemeljitvijo, tako da trditev nadaljujejo z besedami »... zato, ker...« (Na primer »IMAM PRAVICO DELATI NAPAKE, zato ker vsi ljudje delamo napake, pa si kljub temu zaslužimo, da nas imajo ljudje radi. Iz napak se lahko tudi veliko naučimo ...« Dobro je, da moderator mlade opozori, naj utemeljujejo trditve na osnovi lastnih izkušenj in ne splošno, kot je navedeno v gornjem primeru. Zanje ima največjo ciljno vrednost izkustvena razlaga trditve. (Primer: »ZNAM SE VŽIVETI V DRUGE IN JIH RAZUMETI«, zato, ker vedno opazim, kadar se kdo od staršev slabo počuti in jima takrat bolj pomagam, pa tudi pri sestri prvi vidim, če ji gre kaj narobe ...). Opozoriti jih je treba tudi na to, da si bodo morda trije izbrali isto trditev. Nič za to, vsak jo bo interpretiral v zvezi s seboj. Moderator lahko vsako razlago komentira, vendar ne na konkretno osebo, ampak na pojav, na splošno. Npr. če mladostnik reče: »Znam se vživeti v druge, zato ker...« lahko moderator ostale povpraša, kako se počutijo, kadar čutijo, da so se ljudje vživeli v njihov problem, ali pa razmišlja, kaj pomeni za družbo, če je v njej več empatičnih in sočutnih ljudi ...

Ko vsi razložijo svoje trditve, jih moderator lahko pozove k nadaljnjim razlagam pozitivnih afirmacij. Na primer, katere razlage trditev se ujemajo z njihovimi prepričanji, kako ocenjujejo seznam trditev v celoti itd.

Ko razgovor izzveneva, moderator mladim pojasni pomen pozitivnih trditev in njihovo povezavo z razvijanjem pozitivnega mnenja o sebi. Predlaga jim, da doma seznam še naprej uporabljajo. Trditve si lahko prilepijo na vidno mesto, da jih lahko večkrat preberejo, lahko si jih nalepijo na vidno mesto v sobi ...

B/

Nato preide moderator na drugi del vaje. Izvede ga lahko le, če se udeleženci med seboj poznajo. Na sredo kroga postavi košarico, v kateri so lističi z imeni udeležencev. Vsak od njih izžreba listič z imenom. Če izžreba svoje ime, ga vrne v košarico. Na list napiše pozitivno lastnost, ki jo je spoznal pri konkretnem vrstniku. Moderator jih opozori, da morajo pozitivne lastnosti pisati premišljeno. Zapisana lastnost mora v resnici odražati značilnost določenega mladostnika. Negativnih lastnosti ne smejo pisati. (Lahko se dogovorijo tudi, da napišejo dve značilnosti – eno zunanjo, telesno značilnost, ki jim je všeč, ter eno osebnostno ali značajsko pozitivno lastnost).

Ko zapišejo lastnosti, prepognejo liste in jih vrnejo v košaro. Moderator nato naključno jemlje liste iz košare in prebere ime udeleženca ter zapisano lastnost (oziroma lastnosti). Moderator in mladi se lahko dogovorijo, da ostanejo avtorji zapisov anonimni, da se torej ne razkrije, kdo je o kom pisal.

6. Zaključek delavnice:

Moderator se z udeleženci pogovori, kako so se počutili, ko so sami izbirali pozitivne trditve o sebi in kaj so doživljali, ko so pozitivna mnenja o sebi slišali od drugih.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

1. Razlaga:

Za doživljanje pozitivnega občutka lastne vrednosti je pomembno, da si postavljamo cilje in si prizadevamo za njihovo uresničitev. Kadar poznamo svoje cilje, smo že na polovici poti do uspeha, saj svojim ciljem namenimo čas, pozornost in energijo. Zavedamo se, kaj želimo uresničiti, kaj hočemo postati... Cilji nas motivirajo, usmerjajo naše vedenje k stvarim, ki se nam zdijo vredne in koristne.

Ko dosegamo zastavljene cilje, pridobivamo samozavest, zanesemo se nase in ne potrebujemo tuje hvale ali odobravanja. Postavljanje in doseganje ciljev nam krepi občutek, da ima naše življenje smisel. Na življenje gledamo z vedre strani.

Kadar smo brez ciljev in brez načrtov, se nam zdi življenje prazno. Hitreje podležemo vplivu slabe družbe. Za svoje neuspehe krivimo druge, lahko se doživljamo kot žrtve in niti ne poskušamo vplivati na svoje življenje.

2. **Cilj:** razvijati občutek sposobnosti, učinkovitosti, zadovoljstva s seboj, občutek, da je življenje smiselno.

3. **Pripomočki:** pisala, delovni listi, prazni listi A4, tabla.

4. **Metode dela:** uvodna razlaga, delo v manjših skupinah, zaključni povzetki.

5. Napotki za moderatorja:

Moderator mladim najprej pojasni razliko med **osebnimi cilji** in cilji drugih ljudi (staršev, ...).

Ko osvojijo pojem osebni cilj, jim moderator razloži pomen **realno postavljenih ciljev**. To najlažje doseže tako, da skupaj z mladimi poišče primere za **previsoko postavljene cilje** in za **prenizko postavljene cilje**.

Moderator skupaj z mladimi ovrednoti posledice previsoko postavljenih in posledice prenizko postavljenih ciljev. *Previsoko postavljeni cilji dajejo posamezniku le malo možnosti, da jih doseže. Zato mu jemljejo pogum in zaupanje vase. Prenizko postavljeni cilji pa ne predstavljajo pravega izziva. Za rezultat se ni potrebno truditi, vendar je tudi zadovoljstvo, ko cilj dosežemo, majhno.*

Nato moderator razdeli udeležencem delovne liste (*Delovni list 1*), na katere mladi zapišejo **zanje pomemben osebni cilj**.

Na primer: »Kaj želim doseči?« (na šolskem področju, v medosebnih odnosih ...)

Ko zapišejo cilj, vpišejo v okenca:

- *svoje prednosti, oziroma lastnosti, ki bi jim lahko pomagale, da bi dosegli svoje cilje;*
- *ovire, ki jih predvidevajo na poti do cilja;*
- *dejanja, ki jih bo potrebno storiti;*
- *prvi korak na poti do izbranega cilja.*

Mladi se o svojih zapisih pogovorijo v parih ali v skupinah po 4.

Sledi zelo pomemben pogovor, v katerem moderator usmeri pozornost mladih na **ovire**, ki jih bo potrebno premagati. Pogovorijo se o tem, ali so ovire notranje – v njih samih, ali zunanje – v okolju.

Predvsem pa mlade opozori na **dejanja**, ki bodo potrebna za to, da bodo svoje cilje dosegli. Dobro je, da se zavedo pomena svoje aktivne vloge pri postavljanju in doseganju ciljev.

Moderator lahko mlade spodbudi k temu, da povedo, katera dejanja so zapisali na delovne liste. Po njihovem nareku jih piše na tablo in s tem v njih še utrdi spoznanje, da je za doseganje ciljev potrebno biti dejaven. Lahko jih opozori tudi na to, da je dobro dolgoročne cilje razdeliti v kratkoročne, oziroma v naloge, ki jih časovno opredelimo. To pomeni, da določimo, koliko časa bo trajala neka naloga. Dobro je delati po manjših, a zanesljivih korakih.

Največ pozornosti pa naj moderator posveti **prvemu koraku** na poti do izbranega cilja. Opozori na probleme odlašanja, izogibanja ...

6. **Zaključek delavnice:**

Moderator skupaj z učenci povzame temeljna spoznanja delavnice:

- postavljanje ciljev in prizadevanje za njihovo uresničitev nam dviga samozavest, veselje do življenja, daje nam občutek sposobnosti, učinkovitosti ...

Izbiram pozitivne misli

1. Razlaga:

Ljudje lahko vplivamo na svoje misli, jih spreminjamo, izbiramo, imamo nad njimi nadzor. Negativne misli lahko zamenjamo s pozitivnimi, optimističnimi oziroma bolj realnimi. Bolj optimističen način razmišljanja omogoča, da si zaupamo in čutimo, da bomo obvladali situacije, ki nas obremenjujejo. Pozitiven pogled na življenje nas spodbuja k temu, da smo dejavni, aktivni, da ne bežimo pred problemi ampak se z njimi spoprijemamo.

Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje.

2. Cilj: razvijati pozitiven pogled na določene življenjske situacije – na življenje, nase.

3. Pripomočki: pisala, delovni listi, prazni listi A4, tabla

4. Metode dela: uvodna razlaga, delo v manjših skupinah.

5. Napotki za moderatorja: Moderator mladim razloži, da na dogodke, situacije lahko gledamo pozitivno ali negativno ter da je od tega v precejšnji meri odvisno naše počutje in ravnanje v različnih življenjskih situacijah. (Razlago lahko ponazori s primerom. *Glasbenik pred nastopom. Razmišlja lahko: "Prav gotovo se bom zmotil, slabo bom igral, močno bom razočaral sebe in druge, osmešil se bom,...Možno vedenje-umik, odstop od nastopa. Lahko pa razmišlja pozitivno, bolj realno: "Vadil sem, tudi če se zmotim, ne bo konec sveta, vsak se lahko zmoti in zato ni nič manj vreden, vsak to razume, ni treba, da sem popoln, tudi, če bom naredil napako, bom dovolj dober...Spoprime se s situacijo in s tem krepi svojo samozavest)*

Moderator nato razdeli udeležence v skupine po 4, največ po 5. (*Sestavljanje skupin naj bo zanimivo in čim bolj naključno.*) Vsaka skupina dobi list, na katerem so napisane 2 ali 3 življenjske situacije (odvisno od velikosti skupine) Udeleženci dobijo navodilo, naj vsaka skupina na list napiše čim več negativnih misli, ki bi se jim porodile v določeni življenjski situaciji. Ko bodo zapisali vse negativne misli, pa naj zapišejo čim več pozitivnih misli – kako bi lahko pozitivno razmišljali v isti življenjski situaciji. Ko vse skupine končajo z delom, vsi udeleženci izberejo eno, skupno situacijo. Moderator razdeli tablo na tri dele: /MISLI ČUSTVA VEDENJE/

Na eno tretjino table piše najprej negativne misli, ki mu jih narekujejo mladi iz vsake skupine. Na preostali dve tretjini table pa skupno z njimi piše, kakšna čustva in kakšno vedenje bi povzročale določene negativne misli.

Nato naredijo isto še s pisanjem pozitivnih misli ter posledično pripadajočih čustev in vedenja.

Primerjajo oba zapisa, predvsem posledice pozitivnih oziroma negativnih misli – njihov vpliv na čustva in vedenje.

6. Zaključek delavnice:

Moderator skupno z učenci povzame temeljna spoznanja delavnice:

- Pogled (pozitiven ali negativen) nase, na druge ljudi in na situacije vpliva na to, kako se bomo počutili in kako se bomo vedli.
- Vsak človek ima moč, da negativne misli spremeni v pozitivne.
- Pozitivna sporočila, ki jih pošiljamo samim sebi, krepijo našo samozavest.

7. Vrednotenje: moderator lahko po delavnici izpolni evalvacijski vprašalnik.

13.2 Prehod v odraslost

Avtorica in izvajalka: Maruša Naglič, univ. dipl. psih.

Cilji delavnice:

- Udeleženci ozavešijo, kaj so zanje kriteriji odraslosti in razmislijo, katere od njih sami dosegajo;
- udeleženci razmislijo, kaj jih ovira pri tem, da bi odrasli;
- udeležence spodbudimo k razmisleku o tem, kaj jim je v življenju pomembno;
- udeleženci spoznajo osnovne človeške potrebe in ozavešijo, da obstajajo bolj in manj primerni načini njihovega zadovoljevanja.

Metode dela so interaktivne, vključujejo diskusijo, delo v manjših skupinah, vodeno imaginacijo in ustvarjanje plakatov.

Aktivnosti:

1. Pozdrav, predstavljanje

2. Uvod:

- Kratka predstavitev teme in načina dela
- Udeležence vprašamo: »Kdo zase meni, da je odrasel?« (odgovorijo z dvigom rok)

3. Nedokončani stavki – vsak udeleženec vzame en listek, na vsakem listku je nedokončan stavek v povezavi z odraščanjem oz. odraslostjo. Udeleženci eden za drugim na glas preberejo in dopolnijo svoj stavek.

4. Diskusija v manjših skupinah

Udeleženci se razdelijo v skupine po 5, v skupinah diskutirajo o naslednjih vprašanjih in zapisujejo odgovore:

- Kdaj je nekdo odrasel? (Kaj se mora zgoditi? Kaj mora doseči? ...)
- Kaj je pri odraslosti neprijetnega? (Kaj vas glede odraslosti skrbi? Kaj pričakujete, da se bo spremenilo na slabše?)
- Kaj je pri odraslosti pozitivnega? (Česa se veselite? Kaj pričakujete, da se bo spremenilo na bolje?)

Vsaka skupina predstavi svoje odgovore, vodja delavnice jih zapisuje na tablo in doda, če so udeleženci kaj izpustili (različni kriteriji odraslosti – biološka perspektiva, socialna perspektiva; razvojni mejniki; ...).

Udeležence spodbudimo k razmisleku in diskusiji o naslednjih vprašanjih:

- Katere kriterije ste že dosegli in katerih ne?
- Kako vas vaše predstave o odraslosti omejujejo pri doseganju le-te?
- Kako bi lahko tudi v odraslosti ohranjali tisto, kar je v mladostništvu prijetnega in ne želimo izgubiti?

5. Moje življenje kot film

Naredimo vodeno vizualizacijo, v kateri udeležence spodbudimo, da si predstavljajo, da so stari 80 let, zadovoljni, sproščeni. Preživeli so življenje, kot so si ga želeli. Po njihovem življenju bodo posneli film (opozorimo jih, naj bo realističen). Udeleženci naj razmislijo svojem filmu: kateri trenutki iz njihovega življenja bodo vključeni, kakšen bo filmski žanr, naslov ipd. Ponudimo jim

materiale za ustvarjanje (risalne liste, barvne liste, revije, škarje, lepilo, barvice, tempere ...) in jih spodbudimo, da naredijo plakat - reklamo za njihov film.

Po zaključku ustvarjanja se udeleženci vrnejo v majhne skupine iz prejšnje aktivnosti in vsak predstavi svoj plakat znotraj skupine.

Vrnemo se v celo skupino in vsaka majhna skupina na kratko pove, kaj so ugotovili. So bile med njihovimi filmi kakšne podobnosti?

6. Osnovne potrebe

Navežemo se na prejšnjo aktivnost in predstavimo osnovne potrebe, ki jih ljudje imamo (najverjetneje dogodki, ki bi jih udeleženci vključili v svoje filme, odražajo njihove potrebe):

- **Preživetje:** varnost, hrana
- **Ljubezen in pripadnost:** družina, partner, prijatelji, skupnost
- **Prostost, svoboda:** biti neodvisen, imeti svoj prostor
- **Zabava:** doseči zadovoljstvo, užitek ob stvareh, ustvarjanje
- **(Samo)spoštovanje:** občutek, da smo nekaj dosegli in da smo nekaj vredni

Povemo, da imamo ljudje določene osnovne potrebe. Kadar niso zadovoljene, se ne počutimo dobro. Ves čas se jih trudimo zadovoljiti, ne počnemo pa tega vedno na dober način (npr. Če želimo pozornost od drugih ljudi, je bolje, da pristopimo k njim in načnemo pogovor kot pa sedimo v kotu in upamo, da nas kdo opazi. Če se počutimo slabo, ker nismo naredili izpita, je bolje razmisliti, kako to popraviti, kot pa popiti dovolj alkohola, da nam postane vseeno).

Udeležence spodbudimo k razmisleku in diskusiji o naslednjih vprašanjih:

- Kaj počnete, kadar te potrebe niso zadovoljene?
- Kaj to za vas pomeni dolgoročno? Ali vaš način zares zadovolji nezadovoljeno potrebo? Je v skladu s tem, kako želite, da bi vaše življenje izgledalo?
- Kaj bi še lahko naredili, da bi zadovoljili posamezno potrebo?

7. Udeležence ponovno vprašamo: »Kdo zase meni, da je odrasel?« (odgovorijo z dvigom rok). Spodbudimo jih k diskusiji zakaj so ali pa niso spremenili mnenja od začetka delavnice.

8. Evalvacija delavnice

13.3 Zdrava spolnost

Izvajalka delavnice: Sandra Gaber Flegar, Zdravstveni dom Murska Sobota

V preteklosti je delavnice o spolnosti izvajala Zdenka Verban Buzeti NIJZ OE Murska Sobota.

Ciljna skupina: Osipniki

Namen: Udeleženci spoznajo vlogo spolnosti v njihovem zdravju kot celoti

Trajanje: 2 šolski uri

Vzgojno izobraževalni cilji:

- udeleženci spoznajo in razumejo, da je spolnost zdrava in normalna dejavnost in pomemben del življenja posameznika;
- udeleženci spoznajo, da spolno vedenje posameznika temelji na njegovem sistemu vrednot, samospoštovanju in spoštovanju drugega;
- udeleženci spoznajo, da spolnost ni samo spolni odnos;
- udeleženci obnovijo znanja anatomije in fiziologije ter pomembne poudarke preprečevanja neželene nosečnosti in spolno prenosljivih bolezni.

Vsebina:

- Uvodni pogovor na temo vsebine spolnosti kot sestavnega dela življenja vsakega posameznika
- Predstavitev spolnosti kot celote s pogovorom in izražanjem mnenj udeležencev
- Predstavitev vsebin preko PP prezentacije in slikovnega gradiva:
 - Anatomija ženskih in moških spolnih organov
 - Menstruacijski cikel in oploditev
 - Zanositev in nosečnost
 - Kontracepcija – preprečevanje neželene nosečnosti
 - Umetna prekinitev nosečnosti
 - Spolno prenosljive bolezni in preprečevanje
 - Spolna zloraba

Opombe:

Delavnico zdrave spolnosti je potrebno prilagoditi posamezni ciljni skupini osipnikov. Priporoča se daljši uvodni pogovor, da lahko sproti prilagajamo poudarke: kontracepcija, vedenje, stiske, nosečnost ...

Pomembno je, da udeleženci sodelujejo, se počutijo varno in sproščeno. Glede na ranljivost ciljne skupine moramo tekom delavnice poudarjati pozitiven odnos do samega sebe, sprejemanje odločitev v skladu s svojimi načeli in z načelom se znati postaviti zase in se odločiti za zdravo spolno vedenje.

Opombe in pa poudarki vsebine so nastali na podlagi izkušenj v dosedanjih delavnicah.

13.4 Zdrav zajtrk/zdrava malica

Izvajalka: Gordana Toth, NIJZ OE Murska Sobota

Ciljna skupina: Osipniki

Namen: Udeležence naučiti o pomenu zajtrka v zdravi prehrani.

Vzgojno izobraževalni cilji:

- udeleženci spoznajo kako pomemben obrok je zajtrk, koliko obrokov na dan je potrebno zaužiti, kako zaužiti, kaj zaužiti in kako pripraviti zajtrk;
- udeleženci sami pripravijo dva namaza in se ob tem naučijo, kako pomemben je zajtrk in kako ga lahko tudi sami pripravijo.

Vsebina:

- frontalna oblika (10 minutna predstavitev in pogovor z otroci)
- priprava namazov – delavnica
- Številne raziskave o prehrabnih navadah otrok in šolarjev (tuji avtorji) ter analize rezultatov sistematičnih pregledov (prehranjenost, razvoj) kažejo, da so prehrabne navade že v zgodnjem otroštvu neprimerne oziroma, da je pridobivanje prehrabnih navad pomanjkljivo, kar se kaže tudi v odrasli dobi. Raziskave o življenjskem slogu odraslih prebivalcev Slovenije kažejo na izrazito nezdrav življenjski slog. Med najbolj izpostavljene regije spada Pomurje.
- Pravilna prehrana je torej pogoj za dobro zdravje. Če prehrana ne vsebuje zadostne količine za življenje pomembnih hranil in energije, pride do bolezni, ki jih imenujemo klasične deficitarne bolezni. Te bolezni, ki so posledica revščine in neznanja, v svetovnem merilu izredno hitro upadajo, naraščajo pa bolezni izobilja oziroma civilizacijske bolezni. Med njimi so najpogostejše bolezni srca in ožilja ter rak.
- Da zdrav mladostnik zraste v zdravega odraslega človeka, je cilj sleherne družbe in ukrepov zdravstveno-socialnih služb. Primarna cilja sta: čim bolj zmanjšati obolevanje in preprečiti nastanek trajnih posledic za zdravje. Na zdravje organizma vpliva veliko dejavnikov. Na nekatere izmed njih lahko vplivamo (socialne razmere, prehranjevanje, prevencija s cepljenjem, izpostavljenost nalezljivim boleznim), medtem ko na druge (npr. dedni dejavniki) še ne moremo zadostno vplivati.

13.5 Telesna dejavnost – nordijska hoja

Izvajalka v Celju: Brigita Fižuleto, ZD Celje,

Izvajalka v Murski Soboti: Ema Mesarič, NIJZ OE Murska Sobota

Ciljna populacija: Osipniki

Namen programa: Povečati telesno dejavnost pri mladostnikih

Vzgojno izobraževalni cilji:

- spodbuditi mladostnike k razmisleku o zdravi telesni teži,
- ustvariti pozitiven odnos do sebe in svojega telesa,
- spoznati varno in zdravo vadbo z osnovami nordijske hoje.

Program aktivnosti:

- spregovoriti o telesni teži in načinu kako ohranjati zdravo telesno težo,
- individualni izračun ITM in ciljno območje gibanja,
- izdelati svoj dnevnik telesne dejavnosti,
- prikaz nordijske hoje.

Oblike in metode dela:

Frontalna oblika, delo v skupinah, pogovorna metoda dela

Demonstracija nordijske hoje

Trajanje delavnice: 1 -2 šolski uri – po dogovoru.

TELESNA DEJAVNOST IN NORDIJSKA HOJA ZA DOBRO TELESNO PRIPRAVLJENOST IN ZDRAVJE

Mladostniki se pogosto gibljejo premalo in čeprav želja po gibanju rasteta, je vedno najtežje začeti. Iščejo obliko športne dejavnosti, pri kateri bi se dovolj razgibali brez prevelikega naprezanja. Telo je namenjeno gibanju. Če otroci in mladostniki ne bodo postali ali ostali aktivni od najstniških let naprej, bo njihova telesna zmogljivost začela usihati.

Celo zmerna telesna dejavnost že izboljša telesno zmogljivost kot tudi zdravje. Če so redno telesno dejavni, bodo imeli več energije, uživali bodo v življenju, zmanjšali bodo tveganje za mnoge bolezni in težave, ki jih prinaša življenje.

Koliko, kako pogosto? Strokovnjaki priporočajo vsaj 6' minut dejavnosti na dan vse dni v tednu. Količino lahko v dnevu gibanja razdelimo na polovico dopoldne in drugi del popoldne.

Prakticirajte aktiven življenjski slog.

Pri mladih ljudeh bo redna vadba pripomogla k izboljšanju telesne zmogljivosti in večje učinkovitosti v vsakdanjem življenju. Gibanje v skupini pa je tudi priložnost za sklepanje novih znanstev in prijateljstev. S pomočjo telesne dejavnosti bodo mišice bolj napete, izboljšala se bosta telesna drža in videz. Pomembno je tudi vzdrževanje normalne primerne telesne mase ali redukcija v primeru povečane telesne mase. Dokazano je da že sama hoja kot osnovna oblika gibanja sprošča stres in napetosti, pomaga pri nespečnosti in varuje pred depresijo.

Nordijska hoja sodi med vse bolj priljubljene oblike telesne dejavnosti oziroma rekreacije. Nordijska hoja je zelo prikladna oblika telesne dejavnosti. Pešoč skoraj povsod, je poceni, ker ni potrebno, da smo včlanjeni v kakšen klub ali društvo (potrebujemo samo palice za nordijsko hojo), je prijeten

način spoznavanja okolice in ni zahtevna. Za hojo s palicami ne potrebujemo posebnih telesnih sposobnosti in brez težav hitro lahko osvojimo koordinacijo.

UČENJE NORDIJSKE HOJE

Čeprav je nordijska hoja dokaj preprosta, ko jo enkrat osvojimo, pa morda le ni odveč priporočilo strokovnjakov, naj se začetniki udeležijo katerega od tečajev. Nordijska hoja ima namreč svoje biomehanske zakonitosti. Najpomembnejša je koordinacija ritma gibanja rok in nog po načelu leva roka – desna noga oziroma nasprotno. Posebnost tehnike je, da se od palic odrivamo samo od paščkov, spuščamo ročaje in imamo sproščena ramena in vrat.

Osnovni nivo učenja:

- nošenje
- vlečenje
- polaganje
- poriv

Napredni fitnes nivo:

- odriv
- izteg roke
- odpreti roko pri odriču
- nagib naprej in rotacija

OBIČAJNE NAPAKE

- nekoordiniran korak
- prekratek korak
- togost ramenskega obroča
- čvrsto držanje palic
- asimetrično delo leve, desne roke
- telo prepokonci in togo
- komolci preozko ali preširoko ob telesu
- zapletanje palice med nogami ...

Napake je potrebno prepoznati in jih z ustreznimi vajami odpraviti!

14 PRILOGE

14.1 Poročilo o pilotni izvedbi programa Promocija zdravja v skupini osipnikov v PUM Murska Sobota



Uvod in potek pilotnega izvajanja programa

Pilotna izvedba programa je potekala v PUM Murska Sobota, Ljudska univerza Murska Sobota. Delavnice smo izvedli v spomladanskih mesecih leta 2015.

Sodelovali smo vsi mentorji PUM; Darja Dravec, Mihaela Flisar, Tomaž Lapoša.

Koordinatoriki Darja Dravec, PUM MS, in Zdenka Verban Buzeti, NIJZ OE MS, sva po dogovorih in usklajevanjih pripravili terminski plan pilotne izvedbe.

Vnaprej smo določili fotografa in snemalca delavnic, zagotovili tudi koordinacijo in pomoč pri evalvaciji pilotne izvedbe.

Izvajalke delavnic so po posvetu in lastni presoji pripravile gradiva. Od mentorjev PUM so pridobile informacije o skupini, o posebnostih, občutljivosti tem, potrebnih poudarkih. Mentorji smo bili na začetku vsake delavnice prisotni, na dveh delavnicah pa smo tudi z lastno aktivnostjo motivirali udeležence.

Pilotno izvajanje programa je zaradi zasedenosti izvajalk/predavateljic potekalo nekoliko datumsko spremenjeno glede na zastavljen terminski plan. Udeležba je bila za populacijo osipnikov dobra. Od takrat vključenih 18 udeležencev v program PUM ji je na delavnicah sodelovalo od 9 do največ 13. Projekt sem jim pred pilotno izvedbo podrobno predstavila, termine delavnic napovedala. Vzroki za izostanem so med stalnimi izgovori tudi sramežljivost, nerazumevanje pomena vsebin ali mnenja, da že predobro poznajo teme delavnic.

Vzdušje na delavnicah je bilo prijetno, vedoželjno, vse treme so se prisotnim udeležencem zdele primerne in uporabne, vsi so se pa prvič imeli priložnost preizkusiti v nordijski hoji. Aktivni smo bili tudi mentorji, kar je udeležence dodatno spodbujalo k aktivnemu sodelovanju.

Delavnice so si sledile v naslednjem zaporedju:

24. 3. 2015 – Varna spolnost

Izvajalka Sandra Gaber Flegar, Zdravstveni dom Murska Sobota

Udeležilo se je 9 od 18 udeležencev



2. 4. 2015 – Telesna dejavnost, nordijska hoja

Izvajalka Ema Mesarič, NIJZ OE MS

Udeležilo se je 12 od 18 udeležencev.



14. 4. 2015 – Zdrava malica

Izvajalka Gordana Toth, NIJZ OE MS

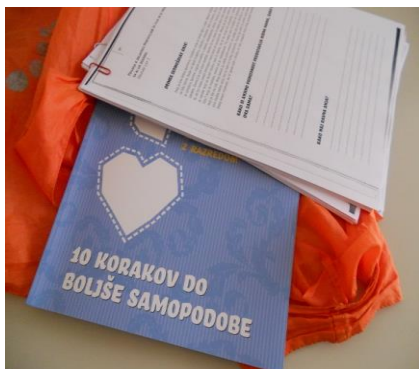
Udeležilo se je 10 od 18 udeležencev.



21. 4. 2015 – To sem jaz – o samopodobi

Izvajalka Zdenka Verban Buzeti, NIJZ OE MS

Udeležilo se je 13 od 18 udeležencev.



Prvotni dogovor o evalvaciji pilotne izvedbe ni obveljal, evalvacije nisva izvajali koordinatorki, ki sva pripravili že tudi vprašalnike, temveč je bila naloga zaupana zunanji izvajalki – Daša Kokole. V

kontaktih in izmenjavi vprašalnikov sem le-te šifrirala in razdeljevala udeležencem v izpolnjevanje pred začetkom pilotne izvedbe, po vsaki izvedeni delavnici in pregledni vprašalnik po zaključeni celotni pilotni izvedbi.

5. 5. 2015 – Evalvacija pilotne izvedbe – fokusna skupina z udeleženci in posebej z mentorji. Z izvajalkami delavnic je evalvacijo posamezne delavnice opravljala sama.



Rezultati anketiranja so pokazali odlično zadovoljstvo z izvedbo delavnic, prav tako so odlično ocenili predavateljice, posebej na delavnici To sem jaz.

Izsledki iz fokusnih skupin z udeleženci:

Udeleženci so v program vstopali brez kakršnihkoli pričakovanj, delavnice so se jim zdele dobre in zanimive, nekaj udeležencev je izpostavilo, da jim je žal, ker so zamudili katero od delavnic. Informacije/podatki/dejavnosti, ki so si jih najbolj zapomnili: nordijska hoja, kako si izračunati pulz, kako pripraviti zdravo malico (recepte za namaze), da je zajtrk pomemben; o spolnosti in boleznih, o kontracepciji. Tematike so se jim zdele relevantne, kot najbolj pomembna je bila omenjena delavnica o samopodobi, ker so si zadali cilje in je bilo pomembno sporočilo, da morajo biti oni na prvem mestu. Ena oseba je omenila še zdravo malico kot pomembno tematiko, nekateri so rekli, da so bile vse delavnice pomembne. Eden izmed predlogov je bil, da bi vsaka delavnica potekala v dveh delih (osnovno in napredno), da bi dobili še več informacij o posamezni tematiki.

Kot predloge za prihodnje generacije so omenjali, da bi lahko bilo več praktičnih prikazov in telesne aktivnosti, teorija pa podana na bolj zanimiv način. Zadovoljni so bili tako z izvajalkami kot tudi z organizacijo in izvedbo delavnic.

Izsledki iz fokusnih skupin z mentorji:

Mentorji so izpostavili, da mladi sami mnogokrat ne znajo prav oceniti učinka delavnic na njih same; ne vedo, kako bi izrazili in izpostavili oz. to ozaveštuje komaj kasneje (velja podobno kot za ostale dejavnosti v PUMu). Na splošno se je mentorjem zdel odziv udeležencev na delavnice dober. Področji, kjer bi lahko bil največji učinek, so navedli varno spolnost in zdravo malico.

Zdi se koristno, da tematike pridejo predstaviti zunanji izvajalci. Če bi delavnice trajale dlje časa, bi lahko bil učinek še večji. Odgovori udeležencev na fokusni skupini so se razlikovali od odgovorov v anketnih vprašalnikih (pisna in ustna komunikacija). Izkušnje so pokazale (in naj ostane tudi v bodoče), da se teme obravnavanja prilagodijo posamezni generaciji.

Tekom pilotne izvedbe smo fotografirali in snemali, udeleženci so dobre volje dali izjave o počutju, vzdušju, pridobljenem znanju in o koristnosti posamezne delavnice. Za lažjo predstavo smo poleg foto arhiva montirali še dokumentarni film o pilotni izvedbi.

Ker je sočasno potekala še pilotna izvedba v PUM Celje, smo dokumentarni film dodelali še z njihovim foto in video materialom. Ogled na povezavi <https://youtu.be/7D9IL7Vy3FM>.

V vseh promocijskih materialih in medijskih objavah o programu PUM 16. generacija smo promovirali tudi projekt Skupaj za zdravje in predstavili vsebine pilotne izvedbe na izviren način v PUM novicah. Vse posnetke in objave prilagamo tudi na zgoščenki.

Pripravila:

Darja Dravec, vodja mentorske skupine PUM MS, koordinatorka DSK na projektu

Odgovorna oseba: Alenka Kučan, direktorica, LUMS

14.2 Poročilo o izvedbi predloga programa Promocija zdravja v skupini osipnikov v Zavodu Salesianum, OE PUM Celje



UVOD

Izvedba predloga programa Promocija zdravja v skupini osipnikov je trajala od 7.4.2015 do 30.9.2015 v Zavodu Salesianum, OE PUM Celje. Kraj izvedbe posamezne delavnice je opredeljen v točki II., v poročilu o delavnicah.

V izvedbo projekta je bilo vključenih vsega skupaj:

- 22 udeležencev,
- 4 mentorji PUM (Barbara Jost, Sebastijan Martinčič, Barbara Kotnik, Mojca Ploštajner),
- 5 izvajalcev v posameznih delavnicah:
 - ga. Tatjana Škornik Tovornik, ga. Alenka Tacol (NIJZ, Območna enota Celje),
 - ga. Brigita Fižuleto (Zdravstveni dom Celje)
 - ga. Maruša Naglič (Zdravstveni dom Šentjur)
 - ga. Slavica Javornik, zunanja sodelavka PUM Celje (organizatorka poslovanja v gostinstvu in dolgoletna organizatorka praktičnega pouka in izobraževalka odraslih v Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje).
 - Evalvacijo je pripravila ga. Daša Kokole iz Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija, evalvacijske vprašalnike sem natisnila, jih šifrirala in dajala udeležencem v izpolnjevanje Barbara Jost, evalvacijo z metodo fokusnih skupin in intervjujev je opravila ga. Daša Kokole.

DELAVNICE

V projektu so bile izvedene naslednje 4 delavnice:

1. Zdrav zajtrk

Čas izvedbe: 17.4.2015

Kraj izvedbe: PUM Celje, Don Boskov trg 1, Celje

Sodelovalo je 18 udeležencev.

Izvajalki: ga. Tatjana Škornik Tovornik iz NIJZ (teoretični del) in ga. Slavica Javornik (praktični del).

Prisotni so bili mentorji PUM: Barbara Jost, Mojca Ploštajner in Barbara Kotnik

Vsebina:

Pri teoretičnem delu je ga. Tatjana Škornik predstavila:

- Kaj je zdrava prehrana
- Kakšen je pravilen način prehranjevanja
- Zakaj je zajtrk pomemben
- Kakšna so priporočila za izbiro živil iz piramide zdrave prehrane
- Predstavila je, kakšne so posledice debelosti in kako se uporablja tabela indeks telesne mase
- Udeleženci so dobili tudi dve gradivi, ki so jih obdržali, in sicer piramido zdrave prehrane in pa tabelo indeks telesne mase

Pri praktične delu pa so udeleženci pod vodstvom ge. Slavice Javornik spekli:

- čemažev kruh in
- polnozrnat bombetke,

naslednji dan pa pripravili še:

- čemažev namaz s skuto,
- fižolov namaz s tuno,

postregli pa še:

- maslo,
- različno sadje,
- oreščke,
- navadni jogurt,
- ovsene kosmiče,
- belo kavo.



2. Nordijska hoja

Datum izvedbe: 24.4.2015

Kraj izvedbe: Špica in sprehajalna pot ob Savinji, Celje

Sodelovalo je 12 udeležencev

Izvajalka delavnice je bila ga. Brigita Fižuleto iz Zdravstvenega doma Celje.

Prisotni pa so bili še mentorji PUM: Barbara Jost, Mojca Ploštajner, Barbara Kotnik in Sebastijan Martinčič.

Vsebina:

Ga. Brigita Fižuleto je najprej predstavila,

- Kakšni so razlogi in učinki ukvarjanja z nordijsko hojo,
- Kakšne so dobre palice za nordijsko hojo, koliko morajo biti dolge in
- Kako jih pravilno držimo.
- Nato je sledil praktični preizkus hoje, in sicer smo se sprehodili po sprehajalni in tekaški poti ob Savinji.



3. Pozitivna samopodoba in postavljanje ciljev

Datum izvedbe: 15. 5. 2015

Kraj izvedbe: PUM Celje, Don Boskov trg 1, Celje

Izvajalka delavnice je bila ga. Alenka Tacol, zunanja sodelavka NIJZ.

V delavnici je sodelovalo 12 udeležencev.

Prisotni sta bili še mentorici PUM: Barbara Jost in Mojca Ploštajner.

Vsebina:

Ga. Alenka Tacol je mladim predstavila:

- Pomen dobre samopodobe
- Vlogo prepoznavanja in postavljanja lastnih ciljev v življenju ter
- Pomen prizadevanja za njihovo uresničitve ter
- Da so prvi koraki na tej poti zahtevni, hkrati pa preko prizadevanja za življenjske cilje doživljamo smiselnost našega življenja

Uporabila je metodo vodenega razgovora in metodo dela z besedilom, kjer so mladi reševali delovne liste in se potem o njih pogovarjali.



4. Prehod v odraslost

Datum izvedbe: 27.5.2015

Kraj izvedbe: PUM Celje, Don Boskov trg 1, Celje

Izvajalka: ga. Maruša Naglič iz Zdravstvenega doma Šentjur

V delavnici je sodelovalo 13 udeležencev.

Prisotni sta bili mentorici PUM: Barbara Kotnik in Mojca Ploštajner.

Vsebina:

Skozi pogovor in delo v manjših skupinah so obdelali vprašanja:

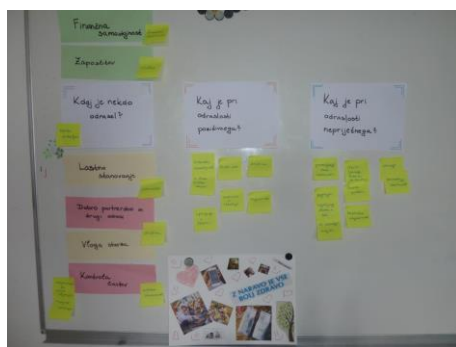
- kaj je za udeležence odraslost,
- kdaj je kdo odrasel,
- prednosti in slabosti odraslosti

Pri kreativni aktivnosti Moje življenje kot film so mladi razmišljali o tem,

- kaj jim je v življenju pomembno, kaj si želijo do konca svojega življenja doseči.

Predstavljene so jim bile

- osnovne človeške potrebe in se pogovarjali o tem, da obstajajo bolj in manj primerni načini njihovega zadovoljevanja.



Delavnice smo dokumentirali s fotografiranjem, nekaj odsekov smo tudi posneli, posnetke pa smo poslali v PUM Murska Sobota, kjer so pripravili dokumentarni film o izvedbi projekta.

NAŠI KOMENTARJI ALI PREDLOGI GLEDE PROGRAMA IN IZVEDBE

Z veseljem smo se odzvali vabilu k sodelovanju v pilotni izvedbi projekta Skupaj za zdravje, v delovni skupini Promocija zdravja v skupini mladostnikov osipnikov. Vabila smo bili zelo veseli, ker se nam zdi sodelovanje s strokovnjaki z zdravstvenega področja za našo ciljno skupino potrebno, pomembno in hkrati tudi popestritev programa.

Ker je naš način dela v PUM-u tak, da se vključujemo v lokalno skupnost in se povezujemo z drugimi ustanovami, smo za projekt v bistvu uporabili že obstoječe strokovno sodelovanje s strokovnjaki NIJZ (med drugim smo bili nekaj let vključeni v LAS Celje, aktivno sodelujemo na strokovnih srečanjih ob svetovnem dnevu zdravja ...).

V evalvaciji projekta smo posebej izpostavili naslednje mnenje programu in izvedbi le-tega:

- delavnice so se mladim zdele zanimive, prav tako je bil odziv večine udeležencev pozitiven (bolj kot je bilo izraženo v fokusnih skupinah – nekaterim udeležencem se ne zdi »kul« in primerno, da bi izrazili navdušenje in zanimanje, drugi jim v tem sledijo zaradi vrstniškega pritiska);

- praktični deli so bili za udeležence bolj zanimivi od teoretičnih, zaradi tega smo kot delavnice, ki so pritegnile največ zanimanja, izpostavili prehod v odraslost, nordijsko hojo in pa praktični del zdravega zajtrka; največji vtis je naredila delavnica o prehodu v odraslost;
- predlog je bil, da bi imeli udeleženci več besede pri izbiri tem delavnic in da bi to lahko dvignilo njihovo zanimanje in participacijo v delavnicah - ni potrebno, da sami izberejo vse teme, ampak da imajo širši nabor tem, izmed katerih lahko izbirajo, da imajo občutek, da tudi njihovo mnenje nekaj velja;
- pri interpretaciji mnenj udeležencev in udeleženk programa se moramo zavedati, da je ciljna skupina specifična v tem, da je za delavnice že primarno manj zainteresirana in so zato morda izrazili manjšo všečnost kot bi jo populacija primerljive starosti, ki se šola,
- udeležencem so bile bolj všeč praktične vaje in prikazi ter delo v manjših skupinah oz. tudi samorefleksija, kot pa samo pogovor oz. spraševanje v veliki skupini;
- rezultati evalvacije kažejo, da samo nove informacije v delavnicah niso nujno povezane z zanimivostjo teme ter všečnostjo delavnice, temveč je le-ta odvisna tudi od drugih dejavnikov;
- nekateri izvajalci so izrazili željo, da bi potrebovali več informacij o udeležencih in njihovih pričakovanjih pred samo delavnico.

Predlog za izboljšave, ki temeljijo na vrednotenju več delavnic:

- daljše delavnice, bolj podrobne (z več informacijami) ali pa v več delih,
- več sodelovanja ostalih udeležencev,
- več slik/videoposnetkov,
- več časa za predstavitev dela udeležencev,
- pridobitev kakšnih pripomočkov ali brošur, ki bi jim ostale po koncu delavnic.

Kot ugotavlja mentorica v PUM, pa imajo delavnice svoj presežni učinek tudi zaradi posebnih vidikov, kot je na primer izvajanje delavnice v naravnem okolju in s tem krepitev medsebojne povezanosti ter stika z naravo:

»Omenila bi, da je čar delavnice o nordijski hoji bil tudi to, da smo si izbrali zelo lep ambient za izvedbo – pešpot ob Savinji, kjer je čudovita narava, mir, nobenih avtomobilov, slišalo se je samo šumenje vode, ptičje petje in pa naši koraki ter pogovor. Menimo, da je bil dejavnik očaranosti nad delavnico poleg preizkusa nečesa novega tudi stik z naravo. Prav tako je bilo pomembno tudi to, da smo hodili po ravnem, ker če bi hodili v hrib, bi se za udeležbo v delavnici odločilo manj udeležencev.«

Izvedbo celotnega programa ocenjujemo kot pozitivno in se veselimo prihodnjega sodelovanja.

POTEK EVALVACIJE

Vrednotenje je potekalo po izvedbi posameznih delavnic z vprašalnikom (vprašalnike je pripravila ga. Daša Kokole iz Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija, natisnila, šifrirala in dala v izpolnjevanje pa Barbara Jost). Po zaključku vseh delavnic, dne 29. 5. 2015, je v prostorih programa PUM Celje potekalo še splošno vrednotenje projekta z udeleženci po metodi fokusnih skupin in z mentorji z intervjuji – izvedla ga. Daša Kokole.

Dodatno je bila izvedena tudi ocena stanja na področju vedenj, povezanih z zdravjem in oceno izvajalcev.

Podrobnejši potek evalvacije, število udeležencev in ocene delavnic so navedene v poročilu ge. Daše Kokole iz Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija, z naslovom *Evalvacija programa »Promocija zdravja v skupini osipnikov« v projektu Skupaj za zdravje (Ljubljana, junij 2015)*.

Pripravila:

Barbara Jost, Mentorica PUM

Odgovorna oseba: Marko Košnik, direktor

14.3 Usposabljanje mentorjev PUM in izvajalcev preventivnega programa za otroke in mladostnike ter predstavnikov območnih enot NIJZ

Terme Zreče, 8. 10. 2015

Vsa gradiva so dostopna na spletni povezavi projekta Skupaj za zdravje

<http://www.skupajzazdravje.si/aktualno/usposabljanje-za-mentorje-pum-izvajalce-preventivnega-programa-za-otroke-in-mladostnike-ter-predstav/>



14.4 Dokumentarni film Promocija zdravja pri osipnikih

Dokumentarni film je dostopen na povezavi <https://youtu.be/7D9IL7Vy3FM> (LUMS),

<https://www.youtube.com/watch?v=QY9aolJxl6A> (NIJZ)



Promocija zdravja pri osipnikih v programu Projektno učenje za mlajše odrasle



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na:

<http://www.nijz.si>

<http://www.zdaj.net/>

