

**ZDRAV
SAM
TAKO MI
I TREBA!**

Vodič za
mlade

TEME:

Hrana

Voda

Kretanje

Disanje

Spavanje

Emocije

Seksualna edukacija

Odmor

Čovjeka na ponašanje **motiviraju potrebe** sa kojima se rađamo.

Prema W.Glasseru, osobe koje ostvaruju svoje potrebe na skladan način (uvažavajući **sebe**, druge i imovinu) su: uspješne , odgovorne, samopouzdana – kontroliraju svoje zdravlje i život, izabirući kreativna ponašanja. Postoje i osobe koje svoje potrebe ne uspijevaju ostvariti na adekvatan način.

Bazične potrebe koje čovjek mora zadovoljiti nazivamo **biološke potrebe**, a odnose se na održavanje i zaštitu života.

Biološke potrebe čine potrebe za: **hranom i vodom, disanjem, spavanjem, kretanjem, razmnožavanjem, odmorom i sigurnosti**. Ukoliko se u samom činu zadovoljavanja bioloških potreba javljaju poteškoće koje nismo adekvatno riješili ,iste mogu kasnije, dovesti do ozbiljnih **poremećaja u razvoju ličnosti i ponašanja**.

Biološke potrebe zadovoljavamo, razvijajući i uvažavajući **odnos prema sebi**, što je početak razvoja **samopouzdanja** ,emocionalne i socijalne inteligencije, kasnije, od značaja za zadovoljavanje **psiholoških potreba** koje realiziramo u **odnosu sa drugima**.

Zadovoljavajući biološke potrebe uspostavljamo unutarnju higijenu našeg organizma a koja je važna za formiranje: **uvjerenja, stavova, navika, pravila te samostalnosti i osobne odgovornosti**.

To su ujedno ključne riječi za adekvatno zadovoljavanje psiholoških

potreba, možebitno kasnije, i prevenciju poremećaja u ponašanju. Također, brojna istraživanja ukazuju na snažan utjecaj zadovoljavanja bioloških potreba na razvoj mozga i svih procesa koji su pod utjecajem mozga.

Nisu li **tijelo** i **um** (misli, osjećaji, duh) uzajamno povezani, ne kaže li se s razlogom “U zdravom tijelu, zdravi duh“?!

Stoga,

Roditelji, znamo li da načinom zadovoljavanja bioloških potreba od rođenja našeg djeteta imamo mogućnost da aktivno utječemo na naše **odnose** sa djetetom, njegove osjećaje **zaštite, topline i sigurnosti**, ili

Djeco i mladi znamo li da adekvatnim zadovoljavanjem bioloških potreba možemo utjecati na razvoj mozga, formiranje odnosa prema sebi , kasnije formiranje izbora ponašanja u odnosima prema drugima,

Ova brošura sa savjetima bi mogla poslužiti kao korisno štivo.

Također, procjenjujemo li da život koji živimo i navike koje prakticiramo, loše utječu na naš život i zdravlje, nikad nije kasno da izvršimo detoksikaciju našeg unutarnjeg prostora zamjenjujući ga **ZDRAVIM STILOM ŽIVOTA**,

„Svi su cvjetovi budućnosti u sjemenu sadašnjosti“ (kineska)

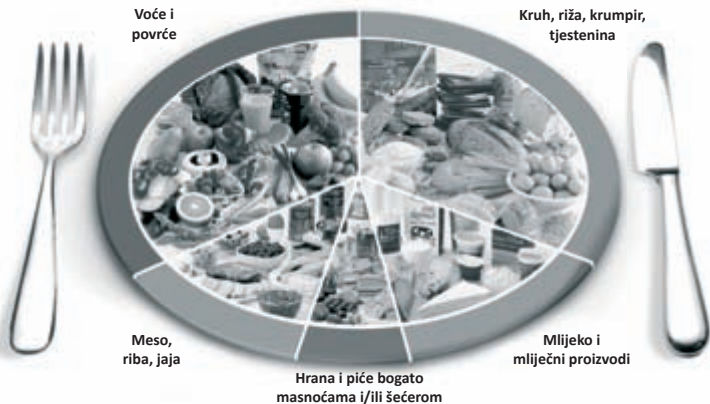
HRANA

Čovjek je ono što jede. (Japanska)

Možete reći da ste snažni ukoliko ste u stanju razlomiti čokoladu u komade vlastitim rukama, a nakon toga pojesti samo jedan komadić. (Judith Viorst)

Birajte hranu koju jedete!

Neke namirnice pomažu mozgu da bolje radi, a neke slabe i usporavaju rad mozga.





Tijekom slijedeće minute kod svakog će se dobro ishranjenog fetusa na svijetu razviti 250.000 moždanih stanica. (Richard M. Restak, "Um dojenčeta")

DOBRA PREHRANA POMAŽE UČENJU

GRADITELJI MOZGA		UNIŠTAVAČI MOZGA
Avokado	Naranče	Alkohol
Banane	Piletina	Bijeli kruh
Brokula	Pivski kvasac	Hidrogenizirane masnoće
Dinja cerovača	Prokulice (kelj pupčar)	Kukuruzni sirup
Govedina (nemasna)	Pšenične klice	Pića s kolom i/ili šećerom
Grašak	Puretina	Nikotin
Jaja	Sir	Prejedanje
Jogurt	Smeđa riža	Rafinirani šećer
Kelj (lisnati)	Soja	Šećerni preljevi
Krumpir	Špinat	Umjetne boje za hranu
Losos	Tuna	Umjetni zaslađivači
Mahunarke	Ulje sjemenki lana	
Maslac od kikirikija	Zelena salata marula	
Mlijeko	Zobena kaša	

ZNATE LI KOLIKO JE VAŽNA VODA?

Voda je ključni čimbenik ljudskog postojanja, ljudsko se tijelo sastoji od 65-70% vode, te ga sa pravom nazivamo «unutrašnje more». Koža je tanka spona između unutarnjeg i svjetskog mora.

Kada postotak vode u krvi padne, raste koncentracija soli. Što je veća koncentracija soli u krvi, više vode izlazi iz stanica u krv. To povećava krvni tlak i doprinosi pojavi stresa. Znajući to, treba ohrabrivati djecu i mlade da piju što više vode tijekom dana (8 čaša bistre vode, a ne gaziranih i sličnih pića).

Kavoljubci i slatkoljubci - nikada ne pijte kavu i ne jedite kolače bez vode

Funkcije koje voda ima u organizmu:

- u slini i želučanim sokovima, pomaže pravilnu probavu hrane
- u krvi pomaže transportu nutrijenata i kisika do svih stanica
- u tjelesnim tekućinama, održava elastičnost organa i tkiva
- u urinu odnosi otpadne tvari
- u znoju odnosi tjelesnu toplinu nagomilanu tjelovježbom
- konzumiranje vode važno je zbog održavanja zdrave kože
- elektroliti poboljšavaju koncentraciju, uspostavljaju ravnotežu za odgovarajuće funkcioniranje

PROCJENJUJU LI NAS DRUGI PREMA NAŠEM DRŽANJU?

Nerijetko su žrtve nasilničkog ponašanja osobe koje se loše drže, gledaju u pod, izbjegavaju kontakt očima.

Pojedini **pokreti**, kombinacija pokreta utječe na razvoj mozga i njegovu stimulaciju.

Eric Jensen u knjizi "Poučavanje mozgom na umu" dovodi u vezu nasilje i nedostatak kretanja. Djeca lišena podražaja dodirom i fizičkim aktivnostima, možda, ne razvijaju u mozgu veze između pokreta i ugone, manje se veze stvara između malog mozga (zaduženog za kretanje) i moždanih centara za ugodu.



Kao rezultat može se razviti potreba žestokim stanjima poput nasilja. Lišite li osobu kretanja - imate problem.

... I JOŠ O KRETANJU I TJELOVJEŽBI

- kondicioniraju tijelo na način da preventivno utječu na spriječavanje oboljenja i usporava proces starenja obzirom da održava tijelo mladim.
- sprječava debljanje i nastoji održati tjelesnu težinu-utječe na metabolizam, pravilnu izmjenu tvari u organizmu
- potiče cirkulaciju krvi i funkcioniranje drugih organa, osigurava izbacivanje štetnih tvari iz organizma, pospješuje pravilno disanje
- očvršćuje cjelokupnu muskulaturu
- utječe na veći dovod kisika i hrani neurotropinima
- jača obrambeni, imunološki sustav i sprječava oboljelost od infektivnih bolesti
- sprječava proširenje vena, kožu čini svježom i zategnutom, zglobove i tetive elastičnim, jača mišiće i kosti

Tjelovježba sadrži 3 elementa:

1. **Izdržljivost**/aerobne vježbe (vožnja biciklom, košarka, nogomet, trčanje, plivanje, rolanje) jača srce i poboljšava sposobnost tijela da opskrbi kisikom
2. **Snagu**/sklekovi, trbušnjaci, penjanje, hrvanje/jaćanje mišića,

zglobova i kosti, mišićne /osjećaj ravnoteže, kontrole i svjesnosti o svom tijelu i

3. Fleksibilnost/istezanja koju bi roditelji trebali poticati kroz svakodnevno bavljenje.

Usklađivanjem sva tri elementa tjelesnoj vežbi težimo cjelovitom tjelesnom razvoju.



DISATI ZNAČI ŽIVJETI!

Rađamo se sa prvim udisajem, umiremo sa zadnjim izdisajem.

Dokazano je da koristimo samo 50% kapaciteta pluća.

Niste li čuli kada ste u stresu, ili ljuti, kako vam kažu
“Duboko diši”

Kisik je ključan za mozak. Mozak potroši 1/5 kisika koje potroši tijelo. Viša razina pozornosti, mentalnog funkcioniranja povezana je sa boljom kvalitetom zraka. Mnoge od tzv. “pametnih stvari” koje pojačavaju pozornost, kognitivno funkcioniranje i pamćenje mijenjaju dostupnost kisika u mozgu.

Važnost disanja - opskrbljivanje kisikom ključnim za preživljavanje, rješavanje otpadnih tvari, toksina-uklanja otrove iz tijela i puni ga energijom - čistač krvotoka (tajna vitalnosti i mladalačkog izgleda)

Zašto je kisik nužan: to je najpotrebnija hranjiva tvar za tijelo (za mozak, živce, žlijezde i ostale unutarnje organe, ako ga ne dobijamo mentalne funkcije usporavaju, vitalni organi propadaju, osjetilo sluha i vida propada.

Emotivna napetost sputava disanje - kada se osoba koja vodi sjedilački način života susretne sa složenim problemom obično pogne glavu, skupi ruke, noge i glavu - posljedica smanjenje kapaciteta

pluća, gubitak daha, pojačava se rad srca - grčenje mišića ruku, vrata i prsa - udisaji su kraći - nakon duljeg razdoblja hladnoće - umor zbog slabe cirkulacije krvi, smanjene količine kisika veća što odgovornost za probleme je zahtjevnija - zaboravljamo disati.

PRAVILA ZA DISANJE:

- disati na nos, a ne na usta
- ne disati ubrzano (duboko disanje omogućava da kisik dospije u sve djelove pluća, djeluje opuštajuće i stimulirajuće, masira unutarnje organe i potiče prokrvljenost)
- dišite ravnomjerno i ujednačeno
- kada ste napeti, opustite se kako bi mogli normalno disati



NEDOVOLJNO SNA

Tinejdžerski prirodni sat za spavanje namješta uobičajeno vrijeme za odlazak na spavanje sve bliže ponoći, a buđenje sve bliže 8 sati, što rezultira otežanim funkcioniranjem u rano jutro, odnosno, boljim učincima kasnijeg ustajanja (početak škole u 9,30). Vjeruje se da su te promjene stimulirane hormonalnim promjenama u pubertetu.



Za ciklus spavanja koji se sastoji od nekoliko dijelova, najvažniji je dio dubokog sna, kada ne sanjamo. Za tjelesni oporavak važan je i dio REM stanja koji je ključan za održavanje našeg pamćenja, obradu intenzivnih emocija i dugoročno pamćenje.

Ako želimo da nam djeca uče i pamte, trebala bi biti budna u školi i imati dovoljno vremena za san kako bi noću utvrdila naučeno.

Sve više mladih ima problema sa spavanjem uvjetovanih dugotrajnim boravkom pred kompjutorom, televizijom ili zbog preamalo kretanja ili... zato evo nekoliko preporuka za miran san:

U krevetu ne bi trebalo gledati televiziju, jesti ili raspravljati o emocionalnim pitanjima. On bi trebao služiti isključivo za spavanje

i seks. U suprotnom se javljaju asocijacije koje krevet povezuju s drugim aktivnostima i često postaje teško zaspati.

Za vrijeme spavanja potrebno je prigušiti zvukove i svjetlost, te izbjegavati odviše visoku ili nisku temperaturu. U tome pomaže korištenje čepića za uši, roleta na prozorima i električnog pokrivača, odnosno klima uređaja.

Svakako je dobro izbjegavati konzumiranje tekućine nakon 20 sati uvečer, što će smanjiti broj buđenja po noći zbog mokrenja.

Dnevno spavanje se ne preporuča, osim kratkog odmora od 10-15 minuta otprilike osam sati nakon buđenja. Međutim, ljudi koji teško usnu trebali bi u potpunosti izbjegavati dnevno spavanje.

Ako je potrebno ustati po noći ne treba se izlagati jakoj svjetlosti. Korištenje male noćne lampice bit će dovoljno.

Nikotin je stimulant i svakako ga ne bi trebalo konzumirati, posebno neposredno pred spavanje ili prilikom buđenja po noći. Cigareta prije spavanja, iako se čini opuštajućom, zapravo to nije.

Kofein je još jedan stimulant, a nalazi se u kavi, nekim gaziranim sokovima, čaju, čokoladi i različitim lijekovima koji se mogu dobiti bez liječničkog recepta. Kofein bi trebalo izbjegavati barem četiri do šest sati prije spavanja. Međutim, ljudi koji konzumiraju velike količine kofeina moraju paziti da ne smanje njegov unos odviše naglo,

jer to može izazvati glavobolje, te tako onemogućiti san.

Iako **alkohol** početno smiruje i može olakšati padanje u san, tijekom spavanja on se razgrađuje i izlučuje iz organizma, što često izaziva buđenje, noćne more i znojenje. Dakle, zajedno s nikotinom i kofeinom spada u skupinu koju treba izbjegavati.

Lagani obrok može olakšati usnivanje, ali konzumiranje velikih količina hrane neposredno prije odlaska u krevet sigurno će loše utjecati na spavanje. Preporuča se izbjegavanje proteina koje je bolje zamijeniti ugljikohidratima ili mliječnim proizvodima. Mlijeko sadrži aminokiselinu L triptofan za koju su istraživanja pokazala da pomaže ljudima da usnu. Dakle obrok mlijeka i keksa (koji ne sadrže čokoladu) dobro će doći, a također je i dobrog okusa.

Intenzivno vježbanje prije spavanja, posebno kod ljudi koje to razbudi, moglo bi otežati padanje u san. Bolje je vježbati kasno poslije podne, iako istraživanja pokazuju da vježbanje prije spavanja nije toliko loše koliko se nekada mislilo, osim kod ljudi koji se vježbanjem razbude.

Vrlo često osobe koji imaju **kućne ljubimce dopuštaju da životinje spavaju u njihovom krevetu**. Međutim, micanje životinje tijekom noći, te moguće alergije na njezinu dlaku, također mogu imati negativan utjecaj na san. Stoga je bolje da kućni ljubimac ipak spava u svojoj košari.

EMOCIJE

Ono što su refleksi za tijelo, to su emocije za duh. Emocije nas štite, ljutnja od neprijateljstva, strah od opasnosti, tuga od gubitka dragih ljudi.

Emocije pomažu razumu da usredotoči um i odredi prioritete. One daju težinu svim našim mislima, sklonostima, idejama i tvrdnjama. Nadahnjuje nas emocionalna, a ne logička aroma.

Emociju se naša osobnost i pomažu nam u donošenju odluka. Odluke se donose uz pomoć naših vrijednosti, a sve vrijednosti su emocionalna stanja.

Emocije su naučene mudrosti, ključne životne lekcije nužne za preživljavanje emocionalno su utisnute u naš DNA. Ovisno o tome kakve su nam emocije, takav nam je dan.



Molekule emocija pokreću svaki sustav u vašem tijelu.

(Candace B. Pert, *“Emocionalne molekule: Zašto se osjećamo tako kako se osjećamo”*)

SEKSUALNA EDUKACIJA I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE MLADIH

TVOJA PRAVA U VEZI

Tvoje je pravo da imaš određene osjećaje prema kome god želiš. Tvoji prijatelji mogu imati mišljenje ili savjet koji vrijedi poslušati ali odabir prijatelja/prijateljice ili u koga ćeš se zaljubiti je samo tvoj izbor.



Imaš pravo izraziti svoje osjećaje ili ih zadržati za sebe. Samo zato što osjećaš nešto prema nekome ne znači da to moraš reći toj osobi ili učiniti nešto po tom pitanju. Možeš to učiniti ali i ne moraš, izbor je na tebi.

Imaš pravo osjećati se sigurno. Izuzetno je važno da se osjećaš i fizički i emocionalno sigurno sve vrijeme kada si s drugom osobom. Ako se ne osjećaš sigurno što brže se izvuci iz te situacije. Zlostavljanje i nasilje nitko ne zaslužuje i ono nikada nije tvoja krivica. Konflikte treba razrješavati na miran i nenasilan način.

Imaš pravo da se drugi prema tebi odnose s poštovanjem. Zaslužuješ priliku da bez straha izraziš svoje misli i osjećaje. Imaš pravo da te druga osoba sasluša. I ono što imaš za reći treba se poštovati.

Imaš pravo biti u kvalitetnoj vezi. U kvalitetnoj vezi nema kontrole, manipulacije i ljubomore. Kvalitetna veza je veza u kojoj postoji iskrenost, povjerenje i komunikacija.

Imaš pravo na vrijeme za sebe (bez nametnutog osjećaja krivnje). Možeš provoditi koliko god vremena želiš bez voljene osobe – bilo da se radi o druženju s prijateljima/icama, obitelji, ili samostalnom provođenju vremena. Važno je baviti se aktivnostima ili se družiti s osobama koje nisu isključivo tvoj dečko ili djevojka.

Imaš pravo reći NE. Ti donosiš odluke o vlastitom tijelu i nitko te ne smije prisiljavati na tjelesni kontakt. Također, tvoje je pravo reći



ne alkoholu i drogama. Ako druga osoba ignorira tvoje NE onda te ne poštuje.

Imaš pravo odbiti seks ili ne stupiti u seksualne odnose. Kvalitetna veza podrazumijeva zajedničko donošenje odluke o stupanju u seksualni odnos. Također, imaš pravo odbiti seks iz bilo kog razloga čak i ako si već ranije bio/bila seksualno aktivan/na.

Imaš pravo na iskrenu i otvorenu komunikaciju. Ako se nešto događa u ljubavnoj vezi ili prijateljskom odnosu, potrebno je razgovarati s drugom osobom o tome.

Imaš pravo prekinuti vezu. Imaš pravo okončati vezu iz bilo kojeg razloga jer uopće nije važno koji su tvoji razlozi za prekid. Ako želiš van iz tog odnosa, možeš to učiniti. Ne moraš nikome objašnjavati niti opravdavati svoje osjećaje.

ODMOR

Uzroci dugotrajnog stresa mogu biti; teška situacija, opterećenost obavezama i zadacima, način razmišljanja i emocionalnog funkcioniranja, štetne navike.

KAKO PROMIJENITI NAVIKE I RAZMIŠLJANJA KOJA DOVODE DO STRESA?

Ne odugovlačite (odugovlačenje stvara svijest o neispunjenju obaveza i vremenskom pritisku).

Bolje se organizirajte (nered i neorganiziranost usporava izvršenje aktivnosti, stoga organizirajte; svoje ladice i ormare, zapisujte informacije).

Raspodijelite, zadatke ,obaveze i odgovornost sa drugim ljudima, naučite reći „ne“, imajte povjerenje u ljude sa kojima radite (strah od kritike i odbijanja, sumnja u njihovu stručnost).

Planirajte vrijeme opuštanje (nakon što ste obavili bitne stvari) koje aktivnosti i koliko dugo.

Uložite trud u kvalitetu odnosa, kvalitetu komunikacije i izražavanja ljubavi (podrška, savjet, razumijevanje i topla riječ od neprocjenjive su važnosti) - možda vaša obuzetost poslom smanjuje kvalitetu vašeg odnosa.



Brinite o svom tijelu - hranite se zdravo - pijte dovoljno tekućine VODE za opuštanje i umirenje - dovoljno spavajte (ne spavajte duže od 9 sati jer izaziva tromost i snižava raspoloženje), budite se rano da upijete sunčeve svjetlosti jer ona ojačava živčani sustav - krećite se - zdravo tijelo otpornije je na stres, fizička aktivnost podiže razinu serotonina u mozgu, smanjuje proizvodnju hormona stresa.

Premalo sna i spavanja su stres za tijelo - smanjite unos stimulansa i sedativa-iskušajte prirodna sredstva (vitamini b-kompleks, posebno B6, B9 i B12), gospina trava, Omega-3 kiseline, ginseng ili matična mliječ, valerijana.

Vodite brigu o svom duhovnom životu (meditacija, vizualizacija, pozitivno razmišljanje opuštaju i stvaraju osjećaj snage i podrške)

Stvorite opuštajuću okolinu (učinite radnu okolinu ugodnom) - usvojite tehnike opuštanja.

Opuštenost je najprirodnije stanje, a tijelo reagira napetošću kada se nalazimo u opasnosti. To je potrebno jer nas brze reakcije čuvaju od veće povrede ili čak spašava od smrtne opasnost. Svakodnevni dojmovi iz okruženja čine tijelo spremnim za opasnost. Često nismo svjesni svojeg tijela, ali napetost možemo primijetiti na poslu u odnosu sa nadređenima, kod kuće obavljajući neki zadatak, u prometu, kod liječnika, u prepirkama s bračnim partnerom...

Tijelo samo po sebi ne zna prosuđivati kada mu prijeti stvarna opasnost, a kada je uzbuna lažna.

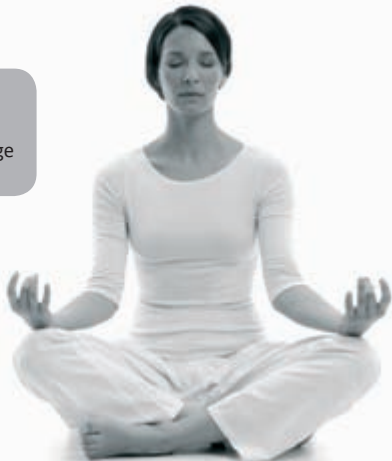
Ako se ne naučimo opušitati, ovaj obrambeni mehanizam koji služi da nas spasi od opasnosti iz okruženja, može prouzročiti neprestanu tjelesnu napetost. Zbog svojeg utjecaja na organizam, meditacija se često koristi kao metoda za smanjivanje boli i stresa.

MEDITACIJA NAM POMAŽE:

- da se na neko vrijeme povučemo iz svakodnevnog nemira i opustimo
- da se naučimo usredotočivanju samo na jednu stvar
- da upravljamo svojim brigama, mislima
- da umirimo mozak, a s time i tijelo
- da poboljšamo sabranost, potaknemo maštu i sposobnost zamišljanja (kreativnost)
- da bolje upoznamo sebe



Vaš mozak nalikuje na uspavanog diva.
(Tony Buzan, autor knjige *“Iskoristi svoju glavu”*)



Zato ako želite ostvariti svoje snove - probudite se! Vaše je pravo da:

Budete optimistični !

**Mislite na stvari (i ljude) koje imate,
umjesto na stvari (i ljude) koje nemate**

Činite dobre stvari sebi i drugima !

Živite danas



RADNI LISTIĆ

1. Procjeni stupanj zadovoljenosti svojih bioloških potreba, tako da bojom ispuniš čašu (što je potreba bolje zadovoljena, čaša je punija)

2. Što možeš učiniti da bi potreba bila bolje zadovoljena? Napiši nekoliko ideja!

3. Na papiru napiši plan aktivnosti koje će ti pomoći da bolje zadovoljiš biološke potrebe! Odredi rok do kojeg ćeš to učiniti! Završi papir i kada to učine i ostali članovi obitelji, zamijenite papire sa drugim. Pročitajte papir koji ste dobili. Kada dođe određeni dan prisjetite osobu na plan i porazgovarajte o promjeni koja se dogodila kako je ta promjena utjecala na njegov/njezin život i zdravlje?



**ZDRAV
SAM
TAKO MI
I TREBA!**

Vodič
za roditelje

Funkcioniranje mozga
jako ovisi o tome
što ste jeli
za doručak!

*Richard M. Restak,
"Mozak: Posljednja granica"*

PREHRANA

Odnos prema **prehrani** mladih je nerijetko odraz odnosa prema prehrani njihovih roditelja. Stoga roditelji budite pozitivni modeli koji pripremaju zdravi hranu i njeguju pravilan odnos prema prehrani, jer posredno, to je i mogućnost da se reguliraju i prva pravila u obitelji, da se formira roditeljski stil, odnosno mogućnost da uspostavite pozitivne odnose sa svojim djetetom:

Kako to postići:

1. promicanjem veze zdravlja i hrane (naučite dijete zašto je važno zdravo jesti)
2. poticanjem zdrave navike hranjenja u cijeloj obitelji (ne očekivati da dijete ima široki raspon namirnica ako to ni roditelji nemaju)
3. dozvoljavanjem djetetu da jede svoje namirnice, ali ne više od onoliko koliko je to hranjivo
4. svakodnevnim nuđenjem zdrave i raznolike hrane; uvijek djetetu ponudite vrlo malu količinu
5. nestvaranjem velike priče oko ne jedenja ili selektivnog jedenja
6. upornim nenasilnim pokušajima uvođenja nove hrane
7. davanjem vremena da dijete istraži hranu, da je dodiruje, miriši i sl.

8. uključivanjem djeteta u nabavku i pripremu hrane, te serviranje stola
9. ukoliko dijete sporo jede budite strpljivi, ali nakon razumnog vremena maknite tanjur (bez prevelike galame)
10. prihvaćanjem da djetetov apetit može bitno varirati od dana do dana
11. ne brojite sve obroke i preskočen obrok svako toliko vas ne treba zabrinjavati
12. serviranjem radije manje količine hrane u porciji, pun tanjur za dijete koje “slabo” jede može biti nepotican
13. smanjenjem količine međuobroka i u potpunosti uklanjanjem grickalica i slatkiša; razmislite jede li dijete prečesto u malim količinama pa za glavni obrok nije gladno
14. probajte se dogovoriti da dijete kuša makar najmanji komadić
15. serviranjem raznolike hrane i na zanimljiv način
16. hranu jedite u mirnoj obiteljskoj atmosferi, ugasite TV i ne čitajte novine, usredotočite se da to bude obiteljsko vrijeme
17. u potpunosti izbjegavajte nervozu i prisilu kod hranjenja, djeca su jako osjetljiva na atmosferu kod hranjenja, nekad je to važnije od samog jela

18. dozvoljavanjem djetetu da samo odluči koliko će pojesti onoga što je servirano
19. dijete se kod obroka treba samoposluživati; neka samo uzima hranu (prvo prstima pa priborom) i ne brojite zalogaje, imajte povjerenja u njega da samo zna kad je i koliko gladno/sito.
20. Popričajte sa njim i dajte mu do znanja da ste mu spremni pomoći i saslušati ga

Prilikom pripremanja hrane poželjno je paziti na adekvatna kombinacije namjernica.



PRAVILNO DRŽANJE

Roditelji i učitelji bi već u najranijim godinama trebali paziti na pravilno držanje djece (stajanje, sjedenje, ležanje, hodanje). Zgrbljena leđa i obješena glava, već kod mladih osoba loše utječe na njihovo kretanje

Upute za pravilno držanje:

- izbjegavati prilikom sjedenja i stajanja dugo ostati u istom položaju, češće mijenjati radi pravilnog metabolizma u zglobovima
- prilikom dugog stajanja pravilno rasporediti ravnotežu na obje noge, ruke nastojite gibati i povremeno ih rastegnuti
- ukoliko se radi stojeće poželjno je da radna površina bude na visini kako ne bi umarala ruke ili ramena
- prilikom rada u sjedećem položaju radna površina i nagib ruke pod pravim kutom, naslon osigurava odmor ruke
- nikada ne stajati u polupregrbljenom položaju
- ukoliko se saginjete ili dižete teret, saginjite se cijelim tijelom, u čučnju, a ne u leđima
- ako je neizbježno da se nosi teret, nosite ga naizmjenice na ramenima, ne na rukama
- ako nosite teret na prsima, priljubite ga što više na prsa kako vas ne bi prevagnuo naprijed
- izbjegavajte rad u visokim petama
- vozači automobila (ruke ispružene i u laktovima povijene)



PRAVILNO DRŽANJE

NEPRAVILNO DRŽANJE

Osim brige oko pravilnog držanja, posebice sjedenja djeteta (budući da dijete veći dio dana sjedi, roditelji se trebaju pobrinuti da dijete vježba dovoljno. Način kako da roditelji pobude aktivnost je da im se ograniči vrijeme koje provode sjedeći posebice, gledajući televizor ili igrajući video-igricе.







Gubimo dragocijeno vrijeme tražeći od učenika da previše sjede. Dok stojimo, čak i samo nekoliko trenutaka, koncentracija je bolja.
(Eric Jensen, iz knjige *“Mozak koji uči”*)

Trenutne preporuke za aktivnost djece Nacionalnog udruženja za sport i tjelesnu izobrazbu, su:

Dob	Minimalna dnevna aktivnost	Komentari
Dojenče	Nema određenih zahtjeva	Tjelesna aktivnost bi trebala potaknuti motorički razvoj
Malo dijete	1 ½ sata	30 minuta planirane tjelesne aktivnosti i 60 minuta nestrukturirane tjelesne aktivnosti (slobodna igra)
Predškolski uzrast	2 sata	60 minuta planirane tjelesne aktivnosti i 60 minuta nestrukturirane tjelesne aktivnosti (slobodna igra)
Školski uzrast	1 sat ili više	Aktivnosti razbijene u periode od 15 minuta ili više

Kako tjelesna aktivnost izgrađuje djetetove mentalne sposobnosti

Ono što dijete tjelesno radi tijekom prvih nekoliko godina života ima veliku ulogu u tome kako će ono razviti druge sposobnosti. Ovdje je jednostavan model koji objašnjava kako to funkcionira:

1. Instinktivni reptilski mozak 	Aktivnosti: hvatanje, dodirivanje, puzanje, pokreti ruku i nogu, hodanje, posezanje, guranje, okretanje, povlačenje	Dovode do: okulomotorne koordinacije, vještina krupne motorike, sposobnosti pred-pisanja
2. Balansirajući cerebelum 	Aktivnosti: vrtanja, prevrtanje, balansiranje, plesanje, slušanje, ljuljanje, kotrljanje	Dovode do: ravnoteže, sportskih sposobnosti, vožnje bicikla, sposobnosti pisanja, fine motoričke koordinacije, sposobnosti čitanja
3. Emocionalni mozak 	Aktivnosti: glađenje, maženje, zajedničko igranje	Dovode do: ljubavi, sigurnosti, povezivanja, socijalnih sposobnosti, suradnje, samopouzdanja
4. Misleći mozak i korteks 	Aktivnosti: slaganje igračaka, spajanje slagaljki, prepoznavanje obrazaca, kreiranje obrazaca, igranje igara riječima, repetitivna igra, uživanje u glazbi	Dovode do: matematike, logike, rješavanja problema, fluentnog čitanja i slovanja, pisanja, slikanja, bogatog rječnika, pamćenja, glazbenih sposobnosti

Preuzeto iz FUNDamentals Guidebook, G. Dryden i C. Rose

Evo još nekoliko savjeta roditeljima za odgoj zdravog djeteta:

- pomognite vašem djetetu da sudjeluje u raznim aktivnostima koje su prikladne njegovom/njezinom uzrastu;
- uspostavite redovan raspored tjelesnih aktivnosti;
- uvrstite aktivnosti u dnevnu rutinu, kao što je hodanje stubama umjesto vožnje dizalom;
- prihvatite zdraviji način života, kako bi vi predstavljali pozitivan model za vašu obitelj;
- sve što radite neka bude zabavno, tako možete biti sigurni da će vaše dijete htjeti još više.



Vaš vlastiti model novog svijeta učenja



VI UČITE PUTEM

onog što VIDITE

onog što ČUJETE

onog što KUŠATE

onog što NJUŠITE

onog što DODIRUJETE

onog što ČINITE

onog što ZAMIŠLJATE

onog što INTUITIVNO NASLUĆUJETE

onog što OSJEĆATE

*Jeannette Vos,
iz radionica o Revoluciji u učenju*

SIGURNOST, SIGURNOST... I NAŠA OSJETILA

Gledajući, slušajući dodirujući, kušajući, njušeći sebe i svoju okolinu dojenče stječe prva iskustva. Uz pomoć **svojih osjetila**, ono intenzivno komunicira sa okolinom nastojeći izraziti svoje potrebe i pronaći neki smisao u svijetu koji ga okružuje. Ako roditelji prepoznaju i na vrijeme odgovaraju na djetetove signale, zadovoljavaju njegove potrebe, a pri tom su i sami zadovoljni, dijete stvara pozitivnu sliku o sebi i svijest da je i ono samo vrijedno ljubavi te da je svijet oko njega dobar i pouzdan.



O tim prvim kontaktima s okolinom, posredstvom osjetila i percepcije koji stvaramo, ovisi koliko će dijete biti sposobno za ljubav kad odraste, koliko će kasnije u djetinjstvu i odrasloj dobi vjerovati u sebe, druge ljude i biti sposobno postići u životu ono što želi i što ga usređuje. Izazovni senzorni podražaji s pravom se smatraju “hranjivom tvari” za mozak.

Glavnina informacija koje posjedujemo, prošla su kroz naša osjetila. Različiti ljudi na okolna zbivanja ne reaguju na jednak način jer različito percipiraju. Stoga je važno dobro upoznati vlastiti sustav osjetila, razvijati ga i stimulirati, kako bi na taj način bolje upoznali sebe, lakše razumjeli druge (čak 55 % komunikacije čini neverbalna komunikacija koja uključuje...

1. VID

Procjenjuje se da 90 % informacija na koje obraćamo pažnju primamo vidom. Zašto kada upoznajemo prvi put osobu nerijetko zaboravljamo njezino ime? Zato što je vidno osjetilo dominantno, u odnosu na vidno osjetilo koje ima 900 000 živčanih vlakana, slušno ih osjetilo ima tek 30.000.

Dijete u razvoju s više od 30 različitih vidnih područja u mozgu (boja, kontrast, dubina, pokret...) mora dobiti različite podražavajuće ulazne signale, uključujući vježbanje rukovanjem stvarima i učenja o njihovim oblicima, težini, pokretljivosti. Likovna umjetnost stimulira tjelesnu svjesnost, kreativnost i osjećaj selfa. Televizija je loša zamjena



za vrijeme koje bi trebalo potrošiti u senzorno-motoričkom razvoju (i razvijanju odnosa). Televizija ne pruža očima vrijeme nužno za opuštanje. Taj stres može biti otežavajuća okolnost prilikom učenja.

2. SLUH

Prilikom slušanja se koristimo kombinacijama različitih fizioloških mehanizama prilagođenih za detektiranje različitih svojstava akustičkih podražaja (glasnoća, dubina, boja glasa, brzina, o dr.).

Što je veći vokabular kojem su djeca rano izložena, to bolje. Svi rani



Glazba smanjuje stres, olakšava tjeskobu, povećava energiju i poboljšava dosjećanje. Glazba čini ljude pametnijima. (Jeannette Vos, iz disertacije *“Glazbena revolucija”*)

zvukovi oblikuju mozak, čak i njegov dio odgovoran za glazbu i ritam. Budući da su neuronski krugovi odgovorni za matematiku i glazbu povezani, izlaganje glazbi u ranoj dobi kasnije može pomoći u učenju matematike.

Glazba može imati pobuđujući ili opuštajući učinak, glazba može biti posrednik za usvajanje riječi, postoji visoka korelacija između razlikovanja visine tona i sposobnosti čitanja, vježbanje plesa potiče kreativnost, slušanje glazbe unapređuje prostornu inteligenciju, povećava obrazovne i socijalne vještine. Glazba je jezik koji može povećati sposobnost djece koja nisu dovoljno dobra u verbalnom izražavanju.

Djeca čiji roditelji sa njima češće pričaju i koriste “odrasle” riječi razviti će bolje govorne vještine.

3. DODIR

Dodirni osjeti nastaju različitim oblicima pritisaka i utjecaja na kožu. Koža registrira bol, kao i toplinu predmeta koje dodirujemo i zraka. Psiholozi osjetilo dodira nazivaju često konačnim. Različiti djelovi tijela nejednako reagiraju na dodir. Žene su po čitavom tijelu osjetljivije od muškaraca, djeca su osjetljivija od starih ljudi.



Čak samo četiri puta dnevno po 15 minuta ljuljanja, trljanja, i glaćenja prerano će rođenoj bebi uvelike pomoći da razvije svoju sposobnost koordinacije pokreta, a time i učenja. (Ruth Rice, iz disertacije “Činci taktilno-kinestetičke stimulacije na kasniji razvoj prerano rođene djece”)

4. NJUH I OKUS

Osjetilo okusa i njuha se često opisuju zajedno zbog interakcijskog djelovanja u percepciji hrane koju jedemo.

Imamo 4 okusne kvalitete: slatko, kiselo, slano, gorko.

No pri percepciji onoga što jedemo, okus i miris su samo dio komponente koje još čine; temperatura, čvrstoća, tekstura, aranžiranje.

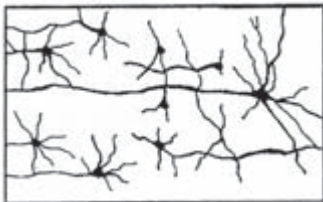


Pozor! Ljudi više novaca potroše na kockarskim aparatima kada se neopazice rasprši miris svježih novčanica. Iako je vid dominantno osjetilo, i druga osjetila utječu na završnu percepciju.

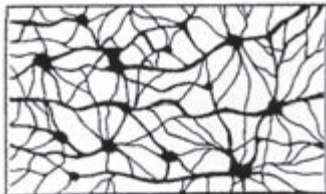
Dakle, mnoštvo različitih osjeta, kao i naše prethodno iskustvo utječe na našu percepciju. Na percepciju utječu i naše potrebe i motivi (kada smo zaljubljeni, nitko nije ljepši od voljene osobe i suprotno), socijalni status, stavovi, kultura, iskustvo i mogućnost perceptivnih pogrešaka.

Percepcija je proces kojim organiziramo, integriramo i interpretiramo podatke iz više osjetilnih sustava.

DOŽIVLJAJI SU HRANA ZA MOZAK



Model nestimuliranog mozga s malo međusobnih veza



Mladi mozak bogat vezama koje su nastale na temelju poticajnih aktivnosti

Percepti i emocionalni doživljaju vezani uz njih «zapisuju» se kao informacije u pamćenje, postaju dio našeg iskustva i utječu na buduće opažaje. Percepcije utječu na razvoj mozga što govori u prilog različita struktura mozga njegovane i kod djeteta depriviranom od sigurnosti i ljubavi, kod koje se u mozgu mnoštvo sinapsi neće sačuvati, te će njegov mozak biti znatno drugačiji.

(dr. M. Jovančević «Prve tri su najvažnije»)

Zašto stvari izgledaju kako izgledaju? Jer smo mi ono što jesmo!

Pozitivne percepcije su početak stvaranja pozitivnog pojedinca i pozitivne zajednice.

Opažanja koja su manje organizirana uzrokuju emocionalnu napetost i nemir, i mogu ukazivati na poremećaje senzorne integracije.

Senzorna integracija odnosi se na način na koji koristimo informacije koje primamo osjetilima iz vlastitog tijela i okoline. Osjetila rade zajedno sa ciljem dobivanja pouzdane slike svijeta oko nas i naše uloge u njemu (tko smo, gdje smo i što se događa). Ovisno o tome kakvo značenje mozak daje primljenim informacijama, znamo kako se ponašati i reagirati u određenoj situaciji.



Oštećenja u obradi senzornih informacija (SI) prepoznaju se kao simptomu moždanog udara, multiple skleroze i sl.

Oštećenja SI ometa učenje, utječe na ponašanje (istraživanja 10-15% djece Temple Grandin) = različiti senzorni podražaji koje djeteta preferira i podražaji koje ne podnosi utječu na igru, rad učenja, socijalnu integraciju, kao i na svakodnevne aktivnosti kao što su odijevanje, hranjenje i dr. Svijet im se čini kao nepredvidljivo, frustrirajuće i opasno mjesto, te djeluju zbunjeno, uznemireno i razdražljivo, kod djece nije isključeno zatvaranje i isključivanje iluzorni napadi bijesa. Djeca sa poremećajima SI mogu biti živa, hiperaktivna ili uopće ne reagiraju na svoju okolinu, hipoaktivna u odnosu na okolinu, samokontrola je nemoguća, imaju neobičan model spavanja, teškoće sa prehranom.

Ukoliko postoji sumnja na oštećenje SI potražite pomoć!



Imate li djelotvornu kontrolu nad svojim zdravljem, znate li potražiti pomoć kada vam je potrebno, velika je vjerojatnost da ćete imati kontrolu i nad svojim životom.

NASILJE U ADOLESCENTNIM VEZAMA

Evo nekih znakova koji mogu ukazivati da je vaše dijete u nasilnoj vezi:

1. Ona pronalazi isprike za njegovo nasilno ponašanje i stalno ga opravdava pred drugima.
2. Ona često odustaje od stvari koje su joj neka- da bile važne kao što je npr. druženje i izlasci s prijateljima/prijateljicama ili bavljenje nekom aktivnošću, sportom te postaje sve više izolirana i usmjerena samo na partnera.
3. Kada su vaša kćer i njen dečko zajedno, on ju naziva različitim pogrdnim imenima i omalovažava pred drugima.
4. On je vrlo ljubomoran na druge koji obraćaju pažnju na nju, pogotovo na druge mladiće.
5. On misli ili govori vašoj kćerci da ga vi (njeni roditelji) ne volite.



6. On kontrolira njeno ponašanje, stalno provjerava gdje je, zove ju na telefon, mobitel zahtijevajući da zna s kim je bila.
7. Vidite ga da je nervozan, da gubi živce, da udara ili razbija stvari/ predmete kad je ljut.
8. Ona se brine da ga ne razljuti i izazove bijes u njemu.
9. Njene ocjene, fizički izgled, tjelesna težina su se drastično promijenile.
10. Ona ima povrede, rane, koje ne može objasniti ili su objašnjenja koja daje prilično neuvjerljiva.

Kako razgovarati sa adolescentima o nasilju u vezama?

Prije nego započnete razgovor važno je da razmislite o vlastitim iskustvima u vezama. Kakvo ponašanje i etiku promovirate svojim primjerom (važno je razgovarati i sa sinovima)

1. Pronađite pravi trenutak i mjesto (ugodna okolina za slušanje bez upadanja i smetnje)-slušajte pažljivo bez upadica, procjenjivanja i moraliziranja
2. U razgovoru je važno dati do znanja da mu želite pružiti podršku, realistične strategije za suočavanje sa problemom
3. Važno je da sa djetetom podijelite i vlastita iskustva, pogotovo

ona gdje ste nešto naučili iz vlastitih pogrešak, pokušati ponuditi vještine da oni sami učine, pružanje podrške u procesu rješavanja problema

4. Kada žele razgovarati sa vama ostavite sve i pružite mu svo vrijeme i pažnju, prepoznajte znakove , promjene u ponašanju svoga djeteta kojim ukazuje da želi razgovarati sa vama
5. Počnite razgovor sa jednostavnim pitanjima, ne direktno o sumnji na nasilje



Kada bih ponovno mogla odgajati svoje dijete

Kada bih ponovno mogla odgajati svoje dijete,
više bih bojala prstima, a manje upirala prstom.

Manje bih ga ispravljala, a više s njim veze uspostavljala.
Skinula bih pogled sa sata, a više bacala pogled na njega.
Pobrinula bih se da manje znam, a da mi više bude stalo.

Išla bih na više izleta i puštala više zmajeva.

Prestala bih izigravati ozbiljnost i ozbiljno bih se igrala.

Trčala bih kroz više polja i gledala u više zvijezda.

Više bih ga grlila, a manje vukla.

Rijeđe bih bila stroga, a puno bih mu više toga priznavala.

Najprije bih mu gradila samopouzdanje, a kasnije kuću,

Manje bih ga poučavala o ljubavi prema moći,
a više o moći ljubavi.

*Diane Loomans,
"Punim samopoštovanjem naprijed"*

Literatura:

1. Revolucija u učenju -G.Dryden, Dr.J. Vos, Educa, 2001.g.
2. Super nastava - E. Jensen, Educa, 2003.g.
3. Različiti mozgovi, različiti učenici - E. Jensen, Educa, 2004.g.
4. Poučavanje s mozgom na umu - E. Jensen, Educa, 2005.g.
5. Tajne tinejdžerskog mozga - A. Fienstein, Naklada Kosinj, 2005.g.
6. Uravnoteženi razvoj - S. Goddard Blythe, Ostvarenje , 2008.g.
7. Pametni pokreti - C. Hannaford, Ostvarenje, 2007.g.
8. Čarobno drveće uma - J.Hopson, M. Diamond, Ostvarenje 2006.g.
9. Biti genijalac - T. Buzan, Veble Commerce, 2001.g.
10. Prehrana i poremećaji u ponašanju - F. Klammrodt, Planetopija, 2007.
11. Mozart efekt - D. Campbell, Dvostruke duge, 2005.g.
12. Senzorna integracija iz dana u dan - L.Biel, N. Peske, Ostvarenje 2007.g.
13. Disanje i zdravlje - CID-Nova, 2001.g.
14. Sport za svako dijete - J. Sindik, 2008.g.
15. Programi UNICEFF-a „Prve 3 su najvažnije“

Izdavač: Obiteljski centar Primorsko-goranske županije

Za izdavača: Gordana Stolfa, ravnateljica

Pripremila: Nina Vela-Vrabec