

**N A R O D N I  
Z D R A V S T V E N I  
L I S T**

mjesečnik za unapređenje  
zdravstvene kulture

Izdaje

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORAN-  
SKE ŽUPANIJE U SURADNJI S  
HRVATSKIM ZAVODOM ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO, ZAVODOM ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO OSJEČKO-BARANJSKE  
ŽUPANIJE I ZAVODOM ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO SPLITSKO-DALMATIN-  
SKE ŽUPANIJE

Za izdavača

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine

Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju  
zdravlja

Redakcijski savjet

Mr. sc. Suzana Janković, dr.med.; prof.  
dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.; mr.sc.  
Sanja Musić – Milanović, dr.med.; Anka  
Perhat, dipl.oec.; Tibor Santo, dr.med.;  
Vladimir Smešny, dr.med.; mr.sc. Anka  
Smoljanović, dr.med.

Urednik

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Realizacija

Fintrade&tours d.o.o. Rijeka

Rješenje naslovne stranice

Doc.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo

Svetlana Gašparović Babić, dr.med.

Radojka Grbac

51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a

p.p. 382

tel. 21-43-59, 35-87-92

fax 21-39-48

http://www.zzjzpgz.hr (od 2000.g.)

Godišnja pretplata 36.00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379

Erste&Steiermarkische Bank d.d.

“NZL” je tiskan uz potporu Primorsko-  
goranske županije i Odjela gradske uprave  
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

## ZDRAVSTVENO PROSVJE IVANJE, A ZAŠTO?

Zdravstveno prosvje ivanje napušten je pojam! Kažu: “Narod nije više nepismen pa ga ne treba prosvje ivati.” Diplomatsko pitanje glasilo bi: “Da li?”, a radikalniji komentar: “Koješta.”

Ako je bezbroj puta rečeno da je **znanje** jedino pravo oruđe u ostvarivanju cilja: **unaprijediti zdravlje ili ga barem o čuvati**, tada je pravo pitanje: “Ima li tog znanja dovoljno”? Bez naravno itog pesimizma: “Nema!”

Ako je prostor ograničen, dopušteno je razviti misao primjerom.

Kažu oni koji barataju podacima da je među nama Europejcima **debljina** svojom učestalošću u postala pošast. To što one koji upravljaju (vladaju) više brine trošak nego skraćivanje životnoga vijeka “punašnih”, pri čemu je za sebe.

Za to što odrasli “debljaju sebe”, uz malo cinizma, moglo bi se reći: “Njihov je problem”, ali to što debljaju (našu) djecu - jednostavno nije dopustivo!

Zašto debljinu (mjerljiv višak tjelesne mase u odnosu na visinu, dob i spol, a ne subjektivni dojam u odnosu na izgled) kod djece smatramo opasnom? Nekoliko tvrdnji o debljini:

- Negativno utječe na rast i razvoj, posebice na duševni.
- Ne omogućuje slobodan izbor zanimanja, što otežava socijalizaciju.
- Najčešće postaje kronična, što više nije rizično inicijalno, već prava bolest.
- Neupitno skraćuje život.

Kako i zašto nastaje debljina (ako se izuzme naslijeđe, odnosno urođeni poremećaj)? Kao i uvijek kad su djeca u pitanju, odgovornost (neznanje i nemar) je odraslih. Roditelji su odgovorni za mnoštvo razloga. Primjerice:

- debelo se debelom sviđa,
- navođenje na suvišak soli - “slanci”, krumpiri i, grickalice,
- navođenje na suviše slatkog - bomboni i slatkiši, slatka (umjetna) pića, dodatak (suvišnog) šećera u napitke (čaj, kava, mlijeko ni pripravnici,
- “nema vremena” za svježije namirnice, za kuhanje – nareći i “brza hrana” “praktičniji” su;

Na to se nadovezuju “odgovorni za društvenu prehranu”:

- vrtničari i škole “nemaju novaca” za stručno sastavljanje jelovnika,
- dostupnost automata s nezdravim napicima (vlasnici nisu krivi, njima je svejedno),
- nedovoljan interes “gradskih ili općinskih zdravstvenih i/ili školskih vlasti” za pitanje: kamo to malci trče za vrijeme odmora i što to sve trpaju u sebe (radi se, inače, o modernom “dostignuću” jer djeci navodno nešto uopće treba izmeću obroka).

Navedeno su primjeri odgovornosti za unošenje suvišnog ili štetnog.

No, kako većina zna: debljina nastaje i zbog premalo kretanja (neutrošene “kalorije” pretvaraju se u salo). Što to roditelji pogrešno čine, ili ne čine? Primjerice:

- Dopuštaju previše aktivnosti bez kretanja (nisu sve same po sebi pogrešne kao televizija, “igrice” na računalo).
- Zamislimo pitanje: “Izvodite li svoju djecu redovno u šetnju?” A tek odgovor: “Sigurno ste pogriješili temu!” Da li?

A oni drugi odrasli, oni koji (ne):

- Grade **dje ja** igrališta, **dje je** sportske terene, parkove u kojima se **djeca** mogu i smijati igrati.
- Organiziraju i osiguravaju da svako dijete može boraviti u **dje jim** ljetovalištima, **dje jim** zimovalištima, sudjelovati u drugim sadržajima za vrijeme drugih **dje jih** praznika.

Govorimo optimizam? Pa, prije ili kasnije (nadajmo se ne prekasno), “odgovorni za državu” shvatit će da su djeca jedina budućnost, a kad to shvate, tada će se sve samo po sebi posložiti.

Ovo je bio prilog dilemi da li nam je potrebno zdravstveno prosvje ivanje, ili odgoj ili obrazovanje. Odgovor koji se nameće glasi: “Svega što više, a kojiput je i svejedno kako se dobra stvar zove.”

Vladimir Smešny, dr. med.

## Prvaši u ku i

# RADOST CIJELE OBITELJI

**Pravilan odgoj sastoji se u tome da se iz svakog izvu e ono što je najbolje.**

*Ghandi*

Polaskom djeteta u školu po inje novo razdoblje u njegovom životu i životu njegovih roditelja. Budu i da nove okolnosti donose nove zahtjeve, želimo li biti uspješni, u tu svrhu potrebno je prilagoditi na ine reagiranja i ponašanja. Razgovorom i šalom svi dobivaju, a ljutnjom i vikom nitko. U tom smislu, nadamo se da e vam neki od sljede ih podataka i prijedloga biti korisni i da e vam pomo i.

Polazak u školu vrlo je zna ajan doživljaj za dijete. O prvom dojmu djeteta o školi ovisi uspješnost cijelog njegovog daljeg školovanja, pa se može smatrati i presudnim trenutkom za cijeli život.

Polaskom djeteta u školu, krug oko njega širi se i pove ava se obujam njegovih aktivnosti. Dijete e napredovati u školi i lijepo e se osje ati u društvu svojih vršnjaka ako kod njega formiramo pozitivan odnos prema školi, obvezama koje ga ekaju, u itelju i prijateljima.



### Boli me trbuh

Polazak djeteta u školu otvara mnoga pitanja, ponajprije ono kako se pozdraviti s djetetom kada ga ostavite u školi, odnosno kako mu objasniti i olakšati boravak u školi, što je posebno teško djeci koja nisu prije škole išla u vrti .

Neka djeca e u školu krenuti lako, no nakon nekoliko dana, ili ak tjedana, mogu se po eti buniti kada budete odlazili. Druga djeca e od prvog dana protestirati pri odlasku u školu. Tre i e sretno i i u školu, a lošije volje e biti kada budete dolazili po njih. Kod neke djece mogu se ak javiti bolovi u trbuhu ili teško e sa spavanjem. Neka djeca polazak u školu mogu doživjeti ak kao odbacivanje, pogotovo ako mla i brat ili sestra ostaju kod ku e s roditeljima.

Djeca se moraju priviknuti na to da e od sada nešto manje vremena provoditi s roditeljima, dakle moraju se nau iti odvojiti od roditelja. Uz to, moraju se priviknuti na u itelja ili u iteljicu u svom razredu te ostvariti dobar odnos s njim / njom, kao i s drugom djecom u razredu. Roditelji pak moraju nau iti «pustiti svoju djecu da odu», moraju se nau iti vjerovati u iteljima i podržati nezavisna iskustva svog djeteta.

### Što je važno kod pripreme djeteta za školu

Svima nam je poznata injenica da je polazak u školu jedan od najvažnijih ili ak prijelomnih trenutaka u životu svakog djeteta. Školska nastava ne proširuje samo intelektualni horizont djeteta, ve znatno optere uje njegove fizi ke i inte-

lektualne funkcije. Dijete ve inom prvi put ulazi u organiziranu, discipliniranu sredinu, koja ga izlaže sustavu vrednovanja, kao i natjecanju, uz mogućnost neuspjeha i kritike. Kako bi te prve trenutke susreta djeteta sa školom u inili manje stresnima za dijete, ali i za roditelje, i kako bi oni postali ugodna, potrebno je i dijete za to adekvatno pripremiti. Pripreme valja zapo eti godinu dana prije polaska djeteta u školu, no s odre enim aktivnostima valja krenuti i puno ranije. Iako je uvriježena re enica «Dijete ne mora znati itati i pisati prije polaska u školu», ono ipak mora imati **razvijena odre ena znanja i vještine** kako bi se što bolje prilagodilo zahtjevima škole i kako bi se skladno razvijale sve njegove intelektualne, emocionalne i socijalne sposobnosti.



Što dijete treba imati razvijeno kako bi se što lakše prilagodilo zahtjevima škole?

**1. GRAFOMOTORIKA** – dijete treba imati razvijenu grafomotoriku koja je važna za ovladavanje procesom pisanja, posebno fina motorika šake i prstiju.

(Igre za poticanje razvoja: modeliranje (plastelin, glinamol, tijesto), bojanje, nizanje perlica, otkop avanje i zakop avanje gumba, vezanje vezica, skupljanje sitnih predmeta, građenje konstruktorima, origami, rezanje škarićama i lijepljenje sitnih dijelova, crtanje, spajanje linija.)

**2. PREDVJEŠTINE, ITANJA I PISANJA** – dijete bi trebalo zamijevati glasovne strukture riječi i – rastavljanje riječi i na slogove, imenovati početni i završni glas u riječi, rastaviti riječ na glasove, sastaviti riječ od glasova, prepoznavati simbole slova i brojeva.

(Igra DOPUNI RIJE – igra sastavljanja riječi i na slogove priprema dijete za nastavu itanja i pisanja. Za tu igru dijete prvo treba uvježbati izgovor riječi i po slogovima na svom imenu: Ma – ja, Mi – ro, a zatim na lakšim riječima: ma – ma, ba – ka, vo – da i sl.). Ta igra odvija se uz dobacivanje loptice. Roditelj kaže jedan ili dva sloga i baci loptu djetetu. Dijete treba završiti riječ i, nakon što kaže slog, baca loptu dalje.)

**3. GOVOR I RJEČNIK** – dijete bi trebalo pravilno izgovarati sve glasove, koristiti složene rečenice, gramatiku strukturirane, imati sposobnost prepoznavanja poznatih događaja i opisa poznatih pojmova.

(Najbolji poticaji su zajednička itanja, priča priča.)

**4. POJAM BROJA** – dijete bi trebalo brojiti do 20, prepoznavati simbole brojeva i povezivati ih s količinom, klasificirati objekte po veličini, boji, obliku, uspoređivati predmete po veličini (veći-manji) i količini (više-manje).

(Igra: pobjeđivanje i ne ljuti se ili sl.)

**5. PROSTORNI I VREMENSKI ODNOSI** – dijete bi trebalo razumjeti pojmove: na, ispod, ispred, iza, u, gore, dolje, lijevo, desno, kao i pojmove: jutro, veče, dan, noć, prijepodne, podne, poslijepodne.

(Igra: traženje skrivenog blaga.)

**6. EMOCIONALNA I SOCIJALNA ZRELOST** – dijete bi trebalo znati kontrolirati emocije, surađivati s drugima, rješavati sukobe na socijalno prihvatljiv način i sl.

## Značenje igre

Važno je naglasiti značenje IGRE. Igra ne prestaje polaskom djeteta u školu, ona samo dobiva drukčije značenje i prilagođava se novim okolnostima. Igra i dalje mora ostati najvažniji dio djetetovog života, samo u funkciji učenja. Učenje može biti i vrlo zabavna igra i, ako mu tako pristupimo, i dijete i roditelji mogu uživati. Nismo ni svjesni mogućiosti igre ako se kreativno i funkcionalno osmisli; igrati i učenje se može u svakom trenutku i pomoću igre možemo razvijati mnoge sposobnosti, i to je najbolja priprema za školu. Igra ima važnu ulogu u životu djeteta, prvenstveno je zadovoljstvom i radošću i na taj način potiče njegov emocionalni razvoj, pridonosi afirmaciji njegove ličnosti i ima snažne odgojne i obrazovne efekte.

Koje su još važne činjenice na koje treba upozoriti roditelje prije polaska djeteta u školu?

☺ **Dijete se mora pripremiti psihički i fizički** – dijete mora dostići određeni stupanj spoznajnog, osjećajnog i socijalnog razvoja, mora imati razvijene određene kulturne, higijenske i radne navike kako bi moglo obavljati zadatke koje mu škola postavlja.

☺ **Razvijte pozitivne stavove djeteta prema školi i učitelju** – to znači i da nikada ne očekujete plašiti školom niti mu prijetiti njegovom učiteljicom. O školi pričajte kao o mjestu na kome će dijete puno naučiti, postati pametnije, raditi zanimljive stvari. Ne valja graditi sliku idealnog učitelja, već sliku realnog učitelja koji pomaže djeci da nauče mnoge zanimljive stvari. S djetetom trebate puno razgovarati o školi u pozitivnom ozračju. Poželjno je razgovor potkrijepiti primjerima iz vlastitog školovanja.

☺ **Naučite dijete na uspoređivanje i procjenjivanje** – dijete morate upoznati s time da će ga u školi ocjenjivati i uspoređivati s drugom djecom. Ono ne smije ni pomisliti da će njegova uspješnost utjecati na vašu ljubav prema njemu. Naviknite dijete na situacije procjenjivanja. Uspoređujte ga povremeno s drugom djecom (da je neko dijete veći od njega, neko teži ili lakše), ali mu pritom uvijek pokažite da najviše volite njega. Uspoređujte dijete prvenstveno s njim samim – napravite galeriju crteža ili drugih njegovih uradaka pa zajedno uspoređite koliko je u svojim kasnijim radovima napredovalo u odnosu na one ranije i sl. Govorite pozitivno o različitostima među djecom – netko bolje crta, netko pleše, netko je viši... Ne treba se bojati uspoređivanja sve dok vaša ljubav i pažnja nisu uvjetovani zahtjevom da vaše dijete bude najbolje.

☺ **Razvijte radne navike djeteta u izvršavanju školskih obveza**

Odredite djetetu prostor za rad i učenje. Neka to bude prostor u djetetovoj sobi ili u nekoj zajednici gdje prostoriji gdje će u određeno doba dana moći i u miru učiti i pisati svoje zadatke. Doista je važno da to bude uvijek isto mjesto kako bi ga dijete doživjelo kao svoj prostor za rad. Važno je i da na tom mjestu (npr. radnom stolu) nema puno sadržaja koji bi mogli odvratiti njegovu pažnju. Priviknite dijete na sjedeći rad, naučite ga na rad na papiru. Odredite u svojem prenatrpanom rasporedu vri-

jeme (15 min za po etak) kad ete s djetetom (za radnim stolom ili sl.) crtati, bojati, itati slikovnice, razgovarati i maštati, prebrojavati kamen i e, igrati se plastelinom i tijestom i sl. Sve te zabavne aktivnosti stvaraju dobre preduvjete za itanje i pisanje. Tada nemojte u iti itati i pisati (osim ako dijete ne pokaže jaku želju za tim), ve uživajte i stvarajte atmosferu u kojoj se “radi” sa zadovoljstvom. Puno se igrajte s djetetom, posebno društvene igre u kojima se u e pravila i poštuje red. Takve e igre nau iti dijete da prihva a pobjedu i poraz.



### ☺ Na vrijeme i u dobroj atmosferi obavite tehni ke pripreme

Na vrijeme i u ugodnom ozra ju nabavite potreban pribor i odje u za školu – neka dijete sudjeluje u kupnji, zajedno s djetetom upisujte ime na knjige i bilježnice. Zajedno postavite parametre za izbor torbe, pernice, papu a, papira za umatanje i sl. Vi odredite cijenu i kvalitetu koju želite, a dizajn, boju i sli ne stvari prepustite djetetu na izbor. **Nau ite dijete** da e se samo kretati prometnicama i objasnite mu kako, da e se samo obla iti za školu, da mora samo kontrolirati izvršenje nekih higijenskih navika i sl. Upoznajte ga s osobama koje e o njemu brinuti za vrijeme vaše odsutnosti. Uvježbajte s djetetom put do škole. Nau ite dijete da znade svoju adresu stanovanja, da znade gdje mu roditelji rade i da znade brojeve telefona roditelja. Dajte mu mali adresar u koji e napisati sve te važne informacije.

Prvi tjedan škole poseban je trenutak u životu. Organizirajte se tako da jedan roditelj taj tjedan bude slobodan. Posvetite vrijeme svom školarcu, odvedite ga do škole, upoznajte s novim prijateljima, pokažite mu svoj ponos i sre u što je krenuo u nove izazove.

*Nevenka Vlah, dipl. u iteljica*

## Kako pomo i aku-prvašu da prevlada strah i poteško e

# DOBRA PRIPREMA ZA ŠKOLU – JAMAC USPJEHA

**Ne gledajte na dijete kao na neki dragulj, ve se trudite da ono to postane.**

*Vasto*

Polazak u školu jedan je od prijelomnih doga aja u životu djeteta, kad završava predškolsko, a po inje školsko razdoblje. To je vrijeme kada bezbrižnu dje ju igru zamjenjuju odre ene školske obveze, red, rad i disciplina, vrijeme odvajanja djeteta od roditelja i privikavanja na novu sredinu i nove nepoznate osobe. Da bi ono što bezbolnije prebrodilo te promjene i prihvatilo nove obveze, potrebna je prethodna kvalitetna priprema djeteta, koju provode roditelji, vrti i “mala škola”.

### Toplina daje osje aj sigurnosti

Kako e dijete prihvatiti školu, školske obveze, svoje vršnjake i u itelja ovisi o njegovoj pripremljenosti za školu, ali i o prijemu, posebno prvoga dana u školi, o njegovoj prihva enosti od vršnjaka i o umije u u itelja da pridobije njegovo povjerenje i ljubav, da s njime uspostavi topao i prijateljski odnos, dobru komunikaciju, da ga uklju i me u vršnjake, da organizira razne igre u kojima e ono aktivno sudjelovati. Izuzetno je važno da taj prvi kontakt sa školom, susret s u iteljem i vršnjacima bude ispunjen toplinom, pažnjom i me usobnim uvažavanjem, jer to kod njega poti e i razvija osje aj sigurnosti. Po etno vrijeme prilagodbe i njegova uspješnost važan su i odlu uju i imbenik u tome kako e ono prihvatiti u itelja, školu i školske obveze. To je nezaboravan doživljaj koji e se dugo pamtit i, snažno dojmiti; doga aj koji u njegovoj duši i srcu izaziva istovremeno strah i neizmjernu radost. Ono se osje a ponosnim što postaje ak jer je to o it dokaz da više nije mal, da je poraslo. Polazak prvaši a u školu donosi njegovim roditeljima brojne dileme, uzbu enja, brige, probleme, radosti...

Kako prvaši i osje aju, emu se raduju, ega se plaše, što ih ugrožava, o emu razmišljaju, što istražuju? Jesu li njihove nade i o ekivanja ispunjeni ili iznevjereni? Jesu li razo arani ili pak ugodno iznena eni i što se još sve zbiva u njihovim glavicama? Jesu li ih roditelji dobro i pravovremeno pripremili za taj sve ani in ili su ih možda plašili školom i u iteljem kada su bili neposlušni i zlo esti? Sve su to pitanja, dileme i problemi koji, manje ili više, utje u na prve dojmove, doživljavanje škole i u itelja, na njihovo prihva anje ili odbijanje te formiranje dje jeg stava i odnosa prema školi, knjizi, u enju i ponašanju op enito. Ako ga roditelji nisu zastrašivali školom, ono obi no ima pozitivan stav i o ekivanja i u tome ga obvezno valja po-



državati. Da bi dijete zadržalo takav pozitivan i konstruktivan stav i nakon prvih iskustava i tijekom cijelog školovanja, važnu ulogu ima odnos uitelja i ostalih učenika. Usto, zrelost djeteta za školu i sposobnost za učenje i izvršavanje školskih obveza mora biti odlučujući faktor za upis u prvi razred. Bolje je polazak u školu odgoditi za sljedeću školsku godinu, nego ga nezrelog upisati jer ne može i uspješno pratiti nastavu niti odgovoriti zahtjevima škole, a posljedica toga je školski neuspjeh i ponavljanje razreda. Zar onda nije bolje da se tu godinu igra i bezbrižno provodi djetinjstvo? Doživljeni neuspjeh izaziva veliko razočaranje, osjećaj manje vrijednosti, nesposobnosti, srožava sliku djeteta o sebi i formira negativan odnos i stav prema školi. Da bi se to izbjeglo, posebna komisija utvrđuje njegovu zrelost i spremnost za polazak u školu.



### Priprema za školu – važan preduvjet integracije i uspjeha

Djeca koja su u obitelji naviknuta na rad, red, disciplinu i uredno izvršavanje svojih obveza i zadržavaju, znatno lakše, bezbolnije i uspješnije prihvaćaju sustav školskih obveza, normi, zadržavaju, vrednovanja, discipline i režim koji im škola nameće. Za one koji su bili razmaženi i prezašteni, kod kojih roditelji nisu razvili te korisne navike i ponašanja, ili su one u veći deficit – integracija među vršnjacima i privikavanje na školsku sredinu predstavljaju veliki problem, tešku obvezu i golem pritisak. Ona se ne distanciraju od vršnjaka zato što to žele, niti izbjegavaju obveze zato što su zlostavljani, već zato što ih roditelji za to nisu osposobili i pripremili. Njih ne treba tješiti, već se s njima treba družiti, razgovarati, igrati, pomoći im da usvoje dragocjena socijalna iskustva, da upoznaju djecu i steknu prijatelje.

Mališani koji su bili uključeni u vrtić i u golemoj su prednosti jer znaju na prirodan način uspostaviti relativno uspješne i stabilne odnose te zdravu komunikaciju s drugim učenicima, pravilno se postaviti u različitim socijalnim situacijama, boriti se za svoje pozicije i status u grupi.

Oni nemaju problema odvajanja od roditelja na određeno vrijeme, naučeni su na red, rad i disciplinu, usvojili su važne socijalne vještine i motivirani su za polazak u školu oduševljeni s posebnom radošću. U školi relativno lako pronalaze vršnjake za igru, razne aktivnosti, druženje,

razgovor, sjedenje u klupi... Ne nailaze na znatnije probleme integracije u grupu i razredni kolektiv, puno efikasnije i konstruktivnije prihvaćaju novu sredinu, aktivno sudjeluju u svim aktivnostima, nemaju znatnijih problema u učenju, izvršavanju školskih obveza. Za njih je polazak u školu radostan i ugodan događaj jer su za to motivirani, s visokim stupnjem ugodnih emocija vezani su za školu i uitelja. Škola im je draga kao roditeljski dom, a uitelji kao vlastiti roditelji. Dobro su pripremljeni i jedva čekaju dan kada će postati učenici-prvaši, kada će se moći dokazati, doživjeti ljepotu školskog rada, uspjeha, osobnog zadovoljstva i afirmacije.

Za djecu koja nisu bila uključena u vrtić, radi pripreme za školu organizira se "mala škola". Usto, prije polaska u školu, poželjno je s djetetom nekoliko puta otići u školu, pokazati mu put, poučiti ga opreznosti pri prelasku ulice, upoznat ga s učiteljem...

### Kreativan učenik – znači osvaja dječje povjerenje

Zadaća je uitelja stvaranje poticajnog i kreativnog okruženja u kojemu će se svako dijete osjećati sigurno, sretno i zadovoljno, okruženje koje će pozitivno utjecati na razvoj svakog pojedinog djeteta, njegovih intelektualnih i svih drugih potencijala, vodeći računa o njegovim interesima, sposobnostima, psihofizičkim potrebama, željama i mogućnostima. Rad s prvašima ima zahtjeva od uitelja mnogo strpljenja, upornosti, truda, dobro osmišljenog, značajnog i organiziranog rada, ne samo u fazi adaptacije i prilagodbe djeteta na novonastale uvjete, obveze, red, rad i disciplinu, koje dobiva u zamjenu za bezbrižnost, zabavu, igru, nego i tijekom cijelog školovanja. Iskusni uitelji vrlo dobro poznaju probleme i psihu djeteta pa s mnogo razumijevanja, ljubavi, emocionalne topline, pedagoške razboritosti, umijeća i pozornosti, oslobađaju djecu nepotrebnog straha, napetosti, ulijevaju im samopouzdanje, vjeru u uspjeh, optimističko raspoloženje, bude i razvijaju ljubav prema školi, knjižici i učenju, s njima uspostavljaju vrste emocionalne veze, povjerenje, sigurnost, stvaraju ugodno okruženje u razredu, kvalitetne socijalne veze i osjećajne odnose među učenicima, pa ih kroz individualni pristup, diferencirani tretman, kroz grupnu dinamiku, pozitivnu interakciju, odgojna i stimulativna sredstva integriraju u razredni i školski kolektiv, socijaliziraju, privikavaju i potiču na rad, učenje, suradnju i kooperaciju. Organiziranim radom, ljubavlju, razumijevanjem i ugodnim iznenađenjem oslobađaju ih straha, mijenjaju dječji odnos prema školi, učenju i učitelju.

### Ugodno iznenađenje i ugodan "šok" – oslobađaju djecu od straha

Mnoge propuste roditelja u pripremi djeteta za polazak u školu korigiraju uitelji, a kakve će rezultate postići na planu prilagodbe djece školi i školskim obvezama, te koliko će vremena trajati ta adaptacijska faza, najviše ovisi o učitelju, njegovoj ličnosti, iskustvu, umješnosti, entuzijazmu, ljubavi, razumijevanju, emocionalnoj toplini s kojom pristupa djeci. Ako se on prema djeci ponaša ljubavno, ako za njihove probleme i poteškoće pokazuje razumijevanje, ako iskazuje ljubav, do-

bru volju, bliskost i dobronamjernost, ako to ona tako dožive i shvate – onda je uspjeh zajam en. Djeca e ga zavoljeti, poštovati, slušati, nestat e onog straha i treme ste enih u roditeljskom domu putem zastrašivanja u iteljem i školom u stilu: “Neka, neka, po i eš ti u školu pa e tebi pokazati u itelj kako se ka- žnjava onaj tko ne sluša. On te ne e maziti kao ja, ve batinom isprašiti tur.” Iako je to izre eno u dobroj namjeri i želji da dijete korigira svoje ponašanje, stvorene su ozbiljne posljedice, razvijen strah od škole i u itelja. Ta djeca sa strahom odlaze u školu i o ekuju tog strašnog u itelja s batinom, ali kad ih on pomiluje po glavi, prozove imenom, pohvali, istakne ili na drugi na in pokaže da ih voli, ona se iznenade, dožive ugodan “šok”, nestaje treme i straha, zavole u itelja i školu, a neprijateljstvo ustupa mjesto prijateljstvu, povjerenju, razumijevanju i ljubavi. U itelj im postaje dragom osobom,



pravim i iskrenim prijateljem, koga ona cijene, vole i poštuju pa se me u njima uspostavljaju pozitivne relacije. Ona su od u itelja o ekivala grdnju, batine i prijekor, a on postupa upravo suprotno, cijeni, hvali i isti e njihov uspjeh i ponašanje. To ugodno iznena enje i ugodan “šok” djecu ine radosnom, poletnom, slobodnom i kreativnom u školskim i izvanškolskim aktivnostima.

Upravo zbog tog zaokreta u odnosu u itelj-djeca, dolazi do transformiranja njihove mržnje prema u itelju u ljubav i

poštovanje, do izgradnje me u-sobnog povjerenja, stvaranja pri-snih, toplih i osje ajnih odnosa, a nestankom straha od u itelja i izgradnjom pozitivnog ozra -ja u razredu stvoreni su povoljni uvjeti za u enje i izvršavanje školskih obveza i stvarala ki pristup radu.

U tom ugodnom ambijen-tu, povjerenju, radi potpunijeg zbližavanja i upoznavanja, u itelj nekoliko prvih dana provodi s prvaši ima u igri, šetnji, zaba-vi, rasonodi i razgovoru, a po-tom postupno kroz igru prelaze na rad. Rade i igraju se – u e i rade. To je divna prilika da se oni još više me usobno zbliže, bolje upoznaju i zavole.

Ti prvi pozitivni utisci o školi, u itelju i školskim kole-gama dugo se pamte, snažno doimaju i ne zaboravljaju. Oni mogu biti presudni u daljem od-nosu i stavu prema školi i u e-

nju. Zbog toga prvi kontakt djeteta sa školom mora biti krajnje topao, ugodan, radostan, zanimljiv, a susret s u iteljem srda an, iskren, prisan i prijateljski. Polazak djeteta u školu za obitelj i za školu mora biti pravi mali praznik i sve anost jer to je doga-aj koji ostavlja dubok pe at u dje jem životu i odnosu prema školi, u enju, knjizi i školskom uspjehu. Na kraju: sretan vam i veseo polazak u prvi razred i po etak školovanja, dragi naši aci-prvaši!

Mr.sc. Ivica Stani

## Promidžbeni prostor

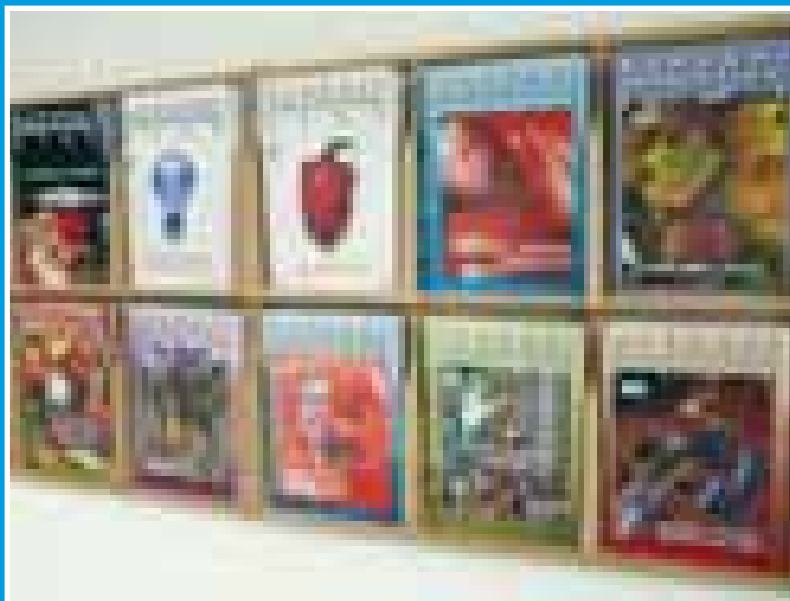
u  
Narodnom zdravstvenom listu

Ako želite oglašavati  
u našem listu,  
javite se na telefone:

Uredništvo

**051/ 21 43 59**

**051/ 35 87 92**



## Prepoznavanje i razvijanje likovne nadarenosti (talenta)

# OD ŠARANJA DO PICASSA

Iako o prirodi likovnog talenta znanstvenici razmišljaju već pedeset godina, o njemu znamo puno manje nego o nadarenosti općenito i prirode. Samim su time i programi za razvoj likovne nadarenosti vrlo rijetki.

Sve to proizlazi iz prirode likovnih sposobnosti koje su, za razliku od općenite nadarenosti, puno apstraktnije. Naime, rezultat općenite nadarenosti uvijek je opipljiv i mjerljiv, što nije slučaj s proizvodnjom likovno nadarenog pojedinca.

Zanimljiva je činjenica da se s izučavanjem likovne nadarenosti u modernijem smislu započelo najranije i da se o prirodi te nadarenosti danas zna jako mnogo.

Najveći doprinos na tom području izučavanja svakako ima psiholog Norman Maier. On je sa svojim suradnicima 1939. godine započeo analizirati vrstu sposobnosti i karakteristika koje omogućuju avajnu likovnu produkciju. Prema Maieru, postoje određeni faktori koji predstavljaju glavni preduvjet za likovno stvaralaštvo, a to su:

- sposobnosti (perceptivna i vizualna memorija, ručna vještina, estetska inteligencija),
- motivacija (perzistencija),
- kreativnost (kreativna imaginacija).

Svi ti faktori zajedno sačinjavaju likovno – umjetničku sposobnost.

Maierov sistem razrađen je i proširen kasnije od drugih istraživača. Ako se međusobno povežu i analiziraju radovi svih istraživača vezano uz prirodne likovnih sposobnosti, možemo izvesti nekoliko osnovnih karakteristika.

### Sposobnosti

Kod likovno nadarenog pojedinca najvažnija je vizualno-spacijalna sposobnost koja objedinjava nekoliko sposobnosti:

- a) vizualna diskriminacija – vrlo oštro zapažanje detalja i nijansi, jasna i točna prva impresija nekog prizora, a poboljšava se iskustvom;
- b) vizualna memorija – sposobnost

zadržavanja u svijesti slika velike živosti, što ne reproduciranim detaljima, te spremnost da se one ožive i upotrijebe u mišljenju i dosjetanju, a poboljšava se iskustvom, vježbom i uporabom;

c) ručna spretnost – velika uskladenost ruke i oka.

Te tri sposobnosti čine sposobnost vizualnog mišljenja. Pojedinaac s razvijenom vizualno – spacijalnom sposobnošću u prevodi iskustva u likovni doživljaj sa svijetom;

d) spacijalna sposobnost – ta karakteristika može, ali i ne mora, biti povezana s vizualnom sposobnošću u jer podrazumijeva mogućnost rada u tri dimenzije, tj. iako u zamišljanju trodimenzionalnog prostora. Ona predstavlja potencijalne arhitekta, projektante i skulptore.

### Motivacija

Podrazumijeva visok stupanj motivacije i interesa te izraženu samoinicijativnost i samostalnu usmjerenost na zadatak, zatim uronjenost u umjetničku aktivnost, uz veliku koncentraciju.

### Kreativnost

«B. Karlavaris pojmom kreativnosti obuhvaća splet obilježja intelekta i osobnosti, motivacije, emotivnosti i drugih faktora koji u svojoj koncentraciji i usmjerenosti predstavljaju osnovu stvaralaštva. Kreativnost je i sposobnost povezivanja dosad nepovezanih i na taj način iznalaženja novih rješenja. Radi se o procesu koji se odlikuje otvorenost u duha, osjetljivošću za okolni svijet, željom za promjenom, maštom, invencijom, originalnošću, darom pronalaženja, smislom za bitno, kritičnošću itd. Prema doprinosima kreativnosti, razlikujemo kreativne nivoe:

1. *ekspresivna kreativnost* – samostalno izražavanje, spontan djetetov izraz,

2. *produktivna kreativnost* – spontano izražavanje uz svjesno nastojanje za poboljšanjem, postizanjem «slonosti» s realnim objektom,

3. *inventivna kreativnost* – opažanje i izražavanje novih likovnih odnosa,

4. *inovativna kreativnost* – donošenje značajnih promjena u likovnom izrazu unosenjem složenijih likovnojezičnih i tehničkih mogućnosti,

5. *emergentna kreativnost* – stvaranje potpuno novih likovno-pojmovnih sustava, stilova.

Neke karakteristike likovne kreativnosti jesu:

- a) velika nezavisnost u uporabi živih, bogatih impresija, informacija, pojmova,
- b) manipuliranje vizualnim predodžbama za izražavanje misli i ideja,
- c) sklonost organiziranju u smislu namjernog i svjesnog grupiranja oblika, ljudi i predmeta u grupe i poredak koji zadovoljava osjećaj dobre kompozicije i organizacije.

Za razliku od ostalih vrsta nadarenosti, kod likovne postoji još jedan faktor koji je neophodan za likovnu umjetničku aktivnost. Upravo je taj faktor najteže definirati, mjeriti i direktno proučavati, to je ono što pojedinom djelu likovnog stvaralaštva daje specifično obilježje. Neki smatraju da ga možemo definirati kao sposobnost estetskog procjenjivanja.

Posebna kvaliteta likovne nadarenosti započela je minucioznim opservacijama okoline, a produkcija ovisi o iznadprosječno razvijenoj motorici, no ni to nije dovoljno. Potrebno je uključiti i onaj posljednji faktor – sposobnost

estetskog procjenjivanja.

Vrlo su važni aspekti vizualno-spacijalne sposobnosti - osjetljivost za kompoziciju, organizaciju, ovladavanje likovnim jezikom, koji se razvijaju iskustvom, vježbom, gledanjem stvari drugačije (ispod površine), a kristaliziraju se kao osjećaj za harmoniju.

### Razvoj vizualno-spacijalne sposobnosti

Razvoj vizualno-spacijalne sposobnosti promatra se kroz kognitivni razvoj. Prema Piagetu, u prve dvije godine života dolazi do senzomotornog razumijevanja prostora koji proizlazi iz dva elementa: razumijevanja putanja predmeta i sposobnosti pronalaska puta u okolini. Zatim se prelazi u predodžbeno mišljenje (internalizacija mišljenja). Tijekom adolescencije kod djece se razvija sposobnost shvaćanja apstraktnog prostora (spacijalne odnose pretvaraju u hipoteze koje konstruira). Sve do tog razdoblja



razumijevanje prostora nejasno je i intuitivno.

Velik utjecaj na razvoj vizualno-spacijalne sposobnosti ima kultura. Kod nekih je kultura ta sposobnost vrlo važna i zato se cijeni.

### Razvoj sposobnosti likovnog izražavanja

Razvoj dječjih izražajnih likovnih sposobnosti također je u uskoj vezi s ko-

gnitivnim razvojem. Zapravo bismo mogli povući i paralelu između razvoja likovne ekspresije i općeg intelektualnog razvoja.

Piaget dijeli kognitivni razvoj na određene stadije kojima bismo mogli pridružiti odgovarajuće faze dječjeg crteža:

#### a) faza šaranja – senzomotorička faza (0.-2.god.)

Karakterizira je simbolizacija okoline, uviđanje uzročnosti i posljedica njezinih veza kroz akciju, pokret i gibanje stvari te prvi pokušaji umjetničkih aktivnosti kroz motoričke aktivnosti ovladavanja prostorom i plohom;



#### b) faza likovne reprezentacije – preoperativna faza (2.-6.god.)

##### b.1.) slušajna reprezentacija

U toj fazi događaja se pomak s motorike na simboliku. Prve crte dobivaju značenje. Crteži se imenuju i to je korak dalje u razvoju apstraktnog mišljenja. Dijete ne pokušava stvoriti vjernu reprodukciju oblika koje vidi, nego crta svoje iskustvo.

##### b.2.) namjerna reprodukcija

Početni pojmovnog mišljenja započinju oko četvrte i pete godine, kada su i tehničke crtanjske sposobnosti veće. Crtež je podređen ideji djeteta.

#### c) vizualni realizam – faza konkretnih operacija (7.-11. god.)

Kod dječjeg crteža počinje se manifestirati realizam i tada nastaje spontani dječji crtež. Prisutan je intelektualno – percipitivni pristup u rješavanju likovnih problema. Dijete napušta intuitivno stadijne pojmove i počinje stvarati temeljem vrstih i promišljenih kriterija stvarnih apstrakcijom.

### Znakovi likovne nadarenosti

Iscrpnju listu prepoznavanja i identifikacije likovnog talenta dao je Chetelat (1981.):

Likovno nadarena djeca:

1. pokazuju veću i raspon u izboru tema,
2. imaju veću i likovnu vrijednost,
3. znatno su više likovno razvijena od svojih vršnjaka,
4. imaju neobično razvijenu maštu,
5. sposobnija su da prikažu pokret na slici,
6. nadmašuju prosječnu djecu u svjesnom pokušaju grupiranja objekata i ljudi,
7. sposobnija su da postignu suprotnost u upotrebi boje, kontrasta,
8. svjesna su mogućnosti i ograničenja pojedinih likovnih medija,
9. spremna su da istražuju nove materijale za likovno izražavanje,
10. spremnija su i sposobnija da prošire interes za nove, izazovne teme i sadržaje,
11. totalna percepcija im je više vizualno orijentirana i zapažanje preciznije,
12. sposobnija su za efikasniju interakciju između vizualne opservacije i memorije,





13. suprotno od prosje nog djeteta, koje voli osamljenu likovnu aktivnost, ona traže objašnjenja i pou avanje,

14. osjetljivija su za neobi ne predmete, oblike i teme i na njih više utje e neobi an pristup umjetnika,

15. pokazuju naro it razvoj u nekoliko pravaca: sposobnost u stvaranju oblika, grupiranja, prikaza pokreta i upotrebe boje,

16. pokazuju ve i interes za estetske kvalitete umjetni kog djela, kao što su kompozicija, boja i tehnika.

Naj eš i oblici identifikacije likov-

ne nadarenosti jesu:

- a) nastavnikovo opažanje,
- b) liste za identifikaciju,
- c) procjena radova,
- d) mišljenja afirmativnih umjetnika.

### Briga za likovnu nadarenost

Za sistematski razvoj likovne nadarenosti potrebno je razvijati i osigurati sljede e elemente:

- a) spacijalnu sposobnost,
- b) motivaciju,

c) skok iz receptivnog u pojmovno likovno shva anje.

Iz toga proizlaze i principi planiranja kvalitetnog programa za likovno nadarene.

Danas ne postoji jedinstveni program za obrazovanje likovno nadarene djece. Važnu ulogu u radu s nadarenom djecom ima vanjski faktor – nastavnik ili mentor. Upravo on mora biti umjetnik koji e stvoriti odgovaraju u klimu za razvoj motivacije, imitacije i skoka u simboli ko. Važna je i rana identifikacija, najkasnije do kraja osnovne škole, jer se smatra da razvojni utjecaj ne e biti efikasan nakon tog razdoblja.

### Principi rada s likovno nadarenom djecom

Osnovni su ciljevi programa:

1. razviti potpunije razumijevanje umjetnosti i umjetni ke produkcije,
2. razviti dje ju nezavisnost u upotrebi vizualnog iskustva,
3. izazvati nadarene na ve e zalaganje,
4. pružiti podršku i oslonac u aktivnosti koja je usamljeni ki zadatak,
5. razviti ravnotežu izme u samopouzdanja u vještinama koje su ve usvojene i spremnosti da se preuzme rizik u ostvarenju nepoznatog,
6. osigurati prelaženje iz o itog, pojavnog iskustva u jezik simbola.

Ti ciljevi postižu se sljedeim postupcima:

1. oboga ivanjem vizualnog i likovnog iskustva,
2. proširivanjem likovne baze znanja: u enjem uz produbljeni analiti ki pristup rješavanju likovnih problema kroz samostalni rad,
3. razvijanjem motivacije, imitacijom, identifikacijom s mentorom, diskusijom o likovnom problemu, uranjanjem u atmosferu umjetni ke produkcije,
4. produkcijom, vlastitom procjenom, samostalnim izlaganjem radova.

*Nevenka Vlah,  
dipl. u iteljica*



## U enici s poremećajima u ponašanju u osnovnoj školi

# U DJECU TREBA ULAGATI

Dvadeseto je stoljeće bilo “stoljeće djece”. Ideje u mnogim svjetskim programima dale su “interesima djeteta” važno mjesto u politici i praksi ulaganjem u zakone, socijalnu skrb, zdravstvo, obrazovne institucije i sl.

No, isto tako, niti jedno stoljeće nije ostavilo toliko otvorenih pitanja, kao što je: kako smanjiti područja rizika i rizik činjenica razvoja djece i sl. Općenito govoreći, postoji sveopćita percepcija da se problemi djece povećavaju i postaju gori.

Osnovna škola jedna je od prvih stepenica na kojoj se manifestiraju oblici riziknog socijalnog ponašanja učenika. Svi ozbiljniji poremećaji u ponašanju imaju korijene u osnovnoj školi, kao blago rizikno socijalno ponašanje. Svaki oblik ne razvija se nužno u poremećaje u ponašanju, ali se neki, nažalost, razvijaju.

### Protiv kućnoga reda

Učitelji osnovnih škola u poziciji su da najbolje upoznaju svoje učenike, pa i primijete one koji manifestiraju oblike riziknog socijalnog ponašanja. Svakodnevni boravak četiri do pet sati u razrednom odjeljenju daje nastavniku tu mogućnost. O prosudbama učenika često ovisi hoće li se takvi učenici pravovremeno prepoznati i hoće li škola pravovremeno djelovati i, u dogovoru s ostalim relevantnim stručnjacima, odrediti primjerene oblike i postupke rada s njima. Problemu poteškoća u ponašanju učenika, za razliku od ostalih koji se nalaze pred učiteljima, posvećuje se nedostatna pozornost. Odgađanje i zanemarivanje rada s tim učenicima u osnovnoj školi imaju, dugoročno gledajući, dalekosežne posljedice: povećanje maloljetničke delinkvencije i raznih oblika kriminaliteta. Ravnatelj škole nerijetko se suočava s učenicima koji dolaze k njima na razgovor jer su učinili nešto što je suprotno pravilniku škole, kućnom redu ili pravilu učitelja. Roditeljski sastanci, kao oblik suradnje roditelja i učitelja, često su slabo posjećeni, i to posebice ne dolaze roditelji učenika koji manifestiraju oblike riziknog socijalnog ponašanja. Tako se odgovornost prenosi s jedne osobe na drugu, dok učenik koji ima poteškoća u ponašanju samo produbljuje svoju neadaptiranost i poremećaje.

Velika je odgovornost na školi da pokuša pomoći učeniku u korekciji njegovog ponašanja, prvenstveno



u shvaćanju i prihvaćanju specifičnosti problema koje ti učenici imaju i određivanjem primjerenih oblika i postupaka rada s njima.

### Od suza do agresije

Osnovna je škola područje u kojemu se najviše manifestiraju razni oblici riziknog socijalnog ponašanja učenika. Školska sredina ima veliku ulogu u etiologiji i prevenciji oblika riziknog socijalnog ponašanja učenika jer učenik, boraveći svakodnevno u školi, formira svoje stavove, upoznaje prijatelje, razvija svoju osobnost, razmišljanja, stvara svoju “sliku svijeta” i sliku o samome sebi.

Pojavni oblici riziknog ponašanja učenika prijete da se razviju u poremećaje ako se ne detektiraju pravovremeno i ako se ne djeluje u smjeru njihova sprečavanja. Ipak, ne možemo sva problematna ponašanja učenika svrstati u kategoriju poremećaja u ponašanju. Treba promatrati učenika u kontekstu njegovog psihikog razvoja i rasta. Osnovnoškolska djeca nalaze se u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja te ne možemo govoriti o konačnim, definiranim obrascima ponašanja.

Fenomenologija oblika poremećaja u ponašanju učenika osnovnih škola ukazuje na to da postoji povezanost između obiteljskih prilika, lošeg uspjeha u školi, socioekonomskog statusa obitelji, intelektualne sposobnosti i

dr. s etiologijom poremećaja u ponašanju. Najčešći oblici rizičnog socijalnog ponašanja u enika jesu:

- hiperaktivnost, rastresenost,
- tikovi,
- nametljivost,
- verbalna agresivnost (psovke) i fizička agresivnost (prema osobama ili stvarima),
- laganje, krađa,
- napuštanje kruga obitelji,
- cinkarenje (tužakanje) i ulizivanje nastavniku,
- snifanje, pušenje opojnih droga, drogiranje injekcijama,
- plašljivost, povučenost, potištenost, plačljivost,
- nemarnost (lijenost), nezainteresiranost (dosada),
- razmaženost, prkos,
- emocionalna hladnoća.



Može se pretpostaviti da je unazad dvadesetak godina ta lepeza oblika rizičnog socijalnog ponašanja u enika osnovnih škola bila znatno uža (gotovo da i nije bilo pojave drogiranja, pušenja opojnih droga...).

Najčešće se ve pri prvom kontaktu školskog liječnika s djetetom koje dođe na pregled za upis u prvi razred osnovne škole mogu primijetiti neki oblici rizičnog socijalnog ponašanja ili neki drugi imbenici koji mogu potencirati da se oni razviju. Naime, djeca koja dođu na pregled školskom liječniku prije upisa u školu prolaze detaljnu obradu koja ne uključuje samo prosudbu o njihovom tjelesnom, već i o mentalnom zdravlju. Razgovara se s djetetom, roditeljima, uzima se kompletna anamneza obitelji, kako bi se uzeli u obzir i vanjski faktori koji najčešće dovode do razvoja problema, bilo da se radi o

ponašanju ili o problemu neke druge prirode. Dijete prolazi testiranje kojim će se prosuditi njegova spremnost za školu.

### I nezreli moraju u školu

esti su primjeri djece koja pokazuju emocionalnu nezrelost za školu, ali su prirodno inteligentna, itaju, pišu i zadovoljavaju sve druge psihološke kriterije. No, upravo takva, emocionalno nezrela djeca neće se snaći u školskoj sredini i postoji velika vjerojatnost da će razviti neke oblike rizičnog socijalnog ponašanja, koji se vrlo lako mogu razviti i u istinske poremećaje u ponašanju. Iako već u tom periodu možemo spriječiti da do toga dođe i uvažavaju i prirodu djetjeg psihofizičkog i emocionalnog razvoja, nažalost, danas za takvu djecu ne postoji mogućnost odgode školovanja jer je zakonska regulativa kruta i nesenzibilizirana za takve probleme. Mnogi stručnjaci, kao što su psiholozi, pedagozi, defektolozi, socijalni pedagozi, školski liječnici, kao i učitelji i profesori, smatraju da bi se to svakako trebalo promijeniti.

Današnje društvo vrlo brzo se mijenja. Mijenjaju se kulturološke vrijednosti, etičke vrijednosti, načela, odnosi unutar društva, život postaje ubrzan, i sve to navodi na potrebu prilagodavanja škole zahtjevima društva. Zanimarivanje odgojnih aspekata, a naglašavanje obrazovanja, upravo vodi sve slabijoj interakciji između učenika i učitelja. Hoće li učenik razvijati u potpunu društvenu ličnost s moralnim kvalitetama, ovisi o uspješnosti odgoja u školi. Jasno da je za dijete odgoj u obitelji na prvom mjestu, ali ako dijete dolazi iz obitelji s nesrećnim odnosima, gdje izostaje kvalitetan odgoj, tada važnu ulogu u odgoju ima škola.

Škola, odnosno školovanje, nuždan je posrednik kojim se dijete uključuje u integraciju u društvo. Za dijete je polazak u školu ulazak u novi svijet, u kojem će usvajati određenu količinu znanja i vještina koje će mu koristiti u uspješnoj integraciji u školi, ali i za cijeli život. Ona je jedno od prvih i značajnih mjesta gdje se stvaraju, razvijaju i prakticiraju međuljudski odnosi. Stoga škola postaje mjesto gdje se određena ponašanja modificiraju, razvijaju, ili gdje se učeničke sasvim novi oblici ponašanja.

### Premalo stručnjaka

Vrlo važni imbenici u školi i nastavnom procesu svakako su učitelji. Degradacija poziva učitelja, koja se odražava kroz cjelokupnu društvenu poziciju u prosvjeti, nažalost, odražava se i na mogućnost rada s učenicima

koji zahtijevaju dodatan rad, pažnju i ljubav. U itelji imaju previsoke satnice, nastavni plan i program preopsežan je te se nerijetko događa da se satovi razrednog odjela zamjenjuju satovima pojedinih predmeta kako bi se ispunio godišnji plan i program pojedinog nastavnog predmeta. Razredna odjeljenja imaju velik broj učenika tako da se smanjuje mogućnost individualiziranog komuniciranja s učenicima. Imperativ je suvremenog društva da mijenja postojeću u klasičnu, državnu osnovnu školu. Takav primjer susrećemo i kod nas, gdje se prišlo alternativnim konceptima, uveden je «HNOS». Rezultate takvog nastava možemo vidjeti u skoroj budućnosti.



Nedostatak stručnjaka te stručnih suradnika u osnovnim školama postao je praksa, a ne izuzetak. U itelji su esto na naslovnica novina, gdje se pozivaju na štrajkove kako bi im se poboljšala materijalna situacija, rasterećila satnica, povećala kvaliteta didaktičkih materijala i sl. Uz navedene okolnosti, koje su dodatna briga u iteljima osnovnih škola, nalaze se i učenici koji manifestiraju široku lepezu pojava oblika rizičnog socijalnog ponašanja, a svakako im navedene činjenice o današnjoj situaciji u školama ne idu u prilog. Trebamo stvoriti školu s okruženjem koje će i u prilog učenicima u smislu njihovog prihvaćanja i podržavanja razvojnih potreba svakog pojedinog učenika. Gradeći i razvijajući uspješnu školu, moguće je stvarati uvjete koji svojom strukturom pružaju djeci i mladima sigurnost, pa tako i dobre temelje za promicanje zdravog razvoja sve djece, uključujući i djecu koja svojim karakteristikama, ili karakteristikama okruženja iz kojih dolaze, zahtijevaju dodatnu pažnju. Važno je razvijati zaštitne mehanizme, kao što su ugodna školska klima, koja će biti usmjerena na prihvaćanje i odgovaranje na potrebe učenika i djelatnika te na građenje takvih odnosa koji odišu dobrodošlicom, shvaćanjem i prihvaćanjem učenika kao aktivnih i vrijednih članova škole, a samim time i vrijednih članova društva, u koje vrijedi ulagati.

*Nevenka Vlah, dipl. u iteljica*

U DJECU TREBA ULAGATI

U DJECU TREBA ULAGATI

U DJECU TREBA ULAGATI



## Basne

## VAŽNOST PRIČE ZA «LAKU NO»

Opravdanost čitanja, tj. priča priča, leži u činjenici da se time uspostavlja posebna emocionalna bliskost između roditelja i djece. Osim emocionalne bliskosti, koja je iznimno važna, kako u ranim fazama djetetova razvoja tako i kasnije, priča priča odlična je podloga za razvoj govora i riječi kod djece.

Bogatstvo riječi i elokvencija odličan su preduvjet za što lakše privikavanje na zahtjeve u školi. Djeca se najprije susreću s bajkama koje im roditelji čitaju, a oni se uživljavaju u taj irealan svijet i identificiraju se s pojedinim likovima, posebno kraljevnama i prinčevima. Ako ih pitate znaju li reproducirati određene bajke, one koje im se više sviđaju, često izabiru one bajke gdje je sve idealno, bez mnogo negativizma i činjenica koje je njima teško pojmiti.

## Životne istine i pouke

Iako se stručnjaci spore oko književne vrijednosti i opravdanosti primjene bajke u odgojnom aspektu, djeca je ipak vole i prihvaćaju na sebi svojstven način. Činjenice iz bajki, koje možda i ne izgledaju pedagoški primjerene djeci, mogu prihvatiti i prilagoditi svom načinu mišljenja i poimanja, a veliku ulogu u tome imaju roditelji koji će im ih nastojati objasniti i prikazati ih u svjetlijem tonu.

Kroz interpretaciju bajke, koja će djecu odvesti u irealni svijet, prepun irealnih bića i ljudi nadnaravnih svojstava, kroz interpretaciju basne, koja će im omogućiti identifikaciju s različitim karakternim osobinama životinja, tj. ljudi, djeca mogu dobiti i spoznati neke životne istine i pouke.

Podrijetlo basne seže u daleku prošlost. Još se ne može sa sigurnošću utvrditi je li pradomovina basne Grčka, Indija, Egipat ili neka druga zemlja. No, sa sigurnošću možemo reći da je otac basne Ezop. Ezop je bio rob kojem je zbog njegove bistrine i umijeća darovana sloboda. Živio je u Grčkoj, u 6. st. prije Krista. Pod njegovim autorskim imenom sačuvana je zbirka od 426 basni. Kasniji basnopisci preuzimali su motive od Ezopa, dajući im u obradi nove dimenzije.

## Ljudi s osobinama životinja

Basna pripada maloj epskoj formi. To je kratka priča s naglašenom poukom, a izražava se alegorično. Ona svoj alegorijsku osnovu izgrađuje na usvojenim predodžbama

o svojstvima životinja (plašljivost zeca, vjernost psa, lukavost lisice, krvoločnost vuka, glupost magarca i sl.). U njima se, preko likova životinja, biljaka i predmeta otkrivaju osobine ljudi i ukazuje se na njihove nedostatke i mane kao razumnih bića. Obično se iznosi jedan događaj u kojem se u potpunosti otkrivaju osnovne karakterne crte likova. Zapravo se preko basne na satirički način prikazuje ljudsko ponašanje, stoga ona predstavlja značajan oblik satirične književnosti. Pouka je bitni element basne, a iznosi se u izravnoj formulaciji prije fabularnog toka ili se javlja kao komentar događajima na kojima je fabula izgrađena. S obzirom na to, primjerenija je školskoj djeci, kada počinju svjesnije opažati i razumijevati svijet oko sebe.



Oko osme godine života kod djece se javlja potreba stvaranja mosta između svijeta bajki i svijeta činjenica te uspostavljanja ravnoteže između vanjskog i unutarnjeg svijeta. Basna može imati značajnu ulogu u ostvarenju tog cilja jer zadržava slikovitost, a oslobađa se bajkovitosti. U središtu ne stoji uvijek kao takav, nego životinja koja predstavlja ljudsko ponašanje. Pri tome do izražaja dolazi jednostranost i slabost, kao kod lukave lisice, glupe guske, proždrljivog vuka, kao i one dobre i simpatične osobine kod zahvalnog miša, hrabrog lava, vjernog konja.

**Pouka je najvažnija**

Basne istovremeno simboliziraju i moralno ponašanje, moralni odnos. One ne djeluju moralno samo tako da dijete, nakon što uje što je neka životinja napravila, kaže «ja (ne) želim biti takav (takva)», nego istovremeno uvode u svijet prirode, u poznavanje životinja i u odnos ovjeka prema tom svijetu. Posebnost basne isto je tako određena njezinim alegorijskim značenjem. Stoga je njezina interpretacija razjašnjava njezin alegorijski smisao, tj. otkrivati ljudske karakteristike. Tumačenje tog alegorijskog značenja pristupiti se na temelju doživljaja elemenata koji čine ishodište interpretativnog procesa, a to su doživljaji likova i situacija, doživljaji smiješnog i šaljivog te podrugljivog i ironičnog – satiričkog.



Najprije se pristupa analizi likova i situacija u kojima se likovi nalaze, a potom se razrješava alegorija i izvodi pouka. Likovi u basni otkrivaju svoje značenje postupcima i govorom. Interpretacija je, na osnovi postupaka i govora likova, otkriti idejni smisao basne, njezine poruke. Pri interpretaciji likova u basni prisutna je još jedna značajka, a to je tipičnost. S pojmom tipičnog djeca se prvi put susreću upravo u basni. Svaki lik u basni utjelovljuje određenu tipičnu crtu (naivnost, lukavost, ograničenost, okrutnost). Svojim poukama basna utječe na etičko i socijalno oblikovanje djetetove ličnosti, kao i na razvoj i spoznavanje moralnih životnih vrijednosti.

Prisustvo basne u životu djece ima svoje opravdanje u tome što svojom jednostavnošću i živopisnim likovima i scenama te svojom komikom privlači njihovu pažnju.

*Nevenka Vlah, dipl. u. iteljica*

**Nasilni ko ponašanje mladih**

# NARUŠENI SUSTAV VRIJEDNOSTI

**Recentni podaci o fenomenologiji i simptomatologiji poremećaja u ponašanju kod nas govore da je «profil» prijestupnika - sankcioniranih mladih delinkvenata u poslijeratnom periodu u odnosu na prijeratno značajno lošiji: osim što ima više recidivizma i asocijalnih ponašanja, ovisnosti i problema u procesu obrazovanja, više je i nasilnih delikata. Kaznena djela postaju sve teža, organiziranija i više usmjerena na vršnjake.**

Promatrano među osnovnim školama i gimnazijama, po raznolikosti i u stalnosti nasilnog ponašanja isti su se strukturni četverogodišnje i trogodišnje škole. Dakle, uočljiva je potreba za iznalaženjem odgovora na pojavu rastećeg nasilja kod mladih.

**Vrijednosti mladih**

Prosudba o individualnim postupcima ovisi o moralnim normama specifične grupe koja evaluira postupke. Na primjer, ne može se jednako vrednovati i sankcionirati verbalno nasilje pojedinca prema hendikepiranom djetetu u pojedinim razredima iste škole ili pojedinim regijama iste države. Razumljivo je da je društvena reakcija bitno specifična za razne skupine ljudi budući da one konsenzusom moralnih vrijednosti definiraju društvenu nepoželjnost, odnosno poželjnost nekog ponašanja. Poznato je da je upravo zastupljenost tradicionalnog sustava vrijednosti u odgoju djece snažan protektivni čimbenik razvoja u smislu sprečavanja neželjenih ponašanja u kasnijoj adolescentskoj i odrasloj dobi. Baveći se problematikom maloljetničke delinkvencije, neminovno se postavlja pitanje: koliko je bitan utjecaj izmijenjenih vrijednosti u našem hrvatskom društvu na pojavu da u poslijeratnom razdoblju ima više nasilnih delikata? Naravno, osim sustava vrijednosti u nacionalnim okvirima, bitan utjecaj na pojedinca imaju i globalne vrijednosti. Poznato je postojanje kulta nasilja u kompjutorskim igricama, nogometnom huliganstvu, zlostavljanju žena, tužnjavama oko kafića, kao i nasilja na televiziji, gdje se ono prezentira kao zabava.

## Prevenција nasilja

Prema analiziranim, uglavnom stranim istraživa-njima, uo avaju se neka obilježja situacijskih okolnosti, osobnosti i ponašanja kod mladih koji manifestiraju na-silni ko ponašanje, odnosno koji su agresivnost usvojili kao obrazac ponašanja za postizanje cilja, bez adekvatnog uvida i suosje ajnosti za štetu naneseu žrtvi. Pogledajmo neke od uo enih korelata s nasilni kim ponašanjem kod mladih:

- nedostatak socijalnih vještina,
- negativni osje aj i frustracija kao prediktori,
- vjerovanja i stavovi koji podržavaju agresivnost,
- muški spol,
- izloženost nasilju, društveno odobravanje nasi-lja, nisko samopoštovanje, zloraba sredstava ovisnosti, agresivnost u ranoj dobi i utjecaj supkulture,
- psihosocijalne osobitosti, kao drskost, otpor auto-ritetima, nedostatak brige za budu nost, nekriti ki entuzi-jizam, visoka tjelesna snaga i izdržljivost,
- afektivna napetost, preosjetljivost, naglost i nizak prag tolerancije na frustraciju pri po injenju kaznenog djela s elementima nasilja, koji su naj eš e situacijskog karaktera.

Pitanjem prevencije nasilni kog delinkventnog ponašanja bave se mnogi autori. Eisner je 2002. godine, na kon-ferenciji Vije a Europe "Lokalno partnerstvo za preven-ciju i borbu protiv nasilja u školama", uo io kako, pored brojnih programa djelovanja, aktivnosti i projekata protiv nasilja u školama, nismo sigurni u njihovu u inkovitost. Pri tome je naglašavao da treba ustrajati na stvaranju baze budu ih inicijativa, temeljene na znanstvenim dokazima. U svijetu se smatra da intervencija treba trajati od vr-ti-a do kraja srednje škole. Istraživanja u SAD-u pokazuju da brojni primjenjivani programi treninga rješavanja kon-flikata i medijatorstva rezultiraju pozitivnim efektima u reduciranju nasilja, no smatra se da to nije dovoljno i da su, osim vježbanja socijalnih vještina, za redukciju nasilja



potrebna socijalna podrška u obliku zdravstvene klinike u školama, programi ku nih posjeta, mentorstvo odraslih i aktivnosti vezane za crkvu. I kod nas se razmišlja o po-trebi sustavnog pristupa transformiranju nasilnih sukoba u nenasilne, a poznata su stajališta kako su, uz individu-alne psihološke intervencije, nužne i globalne preventivne mjere primjenjive na socijalno-politi koj razini.

## Može li agresivnost biti i dobra

Nije svako agresivno ponašanje indikacija za po-duzimanje društvenozaštitnih mjera. U društvu postoji tolerancija na tzv. asertivna ponašanja, koja omogu uju napredovanje u poslu, društvenom položaju. Takva tole-rancija predstavlja svojevrsnu poruku koja se šalje djeci pa ona sama, u svojim interakcijama i socijalnim suko-bima, povremeno ili esto koriste asertivna ponašanja. Možda, zbog dje je nezrelosti, njihova ponašanja djeluju kao agresivna. Naravno, to nije razlog da se tu djecu od-mah smatra i rizi nima za razvoj nasilni kog ponašanja. Razlog je tome što takva, uvjetno re eno, grani na ponašanja mogu predstavljati tek obilježje razvojne krize koju e dijete prevladati zahvaljuju i vlastitim snagama i/ili uz podršku okoline. Možda e se kod neke od te djece sklo-nost agresivnom ponašanju zadržati i do odrasle dobi, ali to ne e biti relevantno za formiranje delinkventnog iden-titeta, pa ne e do i do razvoja teških oblika poreme a-ja u ponašanju, kao što su npr. nasilni ka kaznena dje-la. Vjerojatno je da e neki adolescenti, koji u djetinjstvu iskazuju sklonost agresivnom ponašanju, uza sve ostale podržavaju e okolnosti (kao što je obitelj, škola, vršnjaci, vlastiti temperament), tu svoju agresivnost kanalizirati u neki osobit uspjeh tijekom života, kao što je, na primjer, sportsko postignu e, što zna i da e upravo posti i vrlo dobru socijalnu adaptaciju.

*Mr.sc. Nataša Mirolovi Vlah,  
dipl. defektolog-socijalni pedagog*

## Mentalni odgoj

## SUKOB EMOCIJA I RAZUMA

**Svako djelovanje ovjeka mogu e je iz razli itih perspektiva ocjenjivati pomo u niza proturje nih zna-ajki, kao npr. da li je ono: ispravno ili krivo, subjektivno ili objektivno, egoisti no ili velikodušno, humano ili nehumano, osobno ili zajedni ko, misaono ili instinktivno, agresivno ili dobro udno, s puno zavisti ili zadovoljstva, sa strahom ili samouvjerenom, s mržnjom ili tolerancijom, netrpeljivo ili prijateljsko itd.**

Ve ina ljudi ocjenjuje djelovanje drugih, a posebno samoga sebe, vrlo nekriti ki, instinktivno i subjektivno. Koji su stvarni razlozi da jedno misaono bi e kakvo je ovjek, bez zna ajnije analize ponašanja tako loše ocjenjuje stvarnost? Osnovni je razlog, naravno, u genetskom naslije u ovjeka, ali vrlo zna ajan utjecaj, kako na nekriti nost ocjena, tako i na eskalaciju vlastitog negativnog ponašanja, svakako ima na in njegovog odgoja u ranoj mladosti, jer odrasli ovjek vrlo teško mijenja svoje stavove ako nije u mladosti nau io da se preispituje i prema potrebi korigira.

**Historia est magistra vitae?**

Taj naslov priziva mnoge slu ajeve iz povijesti, koji nisu nikad do kraja razjašnjeni u psihološkom smislu. Što se to doga a u razvijenim društvima (civilizacijama), s visokom razinom humanosti, demokracije, ljubavi prema ovjeku, tolerancije i drugim pozitivnim osobinama društva, kada najednom, zbog poreme aja bilo kakve vrste, dolazi u vrlo kratkom vremenu do njihove propasti, gube i pritom baš sve pozitivne zna ajke razvijene civilizacije, s prevladavanjem najnižih ljudskih strasti kod istih onih ljudi koji su bili nositelji te razvijene civilizacije. Nije potrebno posebno nabrajati staru gr ku civilizaciju, Rimsko carstvo, civilizaciju Inka i mnoge druge, kod kojih se nakon izvjesnih poreme aja odjednom pojavilo ponašanje ljudi koje je bilo potpuno neprimjereno razini tih civilizacija, tj. kad ista generacija ljudi najednom promijeni svoje civilizirano ponašanje u destruktivno i uništi sve tekovine vlastite civilizacije.

Možda sljede i primjer iz naše bliže prošlosti nije baš najpogodniji zbog neugodnih sje anja mnogih ljudi, kao sudionika strašnih doga aja u vrijeme domovinskog rata, ali radi uvjerljivijeg prikaza ipak emo ga spomenuti. Naime, bez obzira na ideologiju, bivša JNA je za vrijeme bivše Jugoslavije odgajala svoj kadar s puno humanosti i tolerancije prema ovjeku, s osnovnom strategijom njihove povezanosti s narodom i isklju ivom ulogom obrane

naroda od eventualnog vanjskog neprijatelja. Nevjerojatno je da je tako odgojen kadar JNA gotovo «preko no i», u vrijeme domovinskog rata promijenio svoju humanost, toleranciju i svoju osnovnu zada u pa je, umjesto obrane naroda, napao sam narod (ili njegov dio).

Tako er, vrlo je karakteristi an pojedina an slu aj ovjeka kojemu se u Hrvatskoj sudilo zbog zlo ina po njenog u vrijeme domovinskog rata, a za kojega je njegova supruga na sudu izjavila da su optužbe na ra un njezinog supruga potpuno izmišljene jer je on po karakteru takav ovjek koji ne bi «ni mrava zgazio». Mnogi su protuma ili njenu izjavu kao tendencioznu, u svrhu obrane svog supruga, kako bi ublažila optužbu. No, boljom analizom mentalnog sklopa ovjeka i zbivanja u to vrijeme, možemo biti gotovo sigurni u to nost tvrdnje supruge o karakteru njenog supruga iz vremena prije svih tih doga aja. Ali onda se, kao i kod prethodnih primjera, postavlja pitanje: što se to dogodilo u ovjeku da je «preko no i», od dobrog i miroljubivog ovjeka, postao zlo inac?

Nadalje, radi bolje slikovitosti negativnih zbivanja kod ljudi, neophodno je navesti još jednu karakteristi nu i latentnu pojavu baš u našoj zemlji. Ugroženost hrvatskog naroda u stvaranju svoje države za vrijeme raspada Jugoslavije i tijekom domovinskog rata, kao i mnogi zlo ini koji su se u to vrijeme dogodili, izazvali su kod mnogih ljudi u Hrvatskoj op u mržnju prema Srbima. Bilo bi normalno o ekivati da e se, nakon završetka rata i stvaranja hrvatske države, polako smanjivati ta op a mržnja i sve više razvijati tolerancija. Ali to se baš ne može uo iti na još uvijek dosta velikom broju ljudi. No, dodatno se kod sve ve eg broja ljudi, u nedostatku neprijatelja, javlja još jedna nova mržnja i netolerancija, koja se stalno poti e, ak i u politi kim sferama i javnim medijima, a to je netrpeljivost prema «onima drugima», kao npr.: onima iz druge stranke, onima iz drugog grada ili regije, onima iz drugog sportskog kluba ili onim navija ima iz drugog kluba, pa ak i onima iz Europe, ili onima iz Amerike itd., stalno traže i nove «neprijatelje», kako bi se na taj na in lije ile razne frustracije i dalje hranila mržnja.



Pra enjem javnih medija i izjava mnogih poznatih osoba iz javnog života, može se uo iti da je vrlo velik broj tih osoba pun mržnje prema nekome ili ne emu, bez pravih razloga i opravdanja za takvo ponašanje. No, posljedica je takvih istupa poticanje isto takvog raspoloženja kod šire populacije, posebno mladih, i njihovo destruktivno ponašanje, što ima izuzetno loše djelovanje na pozitivno i konstruktivno usmjerenje, kako pojedinaca, tako i cijelog društva za op u dobrobit.

### Neaktivnost vodi u agresiju

Genetsko naslije e ovjeka, ugra eno u njegovim instinktima za samoodržanjem, kao osnovnim elementima opstanka, a izraženo kroz emocionalnu sferu njegovog djelovanja, nezaobilazni je dio njegovog bi a. Ono je u svojim osnovnim postavkama pozitivno za svakog ovjeka, jer djeluje motiviraju-

e, pokre u i brojne pozitivne zna ajke u ovjeku. Ali borba za sam život stvara želju za posjedovanjem i obranom sebe i svega vlastitog te zavist i ljubomoru prema onome drugome koji ima više ili bolje, ali i netrpeljivost prema svemu stranom. Podsvjesni strah i nesigurnost pojedinca izazivaju agresivnost i mržnju prema mnogo emu, pa ak i prema onome što njega niti ne ugrožava, a stvara potpunu osobnu nekriti -nost, bježanje od stvarnosti i istine, podložnost manipulacijama od strane drugih te zasljepljenost raznim idejama, imaginacijama ili mistikom.

No, misaoni dio ljudskog bi a, koji ima svoju nezaobilaznu korektivnu ulogu, svojim analiti kim pristupom svakom svom emocionalnom stanju, osigurava korekciju svoga djelovanja, kako bi ga uvijek usmjerio u pozitivnom smislu, a u slu aju u injene pogreške, napravio i neophodnu korekciju za budu e ispravno djelovanje.

Zbog neaktivnosti misaonog dijela ljudskog mozga u svrhu neprestanog preispitivanja i korekture svojeg vlastitog intuitivnog i emocionalnog djelovanja, dolazi do prevladavanja negativnih emocija kod pojedinaca te njihovog agresivnog i destruktivnog ponašanja, koje nanosi velike štete ne samo tom pojedincu, nego i njegovoj bližoj okolini, kao i društvu u cjelini.

Aktiviranje i razvitak misaonog dijela ljudskog mozga u svrhu kontrole vlastitih emocija, svakako je dio steenih navika, dobivenih odgojem u najranijoj mladosti. Moglo bi se re i da je i u svjetskim razmjerima to «najslabija karika» odgoja mladih generacija, pa bi se gotovo sigurno moglo zaklju iti da upravo tu leži najve i broj uzroka negativnih pojava, koje su se doga ale i još se uvijek doga aju u cijelom svijetu pa i kod nas.

### Odgoj i obrazovanje djece



Dobro je poznato da djeca u svojoj najranijoj dobi, im progovore, na svaki postupak odraslih postavljaju pitanje «zašto?», pa ak i na svaki dobiveni odgovor opet pitaju «zašto?». To je po etak razvoja misaonog dijela mozga u pokušajima upravljanja intuitivnim i emotivnim djelovanjem putem traženja razloga za takvu aktivnost te usmjerenja same aktivnosti.

Me utim, djecu se premalo poti e da stalno i sve više postavljaju sve teža pitanja, i to ne samo drugima, nego i sebi. Sve više im se naturaju gotova životna rješenja, bez obrazloženja ili s problematiziranim obrazloženjima, stavljaju i ih pred gotov in i u e i ih da prihva aju gotove životne obrasce, bez obzira na to kakvog su oni karaktere-

ra kao misaoni ili emocionalni proizvod. Takav odgojni pristup nedovoljno razvija misaonu funkciju kontrole intuitivnog i emocionalnog ponašanja kriti kim pristupom, kako prema djelovanju okoline, tako i prema vlastitom

djelovanju, te stvara izvrsnu podlogu za svjesnu ili nesvjesnu manipulaciju takvim osobama od strane drugih, bez obzira na to u koje svrhe i s kojim namjerama. S druge strane, podsvjesni strah i nesigurnost kod takvih osoba potenciraju agresivnost i destruktivnost, s brojnim sekundarnim posljedicama vlastitog djelovanja, prave i neprocenjivu štetu sebi, bližoj okolini i cijeloj zajednici.

### Utjecaji na odrasle s tragovima posljedica

Odrasle osobe nižeg obrazovanja, a odgojene bez značajnijeg korištenja izuzetno važne kontrolne misaone aktivnosti mozga, djeluju i intuitivno i emocionalno, neobično su dobar medij za prihvaćanje raznih utjecaja od strane političkih ili nekih drugih struktura s različitim namjerama, a u svrhu realizacije svojih ciljeva. Neophodno je pripomenuti da se sliče događajima i kod visoko obrazovanih osoba, iako su one gotovo sigurno u stanju analizirati svaku životnu situaciju, pa tako i negativno djelovanje okruženja na njih. No, takva analiza životnih situacija najčešće se ne događa, zato što kod njih aktiviranje misaone funkcije za kontrolu emocija iziskuje izuzetan napor, pa, što zbog «linije manjeg otpora» (lijenosti), što zbog nekih drugih frustracija, prihvaćaju obrazac ponašanja nametnut od okoline. Naime, ta misaona funkcija mozga kod njih nije razvijena u najranijoj mladosti, da bi se gotovo automatski i bez napora mogla koristiti cijelog života, nego je naučena prekasno, nakon završetka razvoja samog mozga, pa njeno korištenje iziskuje posebne napore za takvu osobu.

Za dobivanje cjelovite slike društva neophodno je uzeti u obzir i poznate statističke podatke da gotovo četvrtina ljudi ima psiholoških smetnji, zbog kojih nisu objektivno u stanju ni anali-

zirati, ni kontrolirati svoje postupke. Onda je sasvim jasno da posljedice neprimjerenog odgoja kod većine stanovništva upravo i daju takve rezultate, poznate iz prošlosti, a koji se neprestano ponavljaju, bez ikakvih naznaka da nas je povijest naučila kako treba živjeti i djelovati.

### Teza o novom pristupu odgoju i obrazovanju

U svrhu mogućeg kvalitetnijeg pristupa životu, konstruktivnijeg ponašanja i bržeg napretka društva kao cjeline, neophodno je u društvu stvoriti potrebnu kritičnu masu ljudi s pozitivnim i konstruktivnim stavovima, ponašanjem i djelovanjem, kako bi oni bili pokretačima snaga cijelog društva. Za ostvarivanje potrebne kritične mase takvih ljudi neophodno je napraviti iskorak u stvaranju kvalitete kroz odgoj i obrazovanje u najranijoj mladosti, posebno zato što promjene koje se kod nas događaju u obrazovanju kroz Bolonjsku deklaraciju još više stvaraju prosječnost u masovnosti, bez poticanja natprosječnosti i kreativnosti, što nikako ne pridonosi bržim pozitivnim promjenama i napretku društva.

Nov pristup odgoju i obrazovanju mora se temeljiti na poticanju stalnog preispitivanja svega što se događa u okolini, društvu i nama samima, sa stalnim korekcijama vlastitog djelovanja prema pozitivnim smjerovima i nastojanjima za stalnim popravljivanjem svega, jer ništa nije tako dobro da ne bi moglo biti bolje. U svemu tome osnovno je naučiti da uvijek treba krenuti od samoga sebe, korigiraju i se i popravljaju i se stalno, pa to onda poticati i kod svoje bliže i šire okoline. Takav konstruktivan pristup svojem djelovanju uvijek daje pozitivne rezultate i samoj osobi i okolini u kojoj osoba djeluje, što onda neminovno vuče naprijed širu zajednicu. Što se više takvih ljudi osposobi u svom



djelovanju, to je društvo brže napredovati u pozitivnom smislu.

### Osnovni elementi dopuna u odgoju

Radi boljeg uvida u potrebe stvaranja dopuna u programu odgoja mladih generacija, navest ćemo samo najosnovnije značajke takvih dopuna.

#### 1. Analiza i ocjenjivanje raznih životnih situacija u društvu kroz različite proturječnosti:

- ◆ Ocjena pojedinih događaja gledajući ih iz različitih perspektiva
- ◆ Ocjena događaja kroz analizu razloga koji dovedu do tih događaja
- ◆ Variranje pretpostavki kroz različite scenarije za razloge nastanka događaja s mogućim različitim ishodištima te ocjene samih pretpostavki iz različitih perspektiva
- ◆ Kategorizacija ocjena za događaje u društvu s aspekta društveno prihvatljive aktivnosti, s naglaskom na konstruktivnost i motiviranost za napredak

#### 2. Preispitivanje i ocjenjivanje ljudskog ponašanja i djelovanja u okolini

- ◆ Ocjena pojedinačnog ljudskog ponašanja iz različitih aspekata i perspektiva promatranja
- ◆ Predstavljanje modela ponašanja usmjerenog na opće dobro, kreativnost i konstruktivnost

#### 3. Preispitivanje i ocjena vlastitih emocija i ponašanja

- ◆ Pomoć u vlastitom objektiviziranju ponašanja suprotstavljenih intuitivnom i emocionalnom, tako da se vlastito ponašanje fiktivno dodijeli nekom drugom te nakon toga daje ocjena
- ◆ Stalno vježbanje misaone funkcije, da uvijek provjerava svaku vlastitu emocionalnu reakciju pomoću objektivne ocjene

#### 4. Jačanje vlastite osobnosti i samopouzdanja

- ◆ Stalno poticanje samopouzdanja kroz isticanje osobnosti:
  - da se sve može što se hoće
  - da je svatko istovremeno jedinstven, neponovljiv i različit
  - da je svatko jednako vrijedan
- ◆ Stalno poticanje kreativnosti i individualnosti prilikom različitih aktivnosti

#### 5. Korekcije vlastitog ponašanja i djelovanja

- ◆ Uvježbavanje preispitivanja vlastitog ponašanja s mogućim korekcijama u narednom koraku
- ◆ Nikad ništa nije tako dobro, da ne bi moglo biti bolje, pa makar i sutra.

Na osnovi iznesenih samo nekih elementarnih značajki neophodnih u dopuni odgoja mladih, potrebno je da kompetentni stručnjaci naprave detaljan program dopune odgoja, s detaljnim uputstvom i mnogim primjerima analize i ocjena događaja vezanih uz djelovanje ljudi.

### Poticaji za promjene

Analizom djelovanja ljudi, kako u prošlosti, tako i u svakodnevici, te uzroka nezadovoljavajućeg stanja u našem društvu i mogućeg njegovog poboljšanja, pozivam sve ljude dobre volje (posebno kompetentne stručnjake psihologe i pedagoge), koji mogu svojim konstruktivnim doprinosom napraviti makar i mali pomak u dopuni programa u odgoju i edukaciji mladih populacija, kako bi kod nas značajnije promijenili trend ponašanja ljudi s intuitivnog na misaono, s mržnje na ljubav, s netrpeljivosti na toleranciju, s destruktivnosti na konstruktivnost. Naravno da za svoj doprinos nitko ne treba otkrivati nikakvu zahvalnost ni od koga, nego treba biti sretan zbog svog doprinosa za bolju budućnost novim generacijama.

Stjepan Šaban, dipl.ing.

# NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski broj 21-43-59, 35-87-92 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u Nastavni Zavod za javno zdravstvo, Odjel socijalne medicine, 51000 Rijeka, Krešimirova 52a.

## Zdrava prehrana

# KOLIKO NAM ENERGIJE DNEVNO TREBA

### ODRASLI

Utrošak dnevno potrebne energije može se izračunati iz poznatih formula, a najpoznatija je tzv. **Harris-Benedictova formula**. Vrijednosti koje dobivamo tom formulom za svakog su pojedinca različite jer se prilikom izračuna unavijanja uzimaju u obzir dob, spol, visina, tjelesna masa i faktor tjelesne aktivnosti.

Izračun dnevno potrebne energije za <b>žene</b> (u kilokalorijama)
$BM^* = 655 + (9.6 \times \text{tjelesna masa u kg}) + (1.8 \times \text{visina u cm}) - (4.7 \times \text{dob u godinama})$
sjedila žena u životu: $BM \times 1,2^{**}$
aktivnosti niskog intenziteta (1-3 dana u tjednu): $BM \times 1,375$
aktivnosti umjerenog intenziteta (3-5 dana u tjednu): $BM \times 1,55$
aktivnosti visokog intenziteta (6-7 dana u tjednu): $BM \times 1,725$
aktivna sportašica: $BM \times 1,9$

Izračun dnevno potrebne energije za <b>muškarce</b> (u kilokalorijama)
$BM^* = 66 + (13.7 \times \text{tjelesna masa u kg}) + (15 \times \text{visina u cm}) - (6.8 \times \text{dob u godinama})$
sjedila osoba u životu: $BM \times 1,2$
aktivnosti niskog intenziteta (1-3 dana u tjednu): $BM \times 1,375$
aktivnosti umjerenog intenziteta (3-5 dana u tjednu): $BM \times 1,55$
aktivnosti visokog intenziteta (6-7 dana u tjednu): $BM \times 1,725$
aktivan sportaš: $BM \times 1,9$

\* bazalni metabolizam - količina energije prijeko potrebna organizmu za odvijanje osnovnih biokemijskih reakcija pri sobnoj temperaturi, u stanju potpunog mirovanja

\*\* faktor tjelesne aktivnosti – raste ovisno o intenzitetu i uestalosti tjelesne aktivnosti, a pomnožen s bazalnim metabolizmom daje dnevni utrošak energije (u kcal) ovisan o dobi, spolu, visini, tjelesnoj masi te intenzitetu i uestalosti tjelesne aktivnosti pojedinca.

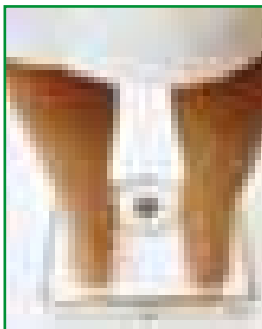
### Izračunajte svoj indeks tjelesne mase i izmjerite opseg struka!

**Indeks tjelesne mase (ITM)**, tzv. Quetelov indeks, predstavlja omjer težine i visine, a pomaže nam u orijentaciji o tjelesnoj težini.

$$ITM = \text{tjelesna masa} / \text{visina u m}^2$$

Indeks tjelesne mase	Kategorije
Ispod 18,5	Pothranjenost
<b>18,5 – 24,9</b>	<b>Poželjna tjelesna težina</b>
25,0 – 29,9	Povećana tjelesna težina
30,0 – 34,9	Pretilost – stupanj I
35,0 – 39,9	Pretilost – stupanj II
Iznad 40,0	Pretilost – stupanj III

Normalne vrijednosti za žene su oko 21,5 kg/m<sup>2</sup>, a za muškarce 22 kg/m<sup>2</sup>. Niže vrijednosti izračuna unatog indeksa tjelesne mase ukazuju na tjelesnu težinu manju od poželjne (pothranjenost, mršavost), dok više vrijednosti ukazuju na povećanu tjelesnu težinu (ITM 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>) i pretilost (ITM iznad 30 kg/m<sup>2</sup>).



Omjer izračuna unatog indeksa tjelesne mase i morbiditeta (pobola) karakterističan je. Tako pothranjene osobe (ITM ispod 18 kg/m<sup>2</sup>) češće obolijevaju od tuberkuloze, plućnih i digestivnih bolesti, a pretili (ITM iznad 30 kg/m<sup>2</sup>) od oštećenja tolerancije glukoze i šećerne bolesti, povišenoga krvnoga tlaka, kardijalnih bolesti, uloga, hiperlipoproteinemije i sl.

Za utjecaj pretilosti na razvoj metaboličkih komplikacija, osim previše kilograma, bitan je i **raspored masnog tkiva**.

Ako se masno tkivo najviše ima u dijelovima najbližim gornjem dijelu tijela, osobito u području trbuha, govori se o **androidnom, abdominalnom ili visceralnom obliku pretilosti**. Kada je masno tkivo rasprostranjeno najviše u donjoj polovici tijela, uglavnom u području stražnjice i bokova, govori se o **ginoidnom tipu**.

**Androidni ili visceralni oblik pretilosti, kod kojega postoje intraabdominalne naslage masnog tkiva, povezan je s metaboličkim komplikacijama, kao što su dijabetes tip 2, dislipemija, povišeni krvni tlak, sindrom policističnih jajnika, bolesti srca i krvožilja.**

*Kad je opseg struka iznad 80 cm kod žena, odnosno iznad 94 cm kod muškaraca, rizik za razvoj metaboličkih komplikacija povećan je. Ako vrijednosti prijeđu 88 cm kod žena, odnosno 102 cm kod muškaraca, rizik je vrlo visok.*



DJECA I MLADI

Prehrana

**Odredi svoj indeks tjelesne mase!**

Indeks tjelesne mase predstavlja omjer tjelesne mase i tjelesne visine, a ra- una se tako da se težina izražena u ki- logramima podijeli s kvadratom visine u metrima.

Primjer:

dje ak, 9 godina,  
visina 1,45 m, tjelesna masa 35 kg.

$$ITM = 35 \text{ kg} / 1,45\text{m} \times 1,45\text{m} = 35 \text{ kg} / 2,1 \text{ m}^2 = 16,66 \text{ kg} / \text{m}^2$$

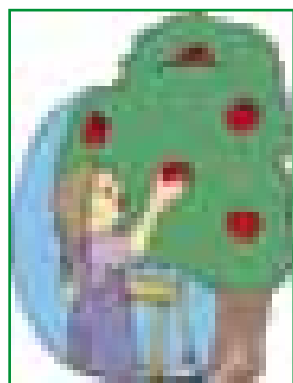
Dje ak ima poželjnu tjelesnu masu, nije ni premršav, ni predebeo!

**Rasponi vrijednosti indeksa tjelesne mase poželjni za dob i spol djece i mladih**

dob (godine)	poželjan raspon ITM za djevojice	poželjan raspon ITM za dječake
7	14,5 – 16,7	14,7 – 16,6
8	14,7 – 17,3	14,8 – 17,1
9	15,1 – 18,0	15,1 – 17,6
10	15,5 – 18,7	15,5 – 18,2
11	16,0 – 19,5	16,0 – 19,0
12	16,5 – 20,2	16,5 – 19,7
13	17,1 – 21,0	17,0 – 20,5
14	17,6 – 21,7	17,6 – 21,2
15	18,2 – 22,3	18,3 – 22,3

Izvor: Prehrambene smjernice za djecu, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Mr.sc. Sanja Musić Milanović, dr.med.



# KAKO HITNO GASITI APETIT

**U svakoj dijetei za mršavljenje morate se suočiti s osjećajem gladi i e- žnjom za jelom, koji se mogu smanjiti unošenjem mnogo tekućine, ve- ih koli ina namirnica bogatih biljnim vlaknima, izbjegavanjem rafiniranih ugljikohidrata, sun anjem.**

Nema ni eg lošeg u tome što s vre- mena na vrijeme osjetimo glad kao od- govor na smanjeni unos kalorija, ali ne- ugoda leži u tome što mnogi ne mogu odoljeti tom osjećaju, ne shvaćaju i da je taj signal često lažan i da organizam želi novim masnoćama popuniti skladi- šta masti. Osjećaj gladi pobjeđuje svako logično razmišljanje, ali sreća je što po- stoje namirnice za “hitno gašenje ape- tita”, koje ne sadrže puno kalorija, ali daju osjećaj da je želudac pun kalori- ne hrane.

**1. Voda**

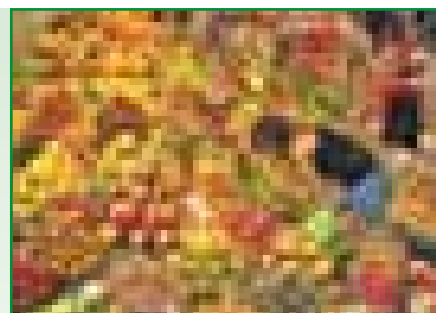
Popijte čašu vode, sačekajte 10 mi- nuta i vidjet ćete da je osjećaj gladi ne- stao ili je bitno smanjen.

**2. Zeleno povrće**

Jedite zeleno povrće, kao što su salata, kupus, kelj, brokuli, u neograni- enim količinama jer sadrže vrlo malo kalorija.

**3. Jabuke**

Kad osjetite glad, pojedite jednu ili više jabuka, bez ozbiljnih posljedica po- dijeteu. One odlično zaustavljaju glad jer su bogate biljnim vlaknima koja napune želudac i vrlo brzo preokrenu stanje hor- mona koji kontroliraju apetit, prije nego što se prejedete.



**4. Banane**

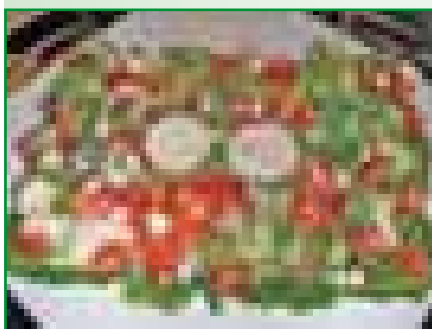
Banane sadrže balastne materije koje reguliraju probavu, a u 100 g sadr- že samo 0,5% masnoća (80 puta manje nego u prosječnom hamburgeru). Bana- na trenutno stvara osjećaj sitosti i ide- alna je namirnica za dijeteu (prosjek na banana sadrži 90 kalorija).

**5. Žitarice**

Biljna vlakna u zobu i ječmu utje- u na smanjenje kolesterola. Laneno sjeme sadrži pentoze (sluz), koje povoljno dje- luju na probavu, imaju laksativno dje- lovanje i reguliraju šećer u krvi. Sojini proteini snižavaju masnoću, a pove- avaju sadržaj proteina u pekarskim pro- izvodima.

Poslije 1 – 1,5 sata organizam će shvatiti da u hrani koju ste uzeli nema puno kalorija, pa će se ponovo javiti glad. Ako kombinirate odlaganje napa- da gladi namirnicama siromašnim ka- lorijama s tjelesnom aktivnošću, tope se masne zalihe, koje se pretvaraju u šećer koji ulazi u krv i smanjuje osjećaj gladi. Vi i dalje tijekom dana unosite obroke propisane dijeteu, a te namirnice ko- ristite samo u hitnim slučajevima, da ublažite intenzivnu glad koja bi mogla izazvati prejedanje i narušavanje dijeteu.

Dr. Petar Radaković



pri e iz lije ni ke ordinacije \* pri e iz lije ni ke ordinacije \* pri e iz lije ni ke ordinacije \* pri e iz lije ni ke ordinacije

## DEBLJINA JE, IPAK, U NAŠIM RUKAMA (I USTIMA)

Da je debljina bolest koja je zahvatila itav svijet (osim podru ja u kojima ljudi svakodnevno gladuju), nema nikakve sumnje. Dakako, kada neki životno važan ljudski problem, kao što je debljina, postane pandemijski, onda ga prati, kao u svim sli nim slu ajevima – poja ano pisanje u medijima (od popularnog do stru nog štiva), objavljivanje knjiga o tomu što je debljina (kakva je to opasna bolest) i kako je lije iti, literatura sa sadržajem o mršavljenju (redovito s najboljim metodama) te farmaceutska i dijetetska industrija s udotvornim pripravcima.

Prosjerje nom ovjeku, za kojeg se može re i da je debeljk, u toj šumi silnog oružja protiv pretilosti nije se baš lako sna i. Primjerice, koju knjigu odabrati, ako svaka za sebe naglašava da je najbolja, koji dijetetski pripravak uzeti kada svi kažu da im nema premca, što u initi kada ni nekoliko pokušaja nije dalo rezultat i kako nam može pomo i naš – obiteljski lije nik.

Umjesto da sažimamo odre ena saznanja iz prou ene literature, opredijelili smo se za tri istinite životne pri e o ljudima koji su (pre)debeli, a pokušali su po i na put mršavljenja.

### PRI A PRVA:

#### Ivan voli pri ati o svemu, osim o mršavljenju

Ivanu P. svi su govorili kako mu je tjelesna masa prevelika i da bi trebao oti i do lije nika koji e mu pomo i. Najprije je Ivan pokušao u initi nešto sam. Otišao je do ljekarne i ljubazno zamolio ljekarnika da mu preporu i neki pripravak za mršavljenje.

Ljekarnik je pred njega donio nekoliko šarenih kutijica i rekao:

*-Evo, to su dijetetski pripravci za mršavljenje, a vi recite koji biste uzeli.*

*-A što biste mi vi preporučili? – pitao je Ivan.*

*-Ništa vam ne mogu preporučiti jer bi u suprotnom to bilo pogodovanje proizvo a – u – mirno je odgovorio ljekarnik, kao da se radi o prodaji namještaja.*

*Ima pravo ljekarnik – pomislio je u sebi Ivan, odabrao jednu kutiju s obe avaju im sredstvom, uredno platio i sretan odgegaio ku i.*

Ivan je, došavši ku i, pro itao upute i po eo marljivo gutati udotvorne kapsule, ali ni nakon dva tjedna udo se nije dogodilo. Apetit mu se nije smanjio, jeo je isto kao i do tada, a vaga je, kao svaki objektivni sudac, pokazivala njegovih okruglih 105 kilograma, što je na njegovu visinu od 178 centimetara zaista bilo previše.

*-Možda ove kapsule nisu baš najbolje – rekao je u sebi Ivan, pa ponovno otišao do ljekarne i kupio novi pripravak za mršavljenje. Toga puta za njega nije bilo dileme – tražio je ciljano – spasonosno sredstvo za koje je našao reklamu u asopisu koji zdravlje tretira na popularan na in. U toj je reklami, naime, pisalo kako upravo taj pripravak garantirano smanjuje tjelesnu masu.*

Sav sretan kako e, kona no, riješiti svoj životni problem, Ivan je slijedio upute, ali od obe avaju eg udesnog smanjenja od 10 kilograma nije bilo ništa.

I, što da vam na kraju kažemo?

eš e sretnem Ivana koji još uvijek pred sobom nosi svoju ba vicu, a vidi se da ga ima previše od glave do pete. S njim se može razgovarati o svemu – osim o mršavljenju.

### PRI A DRUGA:

#### Marijan je jeo za dvojicu

*-Dobar dan, doktorice – pozdravi Marijan M. (dobrodrže i 50-godišnjak) svoju lije nicu, ušavši u ordinaciju nakon ekanja od toliko vremena da je mogao pro itati lokalne dnevne novine.*

*-Dobar dan, gospodine Marijane! Što vas mu i? – ljubazno re e plavokosa lije nica, pokazavši dva reda uredno posloženih bijelih zubiju.*

*-Dobro pitate – što me mu i. Mu e me moji kilogrami. Imam ih previše, a ne mogu ih se riješiti – govorio je Marijan kao da se nalazi na optuženi koj klupi.*

*-Vi radite sjede i! – utvrđuje lije nica ve joj poznatu injenicu.*

*-Da, za kompjutorom. Punih osam sati, a ne odvajam se od njega ni vikendom. Što mogu?! Takav mi je posao – opravdavao se Marijan.*

*-Koliko dnevno pješa ite?*



-Od zgrade u kojoj stanujem do automobila, oko 50 metara, i još toliko u povratku s posla.

-Koliko puta dnevno jedete? – rešeta liječnica Marijana ubojitim pitanjima.

-Dva puta najviše. Ali, svaki put pošteno, za dvojicu.

-A kava i cigarete?

-Ni broja im se ne zna.

-I što vi od mene očekujete? – pita liječnica, šireći i svoje njegovane ruke.

-Savjet kako bih smršavio. Neki lijek. Neku u-desnu kapsulu ili tabletu – govorio je Marijan, oči punih molbe.

-Da, lijeka za vas ima, a savjet je jednostavan. Morate promijeniti način života. Morate se više kretati, jesti pet puta dnevno. Iz jela izbacite kruh, tjesteninu, krumpir, sve slatko, masno i visokokalorično. Formula za mršavljenje jednostavna je: morate jesti manje nego što vam je potrebno za normalan život i rad. Morate potrošiti zalihe koje ste nagomilali. Za vašu visinu vi imate 20 do 25 kilograma viška – uredno je izrecitala liječnica, dok ju je Marijan gledao širom otvorenih očiju i s bolnom grimasom lica.

-Zna i ništa – rekao je Marijan više sebi u bradu nego da bi ga gledala liječnica.

-Gospodine Marijane, ima lijeka, ima, ali on je u vašim rukama i u vašoj glavi – ljubazno mu je rekla liječnica i pritisnula zvonce, što je bio znak za ulazak sljedećeg pacijenta.

## PRIJETA:

### Razgovor s Elizabetom

Elizabeta, diplomirana ekonomistica, bila je opterećena svojim viškom kilograma. Višak kilograma nije bio baš zabrinjavajući, ali i tih 8 kilograma, kako su pokazivale tablice o izražavanju tjelesne mase, remetilo je psihički mir 40-godišnje Elizabete, voditeljice odjela prodaje velikog poduzeća koje se bavilo trgovinom živežnim namirnicama. Sretno razvedena, kako je za sebe znala reći, bez djece, živjela je sama u dvosobnom stanu i bila zadovoljna svojom plaćom. Jedini životni problem bio joj je višak od spomenutih 8 kilograma masnog tkiva.

Najprije je Elizabeta iz naše kratke priče pokušala smanjiti tjelesnu masu savjetima iz popularnih časopisa o zdravlju i na temelju reklama proizvođača dječjih proizvoda. Pokušaji su imali promjenjive rezultate, ali ni jedan nije bio onakav kakvog je željela Elizabeta – na njenih 168 centimetara imati 59 kilograma tjelesne mase.

Posljednju priliku našla je u reklamnom oglasu: u našem privatnom pansionu, u predivnom šumskom okruženju, za dva tjedna odmora, uz stručnu pomoć liječnice, kondicijskog trenera te uz tjelesnu aktivnost i prilagođenu prehranu – garantiramo smanjenje tjelesne mase za 10 kilograma. U oglasu je bila istaknuta i cijena – 7.500 kuna.

Kad je Elizabeta pročitala oglas, odlučila je bez dvoumljenja poslati prijavu i rezervirati boravak u pansionu koji joj je nudio životno rješenje njenog glavnog problema.

U dogovoreno vrijeme Elizabeta se našla u pansionu koji se znala ki reklamirao i odmah, sljedećeg dana, započela s predviđenim tretmanom.

Deset dana u pansionu prošlo je kao da si dlanom udario u dlan i vaga je posljednjeg dana pokazala smanjenje od 2 kilograma Elizabetina viška tijela. Razumljivo, Elizabeta nije bila zado-

voljna, jer je za 7.500 kuna smanjenje od samo 2 kilograma prekomjerne mase bilo premaleno. Organizatori su opravdavali svoj uinak Elizabetinim metabolizmom i primjerima smanjenja težine koje su postigli neki drugi korisnici pansiona, pa je Elizabetin prigovor bio pucanj u prazno.

Elizabeta u planinskom pansionu nije sreća ni nekog muškarca koji bi zaokupio njenu pozornost, pa je njeno razočaranje bilo potpuno.

-Nikad više na nešto slično – bio je Elizabetin konaik zaključak.

Možda ste se u jednoj od navedenih priča prepoznali ili barem nešto naučili. Ako nije bilo ništa od toga, onda ste se bar malo zabavili (možda i nasmijali) na tu i raun.

Priču i uoizabilježio:  
Borislav Ostojić



## Ispravna ishrana

# PRETJERIVANJE NIJE ZDRAVO

Mršavi i pretili, zdravi i bolesni svakodnevno se nalaze pred dilemom: koja je prava mjera hrane? Stručnjaci odgovaraju - jedna porcija, ali što to u stvari znači? Standardna norma podrazumijeva 1800 kalorija dnevno za žene i 2200 kalorija za muškarce, ali to zavisi od tjelesne aktivnosti, dobi, klimatske zone itd.

U te kalorijske okvire trebaju se ubaciti što raznovrsnije namirnice, a nedostatak i višak nekih namirnica jednako štete zdravlju, pa je idealan recept svakog dana jesti jednu kalorijsku porciju, a znate li što je to u stvari?

### Porcije

Dnevna doza tjestenine je 80 g nekuhane, odnosno 120 g svježepaste, koja se može kombinirati s rižom (do 70 g), kruhom (do 150 g) ili krumpirom (200 g) i ne treba pretjerivati s ugljikohidratima u jednom obroku, pa ako jedete paštu s mesom ili lasanje, kao prilog pojedite samo svježepovre. Što se mesa tiče, ne preporučuje se jesti više od 100 g svinjskog, junčeg ili nekog drugog crvenog mesa u obliku hamburgera, pljeskavice ili odreska. Ribe ili bijelog mesa u tanjuru ne treba biti više od 150 g, a sira ne više od 50 – 100 g, kao ni više od 2 jaja. Proteine iz mesa ne treba jesti češće od 3 – 4 puta tjedno. Kao zamjena za meso mogu se koristiti mahunarke (soja, grašak, leća ili grah) u kombinaciji s rižom (100 g). Za osiguranje vitamina i minerala, minimalna dnevna porcija je 250 g povrća i 150 g voća.

### Pravilna prehrana

Neophodno je tijekom dana pojesti po jednu predstavnicu iz šest nutricionističkih grupa:

1. žitarice i gomoljasto povrće
2. meso, riba i jaja
3. voće i povrće
4. mahunasto povrće
5. mlijeko i mliječni proizvodi
6. začini.



Naša tradicionalna kuhinja svodi se na tešku, začinjenu i uglavnom masnu hranu, pa bi se trebala kombinirati s laganom, uravnoteženijom – mediteranskom kuhinjom. Najbitniji obrok, koji po pravilu narušava dnevnu količinu i ravnotežu namirnica jest – užina. Ona bi trebala biti lagana (sok ili voće, žitarice s mlijekom ili proizvodima ili nekoliko biskvita), vremenski dovoljno daleko od prijašnjeg i kasnijeg, glavnog obroka, da ne ometa probavu prijašnjeg i da ne zasiti prije kasnijeg obroka. Uravnotežena užina ne smije imati više od 100 – 120 kalorija i 4 g zasićenih masti. Što se slatkija tiče, treba obratiti pažnju

na nadjev keksa jer se voćne štrudlice razlikuju od okoladnog keksa za 40 – 50 kalorija. Treba voditi računa o vrsti masnoća u njima i izbjegavati hidrogenizirane biljne masti. Nutricionisti smatraju da užina ne smije sadržavati tešku hranu, da ne zasiti i ne prouzrokuje gubitak apetita. Industrijsku užinu treba zabraniti preti loj djeci i onoj s normalnom kilažom (što je uobičajeno u nekim zemljama). Najbolje je pojesti za užinu voće ili jogurt, a može se i kombinirati – jednog dana slatki kroasan, sljedećeg sendvič sa šunkom ili sirom, pa trećeg kriška kruha s medom, četvrtog nekoliko biskvita sa šalicom mlijeka.

### Kad i što jesti

Za zdravu ishranu bitno je što se jede i u koje doba. Dnevni raspored obroka treba biti u skladu sa zahtjevima organizma, koji su različiti tijekom jutra, podneva i večeri. Uхватite prirodnu satnicu u ishrani, jer organizam otkucava svoje potrebe poput najpreciznijeg sata, a kad hrana i tijelo uhvate prirodni ritam, ispunit će vas poseban osjećaj zadovoljstva.

#### 1. Jutro

Jutro je element žuč i jetara, pa bi lagani obrok bio pravi pogodak. Žitarice, voće i povrće odmorite jetra, ispuniti crijeva, “oprati” želudac i pripremiti metabolizam za sljedeću etapu. Stara je izreka za dobru ishranu: “Doru kuj kao kralj, ručak kao princ, večeraj kao prosjak.” Doručak vam treba biti najvažniji obrok tijekom dana, ali ne po količini i kalorijskoj



vrijednosti. Najbolje je vrijeme za doručak između 8 i 10 sati:

a) razmislite o juhu od povrća, a možete dodati komad pite, proteina, sendviča ili galetu,

b) u jogurt dodajte 1 žlicu mljevenih sjemenki bundeve ili lana,

c) možete pojesti i porciju meko kuhanih žitarica sa sjemenkama,

d) dobra je kombinacija i sendviča sa svježim kupusom ili mrkvom, uz čaj od šalije.

## 2. Podne

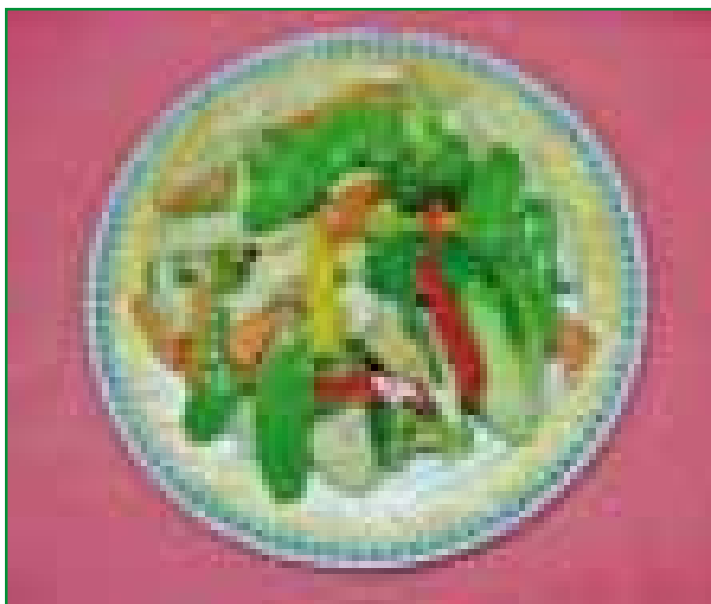
Podne je vrijeme srčane energije. Oko 14 sati obično se osjeti potreba za hranom, javlja se hipoglikemija i pad arterijskog pritiska. Možete pojesti mali sendvič i popiti šalicu gorkog čaja (lincura, pelin, kičica). Od 12 – 15 sati trebalo bi uklopiti drugi obrok. Za ručak jedite nešto od sljedeće hrane:

- a) juha od povrća
- b) rižoto s gljivama
- c) riblja juha
- d) meko kuhane žitarice
- e) špageti s preljevom

## 3. Popodne

Drugi dio dana vrijeme je kad je aktivna energija želuca, slezene i gušterače. Između 16 i 17 sati trebalo bi pojesti popodnevnu užinu. Najbolje je da to bude nešto slatko:

- a) kompot ili voće
- b) žitarice sa suhim grožđem
- c) slatki napitak od mrkve, bundeve ili kupusa
- d) nekoliko košunjavih plodova sa suhim voćem.



## 4. Večer

Večer je doba kad je aktivna energija pluća i debelog crijeva. Oko 18 - 19 sati idealno je imati posljednji obrok. Možete večerati neku od sljedećih nutricionističkih kombinacija:

- a) juha od mahunarki, tvrdo kuhane žitarice i salata
- b) riba s krumpirovom salatom
- c) musaka, tvrdo kuhane žitarice i salata
- d) juha od povrća
- e) salata od žitarica i pita.

## 5. Dopolodnji oporavak

Noću je aktivna energija bubrega, pa 3 sata prije spavanja ne bi trebalo ništa jesti ni piti. Najbolje je vrijeme za odlazak na spavanje oko 22 sata. Zna se da je san prije ponoći i okrepljujući i odmarajući. Tada se tijelo najbolje regenerira.

## Tempirana ishrana

Prehrambene potrebe mijenjaju se sa starenjem, jer godine donose mnoge promjene: usporava se metabolizam, a variraju i potrebe za nekim mineralima i vitaminima. Zato je važno znati što i koliko jesti u određenoj dobi da bi se osiguralo bolje

funkcioniranje organizma i prikupio zdravstveni kredit za godine koje dolaze, jer pravilna ishrana u mladosti i u srednjim godinama pridonosi boljem zdravlju u starosti.

## Ishrana mladih

Ne treba pretjerivati sa prženim i pohanim jelima, salamama i brзом hranom. Jedite namirnice koje su bogate hranjivim materijama i koje daju energiju. Pojačajte ishranu namirnicama bogatim željezom

(špinat, teleća jetra).

Doručak: 1 šaša mlijeka ili jogurta, 40 g integralnog kruha i voće,  
Užina: sendvič sa šunkom i sirom ili pecivo,

Ručak: 70 g povrća, 150 g mesa sa salatam, 40 g kruha i voće,

Večera: riža ili mahunarke, 150 g ribe, mlijeko ili proizvodi.

## Srednje godine

Treba izbjegavati jela i umake napravljene s brašnom i masnoćama. Hranu treba pripremati na roštilju, pari i uperiti. Dobro je uključiti što više integralnih žitarica, maslinovo ulje, omega-3 masne kiseline i obrane mlijeka ili proizvode.

Doručak: 1 šaša mlijeka, 40 g integralnog kruha i voće,

Ručak: riža ili tjestenina, riba, pileтина, povrće, 30 g kruha i voće,

Večera: 300 g povrća, 120 g ribe sa salatam i jogurt.

## Poslije pedesete

Hrana mora sadržavati malo zasićenih masti, jer smanjena količina estrogena utječe na porast štetnog kolesterola u krvi. Birajte obrane mlijeka ili proizvode, obogaćene kalcijem.



Doru ak: 1 aša obranog mlijeka, 30 g tosta,

Ru ak: 30 g tjestenine, 50 g piletine s povr em, 30 g kruha i vo e,

Ve era: 200 g povr a (blitva, špinat, tikvice), osli i jogurt.

### Hrana koja usporava starenje

Raj ice – bogate su likopenima, antikancerogenim materijama,

Bijeli luk – snižava arterijski pritisak, sprje ava nastanak kardiovaskularnih bolesti i poti e obrambeni mehanizam,

Sardine – poti u rad mozga,

Brokuli – bogati su vitaminom

C i kromom, koji kontrolira inzulin i glukozu u krvi,

Avokado – dobar je izvor esencijalnih masnih kiselina i antioksidanata,

Jabuke – izvrstan su izvor vitamina C i klavonoida, bogate su pektinom, koji snižava nivo lošeg kolesterola u krvi,

Zobene pahuljice – olakšavaju apsorpciju hranjivih materija,

čaj – 1 šalica crnog ili zelenog aja dnevno osigurava dovoljnu količinu polifenolne kiseline, koja djeluje kao obrana od slobodnih radikala.

*Dr. Petar Radakovi*

naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje \* naše zdravlje

## Jeste li (pre)debeli?

**Debljina je esto kroni na bolest od koje pate milijuni ljudi širom svijeta. Kako znati jesmo li (pre)debeli i prijete li nam zbog pretilosti neka bolest?**

Starije pravilo izra unavanja debljine glasilo je: od visine (u centimetrima) valja odbiti 100, pa e ostatak ozna iti idealnu masu tijela. Primjerice: za osobu visoku 168 centimetara, prema navedenom pravilu, idealna je masa tijela 68 kilograma.

Me utim, suvremena medicina ima i nove metode izra unavanja idealne mase tijela. Danas se ITM (indeks tjelesne mase) izra unava tako da se tjelesna masa (u kilogramima) podijeli s kvadratom visine (u metrima). Dobiveni broj je ITM, koji onda odre uje mjesto u tablici debljine. Primjerice: osoba visoka 168 centimetara (1,68 metara) i teška 68 kilograma – ima ITM 24,11 ( $68:1,68 \times 1,68 = 24,11$ ). A, osoba koja ima ITM 24,11 ima normalnu tjelesnu masu.

I osoba visoka 184 centimetra, s tjelesnom masom od 84 kilograma ima normalnu masu i, razumljivo, normalnu ugroženost zdravlja. Kada ista osoba do e na tjelesnu masu od 89 kilograma, ona je pre(debela) i ima uve anu ugroženost zdravlja.

Sljede a tablica pomo i e vam da vidite jeste li (pre)debeli i koliko je ugroženo vaše zdravlje.

ITM	tjelesna masa	relativna ugroženost zdravlja
<18,5	premalena	pove ana
18,5 – 24,9	normalna	normalna
25,0 – 29,0	prekomjerna	pove ana
30,0 – 34,9	debljina 1. razreda	velika
35,0 – 39,9	debljina 2. razreda	vrlo velika
< 40	opasna debljina 3. razr.	izuzetno velika



### Debljina uzrokuje razne bolesti

Ženske i muške osobe koje imaju ITM ve i od 25,0 izlažu se riziku pove anog krvnog tlaka. Rizik za dobijanje še erne bolesti ve je zamjetan kod ITM od 22,0 a naraste na 40 posto slu ajeva kada je ITM ve i od 30,0.

Osobe s normalnom tjelesnom masom osje aju se bolje, imaju više energije, rje e obolijevaju i duže žive.

Iz navedene tablice vidi se da je kod osoba s premalenom i prekomjernom tjelesnom masom relativna ugroženost zdravlja jednaka, odnosno pove ana.

Ipak, svakako je dobro znati da je bolje imati kilogram ili dva manje od idealne tjelesne mase nego više.



mršavljenja, dakako, ako imamo višak tjelesne mase.

Žene mase 60 kilograma pri intelektualnom radu trebaju 2.000 kalorija. U drugoj polovini trudnoe ženama treba 2.500 te u vrijeme dojenja 3.000 kalorija.

Kod muškarca tjelesne mase 70 kilograma potreba za kalorijama ve a je nego u žene mase 60 kilograma. Pri intelektualnom radu muškarac navedene tjelesne mase troši dnevno 2.400 kalorija, kod srednje teškog rada treba 3.000, a pri teškom radu 4.000 kalorija. Vojnik na vojnoj vježbi treba dnevno ak 4.500 kalorija.

### Provjerite svoju debljinu i bez vage

I bez medicinskih tablica možete (brzo i lako) utvrditi vašu tjelesnu masu i saznati odstupate li od idealnih mjera. To se radi bez vage(!), a staro pravilo glasi: dvostruki obujam ru nog zgloba treba biti jednak obujmu donjeg dijela vrata, a dvostruki obujam najnižeg dijela vrata valja odgovarati obujmu struka. Ako navedeni odnosi odstupaju u minusu, onda ste mršavi, a plus govori o debljini.

Tako er je dobro znati da ste prekomjerno debeli ako je obujam struka ve i od obujma grudi ili ako vam se stvara podvoljak.

Kako to staro pravilo po esto ima i izuzetaka, valja pripomenuti da (pre)velike grudi nisu *alibi* za veliki trbuh. Naime, bez obzira na veli inu grudi, idealan struk kod žena odgovara dvostrukom obujmu donjeg dijela njihova vrata.

### Koliko nam dnevno treba kalorija?

Da bismo što uspješnije regulirali svoju težinu, potrebno je znati koliko nam dnevno treba hrane – pretvorene u kalorije. Potreba za koli inom hrane (kalorija) ovisi o uzrastu, masi tijela, spolu, vrsti rada kojim se bavimo. Ako u tijelo unosimo više kalorija nego nam je potrebno, višak e se taložiti u mast (salo). U suprotnom, ako trošimo toliko kalorija koliko ih hranom unosimo u tijelo, onda se masa našega tijela ne e mijenjati.

Pove anom potrošnjom kalorija i manjim unosom hrane naše e tijelo gubiti na masi i to je najbolji na in

### Tablica trošenja kalorija pri nekom radu

Kako bismo mogli sami regulirati tjelesnu masu, dobro je znati koliko kalorija trošimo za jedan sat nekog rada.

Evo te zanimljive tablice:

Vrsta rada	Potrebne kalorije
Mirno stajanje, glasno itanje	20 kalorija
Brzo pisanje na pisa em stroju	28 kalorija
Ru no pranje su a, gla anje rublja	59 kalorija
Obla enje i svla enje odje e	33 kalorije
Vožnja bicikla	240 kalorija
Ru no piljenje drva	420 kalorija
Gledanje televizije	80 kalorija
Umni rad	8 kalorija
Penjanje (planinarenje)	580 kalorija
Plivanje	450 kalorija
Veslanje	360 kalorija
Hrvanje	980 kalorija
Tr anje (brzo)	715 kalorija
Šetnja (lagana)	175 kalorija
Seks	300 kalorija

Borislav Ostoji

## Ljekovito povr e

## RAJ ICA - RAJSKA JABUKA

Prirodoznanci su utvrdili da raj ica potje e iz Južne Amerike, odre enije – iz Perua. Kao divlja, samonikla biljka raj ica raste diljem itave Južne Amerike te u Meksiku.

Za raj icu se u Europi nije znalo sve do otkri a Amerike, odnosno dok je španjolski moreplovci (u XV. stolje u) nisu, na povratku iz Južne Amerike, donijeli na naš kontinent.

Zanimljivo je istaknuti da je raj ica imala istu sudbinu kao i krumpir. Naime, sve do XIX. stolje a ona nije bila prihva ena u prehrani. Razlog valja tražiti u injenici da listovi i stabljika raj ice imaju neugodan miris pa se držalo da je itava biljka otrovna. Europljani su raj icu prenesenu iz Južne Amerike ak nekoliko stolje a uzgajali samo kao ukrasnu biljku i kao tropski kuriozitet.

Portugalci su prvi – sredinom XVIII. stolje a – po eli uzgajati raj icu kao povrtlarsku kulturu. Njih su zatim slijedili Španjolci, pa Talijani i Francuzi. Istodobno se i u Hrvatskoj raj ica po inje uzgajati kao jestiva, zdrava i hranjiva biljka.

U po etku, u Europi je raj ica imala ime *tomato* (od meksi ke rije i *tomatl*). Me utim, ubrzo su se pojavili na-

zivi *peruanska jabuka*, *vu ja breskva* i *zlatna jabuka*. Nijemci su joj dali ime *rajska jabuka* (*paradies apfel*), povezuju i je s gr kim mitovima o hesparidama i nimfama te Biblijom. Hrvatska raj ica, kako se vidi, vu e podrijetlo iz njema kog naziva. U itavom hrvatskom primorju za raj icu je uobi ajen naziv *pomidor* (*zlatna jabuka*) – «uvezen» iz Italije.

## Riznica minerala i vitamina

Raj ica je izuzetno bogata mineralima i vitaminima. U 10 dekagrama raj ice ima ak 580 miligrama minerala, od ega najviše *kalija* (250 – 310 miligrama). Ona nam nudi još i *fosfor*, *magnezij*, *kalcij*, *natrij*, *željezo*, *cink*, *mangan*, *bakar*, *sumpor*, *kobalt*, *jod*, *bor*... Od vitamina raj ica ima najviše *karotena* (*provitamina A*), ali i *vitamina C*, *vitamina K*, *vitamina E*, *vitamina B1*, *B2*, *B3* i *B6* te *folne kiseline* i *biotina*.

Raj ica sadrži i organske kiseline: limunsku, jabu nu i vinsku. Zbog izuzetno male koli ine oksalne, kiseline pogodna je za prehranu osoba koje boluju od reumatizma, gihta i upale zglobova.





### Raj ica – hrana i lijek

Raj icu mnogi naprosto obožavaju kao vrlo ukusnu namirnicu pa je jedu svježju ili kao dodatak jelu, piju njen sok, pripremaju juhu. Me utim, osim što je vrijedna namirnica, raj ica je i vrlo koristan lijek. Ona pomaže kod otklanjanja poreme aja cirkulacije krvi, znatno potie izlu ivanje želu anih sokova potrebnih za probavu, potie rad guštera e i regulira rad crijeva. Kao prirodno diureti ko sredstvo preporu uje se osobama koje pate od reumatizma, upale zglobova, gihta, ili imaju kamen u bubregu ili u žu noj vre ici. Raj ica je dobra i za sr ane bolesnike kojima oti u noge.



Kod svih navedenih bolesti najbolje je uzimati svježji sok raj ice ili je jesti sirovu. Naime, kuhanjem se njena ljekovita svojstva znatno umanjuju.

Znanstvenim istraživanjem utvr eno je da je u raj ici najljekovitija supstanca *likopen*. O vrijednosti likopena govori i njegova cijena na tržištu. Izraelci su se specijalizirali za plantažno uzgajanje hibridne raj ice iz koje izdvajaju dragocjeni likopen i prodaju ga na svjetskom tržištu

po cijeni od 3.000 ameri kih dolara za jedan kilogram.

Kad se govori o raj ici, valja naglasiti da su njeni listovi i stabljika otrovni pa poslije branja plodova treba dobro oprati ruke.

Ako se želite riješiti dosadnih muha, samo objesite nekoliko svježih gran ica raj ice.

U zelenim plodovima raj ice ima otrovnog solanina koji nestaje tek kad plod sazori. Stoga se preporu uje jesti samo dozrele raj ice.

Primjena raj ice u kulinarstvu neograni ena je. Uz papriku, ona je danas nezamjenjiva u gastronomskoj ponudi svih zemalja svijeta.

Zahvaljuju i staklenicima i komorama s nižom temperaturom, svježja raj ica nalazi se u prodaji tijekom itave godine. Na konzerviranoj raj ici mnoge zemlje ostvaruju znatne prihode.

### Osvježite svoje lice

Raj icu izrezanu na tanke kolutove (debljine oko jedan centimetar) stavite izme u dvije gaze (rijetko tkane) i tom maskom obložite lice. Masku ostavite na licu 20 do 30 minuta. Nakon toga masku skinite i lice blago isperite mlakim ajem od kamilice. Raj ica e vaše lice iznena uju e osvježiti.

I ruke ogrubjele od ku anskih poslova možete njegovati sokom svježje raj ice. Dovoljno je ruke trljati zgnje enom raj icom nekoliko minuta.

### Obnovite uništenu kožu

Ako niste zadovoljni kožom vašeg lica, provedite terapiju raj icom.

Pulpu svježje raj ice nanosite (u tankom sloju) na lice i ostavite da stoji 10 do 15 minuta. Zatim lice obrišite mekom krpom i potpuno o istite vatom natopljenom mlakom ružinom vodicom.

Raj ica obnavlja kožu i daje joj potpunu vlažnost. Ako se sun ate nakon terapije raj icom, lice e vam brže pocrnjeti.

### Raj icom protiv masne kože lica

Raspolovite raj icu pa presje enim dijelom lagano trljajte lice oko pet minuta. Tom terapijom, kroz tjedan do dva dana, vaša koža više ne e biti u estalo masna. Isti u inak posti i ete ako zgnje enu raj icu pomiješate sa žli icom limunova soka i dvije jušne žlice jogurta te naneste na lice (u obliku maske) i držite 5 do 10 minuta. Nakon toga lice valja isprati mlakim ajem kamilice i obrisati mekanim ru nikom.

Borislav Ostoji

