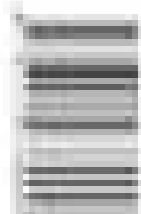


N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T



škola
ne prekida

djetinjstvo



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

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.; Ankica
Perhat, dipl.oec.; Tibor Santo, dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.; mr.sc. Ankica
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

Svjetlana 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 PROSVJEĆIVANJE, A ZAŠTO?

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

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

Ako je prostor ograničen, dopušteno je razviti misao primjerom.

Kažu oni koji barataju podacima da je među nama Europejcima **debljina** svojom učestalošću postala pošast. To što one koji upravljaju (vladaju) više brine trošak nego skraćivanje životnoga vijeka “punašnih”, priča 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 rizični činitelj, 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”, krumpirići, grickalice,
- navođenje na suviše slatkog – bomboni i slatkiši, slatka (umjetna) pića, dodatak (suvišnog) šećera u napitke (čaj, kava, mliječni pripravci,
- “nema vremena” za svježije namirnice, za kuhanje – naresci i “brza hrana” “praktičniji” su;

Na to se nadovezuju “odgovorni za društvenu prehranu”:

- vrtići 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 između obroka).

Navedeno su primjeri odgovornosti za unošenje suvišnog ili štetnog.

No, kako većina zna: debljina nastaje i zbog premalo kretanja (neurošene “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 računalima).
- Zamislmo 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 **dječja** igrališta, **dječje** sportske terene, parkove u kojima se **djeca** mogu i smiju igrati.
- Organiziraju i osiguravaju da svako dijete može boraviti u **dječjim** ljetovalištima, **dječjim** zimovalištima, sudjelovati u drugim sadržajima za vrijeme drugih **dječjih** praznika.

Gdje je optimizam? Pa, prije ili kasnije (nadaймо 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 prosvjeđivanje, 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.

Prvašić u kući

RADOST CIJELE OBITELJI

Pravilan odgoj sastoji se u tome da se iz svakog izvuče ono što je najbolje.

Ghandi

Polaskom djeteta u školu počinje novo razdoblje u njegovom životu i životu njegovih roditelja. Budući da nove okolnosti donose nove zahtjeve, želimo li biti uspješni, u tu svrhu potrebno je prilagoditi načine reagiranja i ponašanja. Razgovorom i šalom svi dobivaju, a ljutnjom i vikom nitko. U tom smislu, nadamo se da će vam neki od sljedećih podataka i prijedloga biti korisni i da će vam pomoći.

Polazak u školu vrlo je značajan 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 povećava se obujam njegovih aktivnosti. Dijete će napredovati u školi i lijepo će se osjećati u društvu svojih vršnjaka ako kod njega formiramo pozitivan odnos prema školi, obvezama koje ga čekaju, učitelju 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 vrtić.

Neka djeca će u školu krenuti lako, no nakon nekoliko dana, ili čak tjedana, mogu se početi buniti kada budete odlazili. Druga djeca će od prvog dana protestirati pri odlasku u školu. Treći će sretno ići u školu, a lošije volje će biti kada budete dolazili po njih. Kod neke djece mogu se čak javiti bolovi u trbuhu ili teškoće sa spavanjem. Neka djeca polazak u školu mogu doživjeti čak kao odbacivanje, pogotovo ako mlađi brat ili sestra ostaju kod kuće s roditeljima.

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

Što je važno kod pripreme djeteta za školu

Svima nam je poznata činjenica da je polazak u školu jedan od najvažnijih ili čak prijelomnih trenutaka u životu svakog djeteta. Školska nastava ne proširuje samo intelektualni horizont djeteta, već znatno opterećuje njegove fizičke i inte-

lektualne funkcije. Dijete većinom 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 učinili manje stresnima



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, otkopčavanje i zakopčavanje gumba, vezanje vezica, skupljanje sitnih predmeta, građenje konstruktorima, origami, rezanje škarićama i lijepljenje sitnih dijelova, crtanje, spajanje linija.)

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

(Igra DOPUNI RIJEČ - igra sastavljanja riječi na slogove priprema dijete za nastavu čitanja i pisanja. Za tu igru dijete prvo treba uvježbati izgovor riječi 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 RIJEČNIK – dijete bi trebalo pravilno izgovarati sve glasove, koristiti složene rečenice, gramatički strukturirane, imati sposobnost prepričavanja poznatih događaja i opisa poznatih pojmova.

(Najbolji poticaji su zajednička čitanja, pričanja 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: Čovječe 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, večer, 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 dječjeg života, samo u funkciji učenja. Učenje može biti i vrlo zabavna igra i, ako mu tako pristupimo, i dijete i roditelji će uživati. Nismo ni svjesni mogućnosti igre ako se kreativno i funkcionalno osmisli; igrati i učiti 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, praćena 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 da nikada nećete dijete 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 čovjeka 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 veće od njega, neko teže 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 razlikama 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 zajedničkoj prostoriji gdje će u određeno doba dana moći u miru učiti i pisati svoje zadaće. 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 početak) kad ćete s djetetom (za radnim stolom ili sl.) crtati, bojati, čitati slikovnice, razgovarati i maštati, prebrojavati kamenčiće, igrati se plastelinom i tijestom i sl. Sve te zabavne aktivnosti stvaraju dobre preduvjete za čitanje i pisanje. Tada nemojte učiti čitati i pisati (osim ako dijete ne pokaže jaku želju za tim), već uživajte i stvarajte atmosferu u kojoj se “radi” sa zadovoljstvom. Puno se igrajte s djetetom, posebno društvene igre u kojima se uče pravila i poštuju red. Takve će igre naučiti dijete da prihvaća pobjedu i poraz.



☺ Na vrijeme i u dobroj atmosferi obavite tehničke pripreme

Na vrijeme i u ugodnom ozračju nabavite potreban pribor i odjeću za školu – neka dijete sudjeluje u kupnji, zajedno s djetetom upisujte ime na knjige i bilježnice. Zajedno postavite parametre za izbor torbe, pernice, papuče, papira za umatanje i sl. Vi odredite cijenu i kvalitetu koju želite, a dizajn, boju i slične stvari prepustite djetetu na izbor. **Naučite dijete** da će se samo kretati prometnicama i objasnite mu kako, da će se samo oblačiti za školu, da mora samo kontrolirati izvršenje nekih higijenskih navika i sl. Upoznajte ga s osobama koje će o njemu brinuti za vrijeme vaše odsutnosti. Uvježbajte s djetetom put do škole. Naučite dijete da znade svoju adresu stanovanja, da znade gdje mu roditelji rade i da znade brojeve telefona roditelja. Dajte mu mali adresar u koji će 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 sreću što je krenuo u nove izazove.

Nevenka Vlah, dipl. učiteljica

Kako pomoći đaku-prvašu da prevlada strah i poteškoće

DOBRA PRIPREMA ZA ŠKOLU – JAMAC USPJEHA

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

Vasto

Polazak u školu jedan je od prijelomnih događaja u životu djeteta, kad završava predškolsko, a počinje školsko razdoblje. To je vrijeme kada bezbrižnu dječju igru zamjenjuju određene 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, vrtić i “mala škola”.

Toplina daje osjećaj sigurnosti

Kako će dijete prihvatiti školu, školske obveze, svoje vršnjake i učitelja ovisi o njegovoj pripremljenosti za školu, ali i o prijemu, posebno prvoga dana u školi, o njegovoj prihvaćenosti od vršnjaka i o umijeću učitelja da pridobije njegovo povjerenje i ljubav, da s njime uspostavi topao i prijateljski odnos, dobru komunikaciju, da ga uključi među vršnjake, da organizira razne igre u kojima će ono aktivno sudjelovati. Izuzetno je važno da taj prvi kontakt sa školom, susret s učiteljem i vršnjacima bude ispunjen toplinom, pažnjom i međusobnim uvažavanjem, jer to kod njega potiče i razvija osjećaj sigurnosti. Početno vrijeme prilagodbe i njegova uspješnost važan su i odlučujući čimbenik u tome kako će ono prihvatiti učitelja, školu i školske obveze. To je nezaboravan doživljaj koji će se dugo pamtit, snažno dojmiti; događaj koji u njegovoj duši i srcu izaziva istovremeno strah i neizmjernu radost. Ono se osjeća ponosnim što postaje đak jer je to očit dokaz da više nije malo, da je poraslo. Polazak prvašića u školu donosi njegovim roditeljima brojne dileme, uzbuđenja, brige, probleme, radosti...

Kako prvašići osjećaju, čemu se raduju, čega se plaše, što ih ugrožava, o čemu razmišljaju, što istražuju? Jesu li njihove nade i očekivanja ispunjeni ili iznevjereni? Jesu li razočarani ili pak ugodno iznenađeni i što se još sve zbiva u njihovim glavicama? Jesu li ih roditelji dobro i pravovremeno pripremili za taj svečani čin ili su ih možda plašili školom i učiteljem kada su bili neposlušni i zločesti? Sve su to pitanja, dileme i problemi koji, manje ili više, utječu na prve dojmove, doživljavanje škole i učitelja, na njihovo prihvaćanje ili odbijanje te formiranje dječjeg stava i odnosa prema školi, knjizi, učenju i ponašanju općenito. Ako ga roditelji nisu zastrašivali školom, ono obično ima pozitivan stav i očekivanja 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 učitelja i ostalih učenika. Usto, zrelost djeteta za školu i sposobnost za učenje i izvršavanje školskih obveza mora biti odlučujući čimbenik za upis u prvi razred. Bolje je polazak u školu odgoditi za sljedeću školsku godinu, nego ga nezrelog upisati jer neće moći 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, sroza 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 pohađanje škole.



Priprema za školu – važan preduvjet integracije i uspjeha

Djeca koja su u obitelji naviknuta na rad, red, disciplinu i uredno izvršavanje svojih obveza i zadaća, znatno lakše, bezbolnije i uspješnije prihvaćaju sustav školskih obveza, normi, zadaća, vrednovanja, discipline i režim koji im škola nameće. Za one koji su bili razmaženi i prezaštićeni, kod kojih roditelji nisu razvili te korisne navike i ponašanja, ili su one u većem deficitu – integracija među vršnjake i privikavanje na školsku sredinu predstavljat će velik problem, tešku obvezu i golem pritisak. Ona se ne distanciraju od vršnjaka zato što to žele, niti izbjegavaju obveze zato što su zločesta, 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 vrtiće 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 početak školovanja, pa polazak u školu očekuju 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 učitelja. Škola im je draga kao roditeljski dom, a učitelji kao vlastiti roditelji. Dobro su pripremljeni i jedva čekaju dan kada će postati đaci-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, upoznati ga s učiteljem...

Kreativan učitelj – zlačka osvaja dječje povjerenje

Zadaća je učitelja stvaranje poticajnog i kreativnog ozračja u kojemu će se svako dijete osjećati sigurno, sretno i zadovoljno, ozračja 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 prvašićima zahtijeva od učitelja mnogo strpljenja, upornosti, truda, dobro osmišljenog, zlačkog, stručnog 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 učitelji vrlo dobro poznaju probleme i psihi 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, knjizi i učenju, s njima uspostavljaju čvrste emocionalne veze, povjerenje, sigurnost, stvaraju ugodno ozračje 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 učitelji, 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 ljubazno, 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 zajamčen. Djeca će ga zavoljeti, poštovati, slušati, nestat će onog straha i treme stečenih u roditeljskom domu putem zastrašivanja učiteljem i školom u stilu: “Neka, neka, poći ćeš ti u školu pa će tebi pokazati učitelj kako se ka-
žnjava onaj tko ne sluša. On te neće maziti kao ja, već batinom isprašiti tur.” Iako je to izrečeno u dobroj namjeri i želji da dijete korigira svoje ponašanje, stvorene su ozbiljne posljedice, razvijen strah od škole i učitelja. Ta djeca sa strahom odlaze u školu i očekuju tog strašnog učitelja s batinom, ali kad ih on pomiluje po glavi, prozove imenom, pohvali, istakne ili na drugi način pokaže da ih voli, ona se iznenade, dožive ugodan “šok”, nestaje trema i straha, zavole učitelja i školu, a neprijateljstvo ustupa mjesto prijateljstvu, povjerenju, razumijevanju i ljubavi. Učitelj im postaje dragom osobom,

pravim i iskrenim prijateljem, koga ona cijene, vole i poštuju pa se među njima uspostavljaju pozitivne relacije. Ona su od učitelja očekivala grdnju, batine i prijekor, a on postupa upravo suprotno, cijeni, hvali i ističe njihov uspjeh i ponašanje. To ugodno iznenađenje i ugodan “šok” djecu čine radosnom, poletnom, slobodnom i kreativnom u školskim i izvanškolskim aktivnostima.

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



poštovanje, do izgradnje međusobnog povjerenja, stvaranja pri-snih, toplih i osjećajnih odnosa, a nestankom straha od učitelja i izgradnjom pozitivnog ozračja u razredu stvoreni su povoljni uvjeti za učenje i izvršavanje školskih obveza i stvaralački pristup radu.

U tom ugodnom ambijentu, povjerenju, radi potpunijeg zbližavanja i upoznavanja, učitelj nekoliko prvih dana provodi s prvašićima u igri, šetnji, zabavi, razonodi i razgovoru, a potom postupno kroz igru prelaze na rad. Radeći igraju se – učeći rade. To je divna prilika da se oni još više međusobno zbliže, bolje upoznaju i zavole.

Ti prvi pozitivni utisci o školi, učitelju i školskim kolegama dugo se pamte, snažno doimaju i ne zaboravljaju. Oni mogu biti presudni u daljem odnosu i stavu prema školi i uče-

nju. Zbog toga prvi kontakt djeteta sa školom mora biti krajnje topao, ugodan, radostan, zanimljiv, a susret s učiteljem srdačan, iskren, prisan i prijateljski. Polazak djeteta u školu za obitelj i za školu mora biti pravi mali praznik i svečanost jer to je događaj koji ostavlja dubok pečat u dječjem životu i odnosu prema školi, učenju, knjizi i školskom uspjehu. Na kraju: sretan vam i veseo polazak u prvi razred i početak školovanja, dragi naši đaci-prvaši!

Mr.sc. Ivica Stanić

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 opće prirode. Samim su time i programi za razvoj likovne nadarenosti vrlo rijetki.

Sve to proizlazi iz prirode likovnih sposobnosti koje su, za razliku od opće nadarenosti, puno apstraktnije. Naime, rezultat opće nadarenosti uvijek je opipljiv i mjerljiv, što nije slučaj s proizvodom 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 omogućavaju likovnu produkciju. Prema Maieru, postoje određeni faktori koji predstavljaju glavni preduvjet za likovno stvaralaštvo, a to su:

- sposobnosti (perceptivna lakoća, 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 prirodu 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, s točno reproduciranim detaljima, te spremnost da se one ožive i upotrijebe u mišljenju i dosjećanju, a poboljšava se iskustvom, vježbom i uporabom;

c) ručna spretnost – velika usklađenost ruke i oka.

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

d) spacijalna sposobnost – ta karakteristika može, ali i ne mora, biti povezana s vizualnom sposobnošću jer podrazumijeva mogućnost rada u tri dimenzije, tj. lakoću zamišljanja 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 otvorenošću 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* – sponatano izražavanje uz svjesno nastojanje za poboljšanjem, postizanjem «sličnosti» 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 započinje 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 hipotetičke konstrukte). 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 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 uzročno-posljedičnih 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.) slučajna reprezentacija

U toj fazi događa 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

Počeci pojmovnog mišljenja započinju oko četvrte i pete godine, kada su i tehničke crtačke 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 stečene pojmove i počinje stvarati temeljem čvrstih i promišljenih kriterija stečenih apstrakcijom.



Znakovi likovne nadarenosti

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

Likovno nadarena djeca:

1. pokazuju veći raspon u izboru tema,
2. imaju veći likovni rječnik,
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 prosječnog djeteta, koje voli osamljenu likovnu aktivnost, ona traže objašnjenja i poučavanje,

14. osjetljivija su za neobične predmete, oblike i teme i na njih više utječe neobičan pristup umjetnika,

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

16. pokazuju veći interes za estetske kvalitete umjetničkog djela, kao što su kompozicija, boja i tehnika.

Najčešći 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 sljedeće elemente:

- a) specijalnu sposobnost,
- b) motivaciju,

c) skok iz receptivnog u pojmovno likovno shvaćanje.

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 će stvoriti odgovarajuću klimu za razvoj motivacije, imitacije i skoka u simboličko. Važna je i rana identifikacija, najkasnije do kraja osnovne škole, jer se smatra da razvojni utjecaj neće biti efikasan nakon tog razdoblja.

Principi rada s likovno nadarenom djecom

Osnovni su ciljevi programa:

1. razviti potpunije razumijevanje umjetnosti i umjetničke produkcije,
2. razviti dječju nezavisnost u upotrebi vizualnog iskustva,
3. izazvati nadarene na veće zalaganje,
4. pružiti podršku i oslonac u aktivnosti koja je usamljenički zadatak,
5. razviti ravnotežu između samopouzdanja u vještinama koje su već usvojene i spremnosti da se preuzme rizik u ostvarenju nepoznatog,
6. osigurati prelaženje iz očitog, javnog iskustva u jezik simbola.

Ti ciljevi postižu se sljedećim postupcima:

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

*Nevenka Vlah,
dipl. učiteljica*



Učenici 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 rizičnih čimbenika razvoja djece i sl. Općenito govoreći, postoji sve očitija percepcija da se problemi djece povećavaju i postaju gori.

Osnovna škola jedna je od prvih stepenica na kojoj se manifestiraju oblici rizičnog socijalnog ponašanja učenika. Svi ozbiljniji poremećaji u ponašanju imaju korijene u osnovnoj školi, kao blago rizično 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 rizičnog socijalnog ponašanja. Svakodnevni boravak četiri do pet sati u razrednom odjeljenju daje nastavniku tu mogućnost. O prosudbama učitelja 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 imat će, dugoročno gledajući, dalekosežne posljedice: povećanje maloljetničke delinkvencije i raznih oblika kriminaliteta. Ravnatelj škole nerijetko se suočavaju 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 rizičnog 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 rizičnog socijalnog ponašanja učenika. Školska sredina ima veliku ulogu u etiologiji i prevenciji oblika rizičnog 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 rizičnog 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 problematična ponašanja učenika svrstati u kategoriju poremećaja u ponašanju. Treba promatrati učenika u kontekstu njegovog psihičkog 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, socio-ekonomskog statusa obitelji, intelektualne sposobnosti i

dr. s etiologijom poremećaja u ponašanju. Najčešći oblici rizičnog socijalnog ponašanja učenika 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 učenika osnovnih škola bila znatno uža (gotovo da i nije bilo pojave drogiranja, pušenja opojnih droga...).

Najčešće se već 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 čimbenici 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

Česti su primjeri djece koja pokazuju emocionalnu nezrelost za školu, ali su prirodno inteligentna, čitaju, 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 uvažavajući prirodu dječjeg 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 prilagođavanja škole zahtjevima društva. Zanimanje odgojnih aspekata, a naglašavanje obrazovanja, upravo vodi sve slabijoj interakciji između učenika i učitelja. Hoćemo li učenika 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 nesređenim odnosima, gdje izostaje kvalitetan odgoj, tada važnu ulogu u odgoju ima škola.

Škola, odnosno školovanje, nuždan je posrednik kojim se dijete uči integraciji 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 uče sasvim novi oblici ponašanja.

Premalo stručnjaka

Vrlo važni čimbenici 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. Učitelji 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 klasičnu, državnu osnovnu školu. Takav primjer susrećemo i kod nas, gdje se prišlo alternativnim konceptima, uveden je «HNOS». Rezultate takvog načina rada moći ćemo vidjeti u skoroj budućnosti.



Nedostatak stručnjaka te stručnih suradnika u osnovnim školama postao je praksa, a ne izuzetak. Učitelji su često 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 učiteljima 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 ići u prilog učenicima u smislu njihovog prihvatanja 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 čimbenike, kao što su ugodna školska klima, koja će biti usmjerena na prihvatanje i odgovaranje na potrebe učenika i djelatnika te na građenje takvih odnosa koji odišu dobrodošlicom, shvaćanjem i prihvatanjem učenika kao aktivnih i vrijednih članova škole, a samim time i vrijednih članova društva, u koje vrijedi ulagati.

Nevenka Vlah, dipl. učiteljica

U DJECU TREBA ULAGATI

U DJECU TREBA ULAGATI

U DJECU TREBA ULAGATI

U DJECU TREBA ULAGATI

Basne

VAŽNOST PRIČE ZA «LAKU NOĆ»

Opravljanost čitanja, tj. pričanja 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, pričanje priča odlična je podloga za razvoj govora i rječnika kod djece.

Bogatstvo rječnika 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 akceptirati 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 svoju alegorijsku osnovu izgrađuje na usvojenim predodžba-

ma 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 čovjek 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 čuje što je neka životinja napravila, kaže «ja (ne) želim biti takav (takva)», nego istovremeno uvode u svijet prirode, u poznavanje životinja i u odnos čovjeka prema tom svijetu. Posebnost basne isto je tako određena njezinim alegorijskim značenjem. Stoga će njezina interpretacija razjašnjavati njezin alegorijski smisao, tj. otkrivati ljudske karakteristike. Tumačenju tog alegorijskog značenja pristupit će se na temelju doživljaja elemenata koji čine ishodište interpretativnog procesa, a to su doživljaji likova i situacija, doživljaji smiješnog i šaljivog te podrugljivog i ironično – 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 značajke postupcima i govorom. Interpretacija će, 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 djeteta se prvi put susreću upravo u basni. Svaki lik u basni utjelovljuje određenu tipičnu crtu (naivnost, lukavost ograničenost, okrutnost). Svojim poukama basna će utjecati 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. učiteljica

Nasilničko 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 nasilničkih delikata. Kaznena djela postaju sve teža, organizirana i više usmjerena na vršnjake.

Promatrano među osnovnim školama i gimnazijama, po raznolikosti i učestalosti nasilničkog ponašanja ističu se stručne četverogodišnje i trogodišnje škole. Dakle, uočljiva je potreba za iznalaženjem odgovora na pojavu rastućeg nasilja kod mladih.

Vrijednosti mladih

Prosudba o individualnim postupcima ovisi o moralnim normama specifične grupe koja evaluira postupke. Na primjer, neće se jednako vrednovati i sankcionirati verbalno nasilje pojedinca prema hendikepiranom djetetu u pojedinim razredima iste škole ili pojedinim regijama iste države. Razumljivo je da će društvena reakcija biti 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 adolescenci 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 nasilničkih 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, tučnjavama oko kafića, kao i nasilja na televiziji, gdje se ono prezentira kao zabava.

Prevenција nasilja

Prema analiziranim, uglavnom stranim istraživanjima, uočavaju se neka obilježja situacijskih okolnosti, osobnosti i ponašanja kod mladih koji manifestiraju nasilničko ponašanje, odnosno koji su agresivnost usvojili kao obrazac ponašanja za postizanje cilja, bez adekvatnog uvida i suosjećajnosti za štetu nanесenu žrtvi. Pogledajmo neke od uočenih korelata s nasilničkim ponašanjem kod mladih:

- nedostatak socijalnih vještina,
- negativni osjećaj i frustracija kao prediktori,
- vjerovanja i stavovi koji podržavaju agresivnost,
- muški spol,
- izloženost nasilju, društveno odobravanje nasilja, nisko samopoštovanje, zloraba sredstava ovisnosti, agresivnost u ranoj dobi i utjecaj supkulture,
- psihosocijalne osobitosti, kao drskost, otpor autoritetima, nedostatak brige za budućnost, nekritički entuzijizam, visoka tjelesna snaga i izdržljivost,
- afektivna napetost, preosjetljivost, naglost i nizak prag tolerancije na frustraciju pri počinjenju kaznenog djela s elementima nasilja, koji su najčešće situacijskog karaktera.

Pitanjem prevencije nasilničkog delinkventnog ponašanja bave se mnogi autori. Eisner je 2002. godine, na konferenciji Vijeća Europe "Lokalno partnerstvo za prevenciju i borbu protiv nasilja u školama", uočio kako, pored brojnih programa djelovanja, aktivnosti i projekata protiv nasilja u školama, nismo sigurni u njihovu učinkovitost. Pri tome je naglašavao da treba ustrajati na stvaranju baze budućih inicijativa, temeljene na znanstvenim dokazima. U svijetu se smatra da intervencija treba trajati od vrtila do kraja srednje škole. Istraživanja u SAD-u pokazuju da brojni primjenjivani programi treninga rješavanja konflikata 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 kućnih posjeta, mentorstvo odraslih i aktivnosti vezane za crkvu. I kod nas se razmišlja o potrebi sustavnog pristupa transformiranju nasilnih sukoba u nenasilne, a poznata su stajališta kako su, uz individualne psihološke intervencije, nužne i globalne preventivne mjere primjenjive na socijalno-političkoj razini.

Može li agresivnost biti i dobra

Nije svako agresivno ponašanje indikacija za poduzimanje društvenozaštitnih mjera. U društvu postoji tolerancija na tzv. asertivna ponašanja, koja omogućuju napredovanje u poslu, društvenom položaju. Takva tolerancija predstavlja svojevrsnu poruku koja se šalje djeci pa ona sama, u svojim interakcijama i socijalnim sukobima, povremeno ili često koriste asertivna ponašanja. Možda, zbog dječje nezrelosti, njihova ponašanja djeluju kao agresivna. Naravno, to nije razlog da se tu djecu odmah smatra i rizičnima za razvoj nasilničkog ponašanja. Razlog je tome što takva, uvjetno rečeno, granična ponašanja mogu predstavljati tek obilježje razvojne krize koju će dijete prevladati zahvaljujući vlastitim snagama i/ili uz podršku okoline. Možda će se kod neke od te djece sklonost agresivnom ponašanju zadržati i do odrasle dobi, ali to neće biti relevantno za formiranje delinkventnog identiteta, pa neće doći do razvoja teških oblika poremećaja u ponašanju, kao što su npr. nasilnička kaznena djela. Vjerojatno je da će neki adolescenti, koji u djetinjstvu iskazuju sklonost agresivnom ponašanju, uza sve ostale podržavajuće 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 postignuće, što znači da će upravo postići vrlo dobru socijalnu adaptaciju.

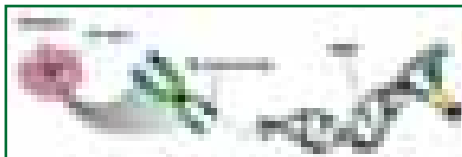
*Mr.sc. Nataša Mirolović Vlah,
dipl. defektolog-socijalni pedagog*

GENETSKI UTJECAJI NA ŽIVOT

Ljudski genom je autobiografija čovjeka od vremena nastanka života na Zemlji. On predstavlja zapis, nastao kombinacijom samo 4 molekule: adenina, citozina, gvanina i timina (A,C,G,T).

Ljudski genom zbirka je gena na 23 odvojena para kromosoma i predstavlja autobiografiju čovjeka i svih njegovih predaka od samog nastanka života na Zemlji sa zapisom svih važnih događaja u cjelokupnom razvojnem razdoblju.

Ljudski organizam ima oko 100 bilijuna stanica, od kojih je većina manja od desetinke milimetra. U svakoj stanici je jezgra, u kojoj se nalaze dva cjelovita skupa genoma. Svaki skup sadrži oko 25 000 gena. Svaki je gen zapravo zapis od oko 20 000 riječi, a svaka riječ se sastoji od po četiri slova (A,C,G,T). Ta slova su skraćeni nazivi tvari: adenin, citozin, gvanin, timin.



Kad bi genski zapis predočili kao knjigu, tada bi svaki gen predstavljao knjigu od 50-ak stranica, a ukupan broj gena knjigu od preko 1 milijun stranica.

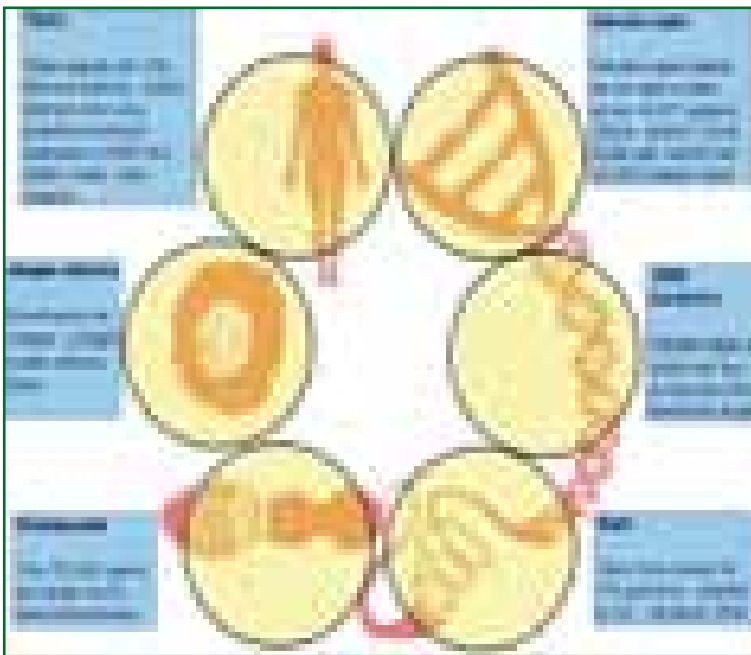
U svojoj strukturi genom predstavlja dugi lanac šećera i fosfata, nazvan deoksiribonukleinska kiselina (DNA) i oblikovan kao dvostruka zavojnica.



U ukupnom sadržaju genoma geni čine tek 3% sadržaja. Ostalih 97% sadržaja genoma je tzv. 'otpadna' DNA. Osnovno je svojstvo genoma, osim što on sam sadrži informacije, da je u stanju sam sebe kopirati (replikirati) i sam sebe čitati.

Osnovni zapis (informacija) služi za stvaranje različitih aminokiselina, sastavnih dijelova bjelančevina (proteina), koji čine osnovnu građu čovjeka. Svaka je bjelančevina u tijelu zapravo prevedeni gen.

Prilikom kopiranja gena (replikacija) nekad nastaju pogreške, jer izostane neki zapis ili se upiše neki pogrešan. To nazivamo mutacijom gena.



Mnoge od mutacija gena nemaju bitnog utjecaja na sam gen, jer mogu značiti isto svojstvo, ali neke mogu biti i kobne, jer mijenjaju način djelovanja gena.

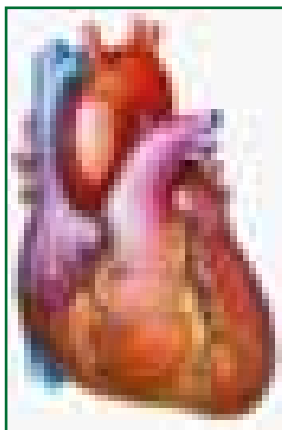


Svaki je gen dio ogromnog saveza koji nazivamo tijelom (organizmom). Iako svaki gen ima svoju zadaću (funkciju), organizam u kojem on djeluje jedinstven je. Također, i um i tijelo predstavljaju jedinstvo, a ne dvojnost. Genom djeluje u tom jedinstvu tako da on nadzire njih, a oni njega. Na uključivanje pojedinih gena, na djelovanje i njihovo isključivanje utječu kako razna fizikalna djelovanja, tako i svjesna, odnosno nesvjesna vanjska djelovanja. Evo i nekih primjera.

Srčana oboljenja

Za ilustraciju raznih međusobnih djelovanja u organizmu čovjeka uzet ćemo upravo primjer srčanih oboljenja (odnosno oboljenja krvožilnog sustava), koja predstavljaju jedan od glavnih problema zdravlja današnjeg čovjeka.

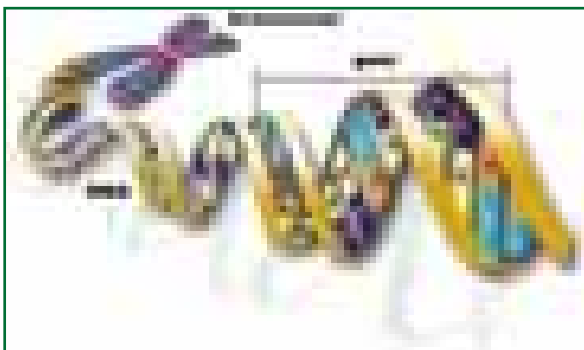
Svatko je čuo za kolesterol u krvi – “moru” današnjeg čovjeka. O njemu se svašta govori i optužuje ga se kao uzročnika srčanih oboljenja. Zatim se govori o “dobrom” i “lošem” kolesterolu. Međutim, stvarnost je mnogo složenija od prvih utisaka, jer kolesterol je sastojak tijela koji se nalazi u središtu biokemijskog i genetskog sustava tijela, povezujući ga. Tijelo ga proizvodi iz ugljikohidrata u hrani. Iz njega se sintetiziraju neki od najvažnijih



Kolesterol, dakako, uopće nije uzročnik srčanih oboljenja, nego je posljedica stanja koje dovodi do srčanih oboljenja. Kolesterol

je samo jedan od indikatora bolesnih stanja. Njegovo stvaranje u jetrima poticano je od hormona inzulina.

hormona: progesteron, aldosteron, kortizol, testosteron i estradiol – svaki od njih s bitno različitim funkcijama. Ti hormoni opet djeluju na razne mehanizme u tijelu čovjeka, neposrednim putem ili aktiviranjem raznih gena, koji onda opet djeluju na te ili druge hormone ili gene u tijelu čovjeka. Odnos između hormona i gena vrlo je blizak i pun međusobnih djelovanja.



Stres

Stres je, svakako, jedan od poznatih krivaca za srčana oboljenja. On, kao psihološki i emocionalni element, koji izvana djeluje na čovjeka (predstojeći ispit, gubitak bliske osobe, strašna vijest, dugotrajna iscrpljenost, velika odgovornost u poslu, niska hijerarhija na društvenoj ljestvici, fizički napor), kratkotrajno kod čovjeka uzrokuje trenutno povećanje hormona epineferina i norepineferina, dok dugotrajno izaziva povećanje hormona kortizola. Kortizol nastaje aktiviranjem niza od stotinjak gena i enzima (katalizatora procesa) u jednoj začuđujućoj složenosti. Kortizol, između ostalog, suzbija imunološki sustav organizma time što aktivira neke druge gene, koji opet aktiviraju druge gene i hormone.

Zašto organizam čovjeka na stres reagira tako da sam sebi pravi štetu? Moramo analizirati što se zapravo kod stresa događa u čovjeku i kakva su međudjelovanja utjecajnih elemenata tu prisutna.

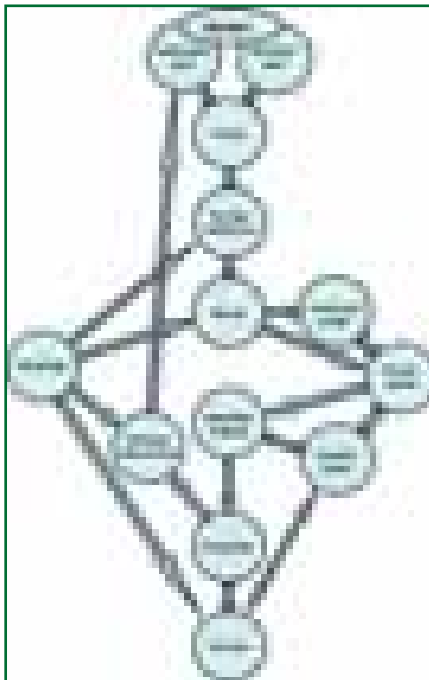
Također, razmišljajući o međusobnim djelovanjima pojedinih utjecaja na život čovjeka, postavlja se pitanje: tko svime time upravlja? Tko aktivira gene na pravi način, tko kaže kada treba proizvesti kortizol, a kada ugasi tu aktivnost? U slučaju stresa, poznato je da je to mozak. Svjesni dio mozga djeluje na hipotalamus, a on djeluje na hipofizu – izlučivanjem hormona koji aktiviraju gene za proizvodnju kortizola.

Tu vidimo da vanjski svijet djeluje na čovjeka preko svjesnog dijela mozga na hipotalamus. To nije ništa čudno, jer mozak je dio tijela koji na taj način djeluje zbog toga što je on čovjekovo genetsko naslijeđe. Tom konstatacijom vraćamo sve na početak. Ali iz toga slijedi zaključak da tim procesima ipak na kraju ne upravlja nitko.

Zašto? Zato što čovjek nije samo mozak koji upravlja tijelom tako da aktivira hormone; ali čovjek nije ni tijelo koje upravlja genom; također, čovjek nije ni genom koji upravlja mozgom. To je zato što je čovjek istovremeno sve to zajedno, tj. izuzetno složeno organiziran dio materije.

Očito je da kod složenih procesa, kakvi se odigravaju u ljudskom organizmu, poremećaj koji narušava dinamičku ravnotežu aktivira niz mehanizama – protudjelovanja na mnogostruko različitih načina, kako bi se uspostavila nova dinamička ravnoteža. Međutim, na bezbroj različitih stanja koja dugo traju, organizam nije jednako prilagođen. U nekim stanjima organizam se može održavati kroz vrlo dugo vrijeme bez ikakvih posljedica. Neka pak ravnotežna stanja organizma nisu u našem genomu zapisana kao dugotrajna, nego samo kao kratkotrajna (npr. stanje stresa), pa organizam na njih, ako su dugotrajna, nema pravog odgovora. To znači da će se kod dugotrajnih slučajeva stresa pojaviti trajne nepoželjne posljedice za organizam.

Nakon ove kratke analize utjecaja stresa, mogli bismo zaključiti da svako stanje koje duboko negativno utječe na psihi i emocije čovjeka, ne smije potrajati predugo, jer ono ne predstavlja optimalno ravnotežno stanje čovjeka, za koje postoji povoljan odgovor organizma.



Maligna oboljenja

Za drugu ilustraciju međusobnih djelovanja utjecajnih faktora uzet ćemo primjer koji predstavlja još jedan velik zdravstveni problem današnjeg čovjeka, a to su maligna oboljenja.

Dioba stanica prirodno je svojstvo stanica i u biti je odgovor na smrtnost, tj. želja za besmrtnošću, što je dio genetskog zapisa. No, kad se dioba stanica ne može zaustaviti, to je onda rak. Ono što potiče stanicu na pretjeranu diobu opet su geni (onkogeni), geni rasta. Stanice moraju imati takve gene, kako bi se organizam mogao obnovljati. No, ti geni su najveći dio vremena neaktivni. Njihovo aktiviranje može nastupiti iz raznoraznih razloga. Neki od razloga su i mutacije koje nastaju prilikom replikacija gena.

Obično se nekontrolirani rast stanica zaustavlja, jer su one opremljene vrlo razrađenim sustavom prekidača zaduženih da zaustave nekontroliran rast, a na kraju i da potaknu stanice da izvrše samoubojstvo ako shvate da su karcinogene. Najpoznatiji i najvažniji od

tih posljednjih prekidača upravo je gen (jedan od njih je TP53, smješten na kromosomu 17) koji potiče stanicu na samoubojstvo.

No, radi jasnije predodžbe o mehanizmima zaštite organizma od malignih oboljenja, krenut ćemo s opisom događanja kod jedne vrste raka debelog crijeva.

Dakle, ako se dogodi mutacija na jednom genu (APC - gen za suzbijanje tumora), stanice debelog crijeva nađu se u fazi stalne diobe (rasta - razmnožavanja). Ako za vrijeme rasta stanica debelog crijeva dođe i do druge mutacije, na drugom onkogenu (RAS), razvija se druga faza bolesti raka – tzv. adenom. Dođe li i do treće mutacije gena za rast stanica debelog crijeva, rak dobiva izgled težeg oblika tumora. Međutim, ako se dogodi i četvrta mutacija na već prije spomenutom genu TP53, koji inače potiče stanice raka na samoubojstvo, tada se definitivno tumor pretvara u pravi rak.

Slična događanja prisutna su i kod drugih vrsta raka. Naš je organizam višestruko nadziran i zaštićen od raka, no kad padnu sve zaštite, kraj je neminovan. A zaštite padaju vrlo brzo jedna za drugom samo onda kad na organizam djeluju mnogobrojni uzročnici mutacija gena, najčešće izazvani vanjskim utjecajima. Ali postoje i unutrašnji uzročnici mutacija gena zbog ugrađenog genetskog zapisa o preživljavanju (o besmrtnosti). Naime, svaka stanica neposredno prije umiranja izvrši genetsku mutaciju.

Tako, i bez značajnijih vanjskih utjecaja, vjerojatnost pojave raka raste s godinama starosti (dapače, udvostručuje se svakih 10 godina našeg života) jer, što su ljudi stariji, to znači da su prošli kroz više replikacija gena od onih mlađih, a time su podložniji većem broju mogućih mutacija gena.

Obrana organizma od raka veličanstvena je u svojoj složenosti. Međutim, mi joj moramo pomoći svojim postupcima – moramo smanjiti mnogobrojne i neprestane rizike mogućih mutacija gena tamo gdje to predstavlja naš slobodan izbor.

Duljina života

Svaka obnova tkiva zahtijeva dijeljenje stanica tog tkiva, a svako dijeljenje stanica prati replikacija genoma. Na krajevima svakog kromosoma nalaze se zapisi TTAGGG ponavljani nekoliko tisuća puta, koji upravo označavaju same krajeve, a nazivaju se telomerima. Svaka replikacija kromosoma počinje i završava čitanjem telomera. Prilikom svake replikacije kromosoma uvijek se izgubi dio telomera i on postaje sa svakom replikacijom sve kraći. Skraćivanje telomera označava zapravo proces starenja. Kada se prilikom mnogobrojnih replikacija potroše telomeri, tada se više ni kompletan kromosom ne može replicirati, nego su neki njegovi dijelovi manjkajući, što znači da su neki geni na njemu manjkajući ili defektni. Dalja replikacija kromosoma više nije moguća, pa to označava kraj u obnovi stanica, što zbog prirodnog umiranja stanica dovodi do smrti organa – odnosno smrti čovjeka.

Duljina telomera na kromosomima zapravo znači duljinu života. Kad se potroše telomeri, nastupa smrt. Obnova telomera na kromosomima (putem telomeraze) u normalnom tijeku života nije moguća, jer su receptori za telomerazu blokirani. Deblokiranje tih receptora značilo bi besmrtnost, a ona još nije moguća, iako se danas rade mnogobrojna

istraživanja kojima bi se omogućilo produljenje života čovjeka.

Rezimirajući ovo razmatranje o telomerima, možemo konstatirati da nam je unaprijed, brojem replikacija DNA, predodređena najveća moguća duljina života (procjene danas kažu da je to 125 godina), koju ne možemo dalje povećati, ali ju možemo na mnogo načina malo ili više smanjiti, tako da u svom organizmu načinom života potičemo ubrzano umiranje stanica, njihovu obnovu replikacijom, brzim trošenjem telomera, a time i ubrzanim starenjem.

Razne bolesti, a posebno kronične, dovode do umiranja stanica pojedinih organa zahvaćenih bolešću te njihovog brzog starenja (čime postaju slaba mjesta organizma), a starost tih organa limitira život čovjeka.

Osim bolesti, i mnogobrojni drugi faktori utječu na umiranje stanica pojedinih organa, tj. na ubrzano starenje tih organa, čija starost određuje duljinu života.

Genetski antagonizam



Kao što smo u prethodnim razmatranjima vidjeli, u organizmu postoji niz mehanizama između gena, koji nadziru jedni druge i suprotstavljaju se jedni drugima. Ta dvojnost u genomu (antagonizam) kroz međusobni nadzor i sukob gena (jer za svako djelovanje jednog gena postoji i protivno djelovanje drugog gena) osnovna je značajka ne samo djelovanja organizma preko gena, nego i djelovanja hormona na različitim razinama, a sve to zapravo predstavlja osnovnu značajku čovjeka u cjelini.

Čovjek se zbog unutarnjih antagonizama trajno nalazi u labilnoj dinamičkoj ravnoteži – fiziološkoj i psihološkoj, na čiji poremećaj bitno utječu razni vanjski čimbenici. U psihološkom smislu čovjek se trajno nalazi pred izborom i pred odlukom o svojim postupcima i svojem djelovanju.

Genetska predodređenost

Genom nam, osim zajedništva s drugim ljudima, daje i osobnost. Ljudi se međusobno razlikuju po barem 500-tinjak gena, koji određuju njihovu osobnost. Na vanjske utjecaje ti geni djeluju vrlo različito.

Mnogi deterministi tvrde da je čovjek genetski predodređen, ili da je genetski predodređen s okolnom uvjetovanošću (utjecajem okruženja) svoje osobnosti.

Međutim, to je ipak samo dio istine, jer čovjek jest genetski predodređen, ali tako da mu nitko ne može ugroziti njegovu slobodnu volju.

Ako ponašanje čovjeka nije slučajno, onda je predodređeno. Ako je predodređeno, onda nije slobodno. A ako je slobodno, onda nije predodređeno. Ali je predodređeno da bude slobodno, što predstavlja proturječenje predodređenosti.

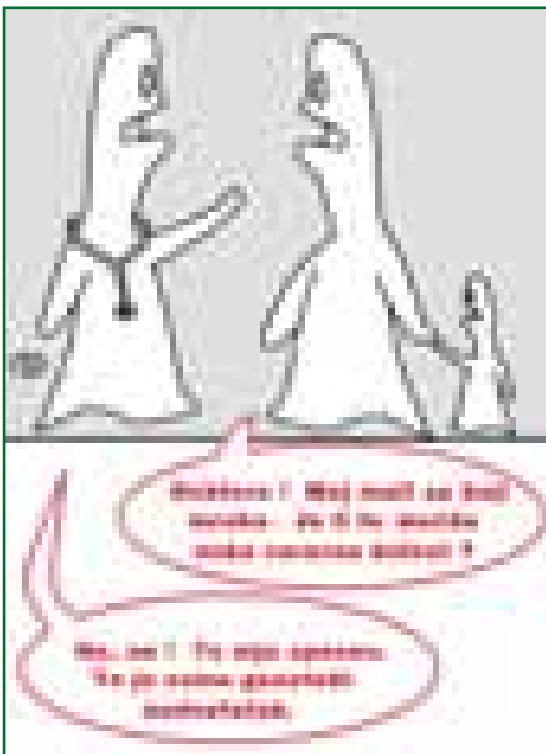
Što je rješenje te proturječnosti? Ako geni utječu na ponašanje, a ponašanje na gene, onda je uzročna veza kružna. U sustavu kružnih veza jednostavni deterministički procesi daju nepredvidive rezultate. To se u potpunosti uklapa u teoriju kaosa.

U potpuno predodređenom sustavu kaosa nemoguće je predvidjeti tijek događanja zbog mnogobrojnih međusobnih međudjelovanja.

Ipak, ovu raspravu o predodređenosti čovjeka možemo zaključiti konstatacijom da nikad ne možemo izbjeći određenost, ali možemo razlikovati dobru i lošu određenost, slobodu i neslobodu. A sloboda je izražavanje vlastite određenosti, a ne nečije tuđe. Razlika je, kao što vidimo, u vlasništvu određenosti.

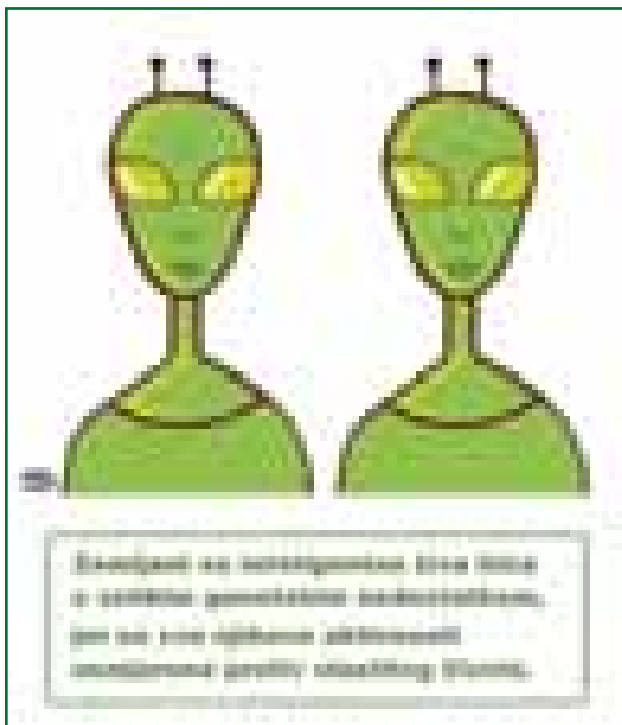


Svaki čovjek predstavlja jedinstveno i neponovljivo prirodno biće, koje svojom slobodnom voljom može djelovati na sebe i na okolinu. To znači da čovjek, korištenjem svoje slobodne volje, postaje u određenom segmentu vlasnikom vlastitog života.



Zakon o neponovljivosti i prolaznosti

Sva ova razmatranja o genetskom naslijeđu samo su poticaj na razmišljanje, jer je čovjek sa svojim slobodnim djelovanjem (što je njegovo genetsko naslijeđe) uvijek na početku nečeg neponovljivog, u znaku prolaznosti svega što čini.



Zato budimo svjesni ŠTO smo i TKO smo i, bez obzira na to imamo li neku genetsku osobitost (prednost ili nedostatak) ili genetsku predispoziciju za nešto dobro ili loše, mi smo takvi kakvi jesmo, jedinstveni i neponovljivi. Moramo shvatiti da su svi ljudi međusobno različiti, a “nedostaci” (ili različitosti) su karakteristika svih ljudi; oni su sastavni dio života, oni su istovremeno i nedostaci i prednosti. Bez njih nema razvoja ni održanja čovjeka kao živog bića. Razlika je među ljudima samo u tome kako se tko nosi sa svojim “nedostacima”, a ne da li ih ima.

Život je neprestana borba svakog čovjeka samog sa

sobom. Ali ta borba je blagotvorna i motivirajuća za život čovjeka ako je usmjerena protiv vlastitih nedostataka, a u korist vlastitih pozitivnih osobina (prednosti). Čovjek će biti toliko uspješan koliko uspije otkloniti vlastitih nedostataka ili umanjiti njihov utjecaj na vlastiti život. Kod toga je potpuno svejedno da li su ti nedostaci u načinu ponašanja ili u fiziologiji organizma.

Ako smo predisponirani za neku neugodnu osobinu (npr. neki zdravstveni nedostatak), osim odgovarajućeg liječenja, o čijem opsegu treba odlučivati samo liječnik, mi i sami možemo mnogo utjecati, ne samo na sam tijek i razvoj bolesti, nego i na opće popravljanje vlastitog zdravstvenog i sveukupnog stanja.

Našim djelovanjem na same sebe, i to vanjskim utjecajem, postizemo bolju ravnotežu različitih mehanizama u vlastitom organizmu, koji onda mogu utjecati čak i na mnoge vlastite gene, tako da popravljaju štete napravljene urođenim nedostacima nekih drugih gena. Time možemo značajno podići kakvoću i radost života te biti sretni.

Korištenjem svoje slobodne volje čovjek postaje apsolutni vlasnik i kreator vlastitog života.

Stjepan Šaban, dipl.ing.

Mentalni odgoj

SUKOB EMOCIJA I RAZUMA

Svako djelovanje čovjeka moguće je iz različitih perspektiva ocjenjivati pomoću niza proturječnih značajki, kao npr. da li je ono: ispravno ili krivo, subjektivno ili objektivno, egoistično ili velikodušno, humano ili nehumano, osobno ili zajedničko, misaono ili instinktivno, agresivno ili dobroćudno, s puno zavisti ili zadovoljstva, sa strahom ili samouvjerenom, s mržnjom ili tolerancijom, netrpeljivo ili prijateljsko itd.

Većina ljudi ocjenjuje djelovanje drugih, a posebno samoga sebe, vrlo nekritički, instinktivno i subjektivno. Koji su stvarni razlozi da jedno misaono biće kakvo je čovjek, bez značajnije analize ponašanja tako loše ocjenjuje stvarnost? Osnovni je razlog, naravno, u genetskom naslijeđu čovjeka, ali vrlo značajan utjecaj, kako na nekritičnost ocjena, tako i na eskalaciju vlastitog negativnog ponašanja, svakako ima način njegovog odgoja u ranoj mladosti, jer odrasli čovjek vrlo teško mijenja svoje stavove ako nije u mladosti naučio da se preispituje i prema potrebi korigira.

Historia est magistra vitae?

Taj naslov priziva mnoge slučajeve iz povijesti, koji nisu nikad do kraja razjašnjeni u psihološkom smislu. Što se to događa u razvijenim društvima (civilizacijama), s visokom razinom humanosti, demokracije, ljubavi prema čovjeku, tolerancije i drugim pozitivnim osobinama društva, kada najednom, zbog poremećaja bilo kakve vrste, dolazi u vrlo kratkom vremenu do njihove propasti, gubeći pritom baš sve pozitivne značajke razvijene civilizacije, s prevladavanjem najnižih ljudskih strasti kod istih onih ljudi koji su bili nositelji te razvijene civilizacije. Nije potrebno posebno nabrajati staru grčku civilizaciju, Rimsko carstvo, civilizaciju Inka i mnoge druge, kod kojih se nakon izvjesnih poremećaja 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 sljedeći primjer iz naše bliže prošlosti nije baš najpogodniji zbog neugodnih sjećanja mnogih ljudi, kao sudionika strašnih događaja u vrijeme domovinskog rata, ali radi uvjerljivijeg prikaza ipak ćemo ga spomenuti. Naime, bez obzira na ideologiju, bivša JNA je za vrijeme bivše Jugoslavije odgajala svoj kadar s puno humanosti i tolerancije prema čovjeku, s osnovnom strategijom njihove povezanosti s narodom i isključivom ulogom obrane

naroda od eventualnog vanjskog neprijatelja. Nevjerojatno je da je tako odgojen kadar JNA gotovo «preko noći», u vrijeme domovinskog rata promijenio svoju humanost, toleranciju i svoju osnovnu zadaću pa je, umjesto obrane naroda, napao sam narod (ili njegov dio).

Također, vrlo je karakterističan pojedinačan slučaj čovjeka kojemu se u Hrvatskoj sudilo zbog zločina počinjenog u vrijeme domovinskog rata, a za kojega je njegova supruga na sudu izjavila da su optužbe na račun njezinog supruga potpuno izmišljene jer je on po karakteru takav čovjek koji ne bi «ni mrava zgazio». Mnogi su protumačili njenu izjavu kao tendencioznu, u svrhu obrane svog supruga, kako bi ublažila optužbu. No, boljom analizom mentalnog sklopa čovjeka i zbivanja u to vrijeme, možemo biti gotovo sigurni u točnost tvrdnje supruge o karakteru njenog supruga iz vremena prije svih tih događaja. Ali onda se, kao i kod prethodnih primjera, postavlja pitanje: što se to dogodilo u čovjeku da je «preko noći», od dobrog i miroljubivog čovjeka, postao zločinac?

Nadalje, radi bolje slikovitosti negativnih zbivanja kod ljudi, neophodno je navesti još jednu karakterističnu 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 zločini koji su se u to vrijeme dogodili, izazvali su kod mnogih ljudi u Hrvatskoj opću mržnju prema Srbima. Bilo bi normalno očekivati da će se, nakon završetka rata i stvaranja hrvatske države, polako smanjivati ta opća mržnja i sve više razvijati tolerancija. Ali to se baš ne može uočiti na još uvijek dosta velikom broju ljudi. No, dodatno se kod sve većeg broja ljudi, u nedostatku neprijatelja, javlja još jedna nova mržnja i netolerancija, koja se stalno potiče, čak i u političkim 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 navijačima iz drugog kluba, pa čak i onima iz Europe, ili onima iz Amerike itd., stalno tražeći nove «neprijatelje», kako bi se na taj način liječile razne frustracije i dalje hranila mržnja.

Praćenjem javnih medija i izjava mnogih poznatih osoba iz javnog života, može se uočiti da je vrlo velik broj tih osoba pun mržnje prema nekome ili nečemu, 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 opću dobrobit.

Neaktivnost vodi u agresiju

Genetsko naslijeđe čovjeka, ugrađeno u njegovim instinktima za samoodržanjem, kao osnovnim elementima opstanka, a izraženo kroz emocionalnu sferu njegovog djelovanja, nezaobilazni je dio njegovog bića. Ono je u svojim osnovnim postavkama pozitivno za svakog čovjeka, jer djeluje motivirajuće, pokrećući brojne pozitivne značajke u čovjeku. 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 mnogočemu, pa čak i prema onome što njega niti ne ugrožava, a stvara potpunu osobnu nekritičnost, bježanje od stvarnosti i istine, podložnost manipulacijama od strane drugih te zaslijepljenost raznim idejama, imaginacijama ili mistikom.

No, misaoni dio ljudskog bića, koji ima svoju nezaobilaznu korektivnu ulogu, svojim analitičkim pristupom svakom svom emocionalnom stanju, osigurava korekciju svoga djelovanja, kako bi ga uvijek usmjerio u pozitivnom smislu, a u slučaju učinjene pogreške, napravio i neophodnu korekciju za buduće 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 stečenih navika, dobivenih odgojem u najranijoj mladosti. Moglo bi se reći da je i u svjetskim razmjerima to «najslabija karika» odgoja mladih generacija, pa bi se gotovo sigurno moglo zaključiti da upravo tu leži najveći broj uzroka negativnih pojava, koje su se događale i još se uvijek događaju u cijelom svijetu pa i kod nas.

Odgoj i obrazovanje djece



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

Međutim, djecu se premalo potiče 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 problematičnim obrazloženjima, stavljajući ih pred gotov čin i učeći ih da prihvaćaju 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 kritičkim 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, praveći neprocenjivu štetu sebi, bližoj okolini i cijeloj zajednici.

Utjecaji na odrasle s tragičnim posljedicama

Odrasle osobe nižeg obrazovanja, a odgojene bez značajnijeg korištenja izuzetno važne kontrolne misaone aktivnosti mozga, djelujući 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 slično događa čak 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 psihičkih 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 pokretačka 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 popravljanjem 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, korigirajući se i popravljajući 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 će 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 ishodišta 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 očekivati 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 izračunavanja uzimaju u obzir dob, spol, visina, tjelesna masa i faktor tjelesne aktivnosti.

Izračun dnevno potrebne energije za žene (u kilokalorijama)
$BM^* = 655 + (9.6 \times \text{tjelesna masa u kg}) + (1.8 \times \text{visina u cm}) - (4.7 \times \text{dob u godinama})$
sjedilački način života: $BM \times 1,2^{**}$
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 muškarce (u kilokalorijama)
$BM^* = 66 + (13.7 \times \text{tjelesna masa u kg}) + (15 \times \text{visina u cm}) - (6.8 \times \text{dob u godinama})$
sjedilački način života: $BM \times 1,2$
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 učestalosti tjelesne aktivnosti, a pomnožen s bazalnim metabolizmom daje dnevni utrošak energije (u kcal) ovisan o dobi, spolu, visini, tjelesnoj masi te intenzitetu i učestalosti tjelesne aktivnosti pojedinca.

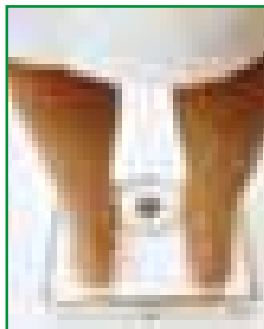
Izračunajte svoj indeks tjelesne mase i izmjerite opseg struka!

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
18,5 – 24,9	Poželjna tjelesna težina
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/m², a za muškarce 22 kg/m². Niže vrijednosti izračunatog 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/m²) i pretilost (ITM iznad 30 kg/m²).



Omjer između indeksa tjelesne mase i morbiditeta (pobola) karakterističan je. Tako pothranjene osobe (ITM ispod 18 kg/m²) češće obolijevaju od tuberkuloze, plućnih i digestivnih bolesti, a pretili (ITM iznad 30 kg/m²) od oštećene 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 najvećim dijelom nalazi u gornjem dijelu tijela, osobito u području trbuha, govori se o **androidnom, abdominalnom ili visceralnom obliku pretilosti**. Kada je masno tkivo rasprostranjeno najvećim dijelom 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 računa se tako da se težina izražena u kilogramima podijeli s kvadratom visine u metrima.

Primjer:

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

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

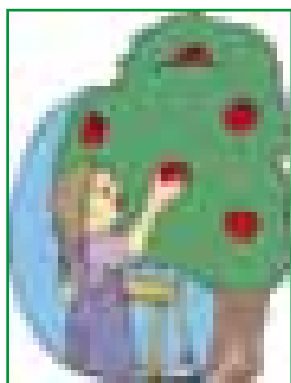
Dječak ima poželjnu tjelesnu masu, nije ni premršav, ni predebeo!

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

dob (godine)	poželjan raspon ITM za djevojčice	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 dijete za mršavljenje morate se suočiti s osjećajem gladi i čežnjom za jelom, koji se mogu smanjiti unošenjem mnogo tekućine, većih količina namirnica bogatih biljnim vlaknima, izbjegavanjem rafiniranih ugljikohidrata, sunčanjem.

Nema ničeg lošeg u tome što s vremenom na vrijeme osjetimo glad kao odgovor na smanjeni unos kalorija, ali neugoda leži u tome što mnogi ne mogu odoljeti tom osjećaju, ne shvaćajući da je taj signal često lažan i da organizam želi novim masnoćama popuniti skladišta masti. Osjećaj gladi pobjeđuje svako logično razmišljanje, ali sreća je što postoje namirnice za "hitno gašenje apetita", koje ne sadrže puno kalorija, ali daju osjećaj da je želudac pun kalorične hrane.

1. Voda

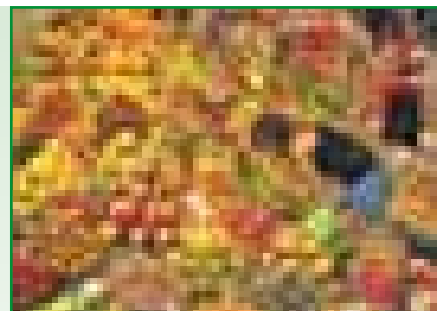
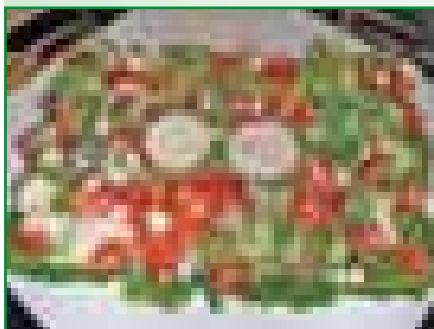
Popijte čašu vode, sačekajte 10 minuta i vidjet ćete da je osjećaj gladi nestao ili je bitno smanjen.

2. Zeleno povrće

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

3. Jabuke

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



4. Banane

Banane sadrže balastne materije koje reguliraju probavu, a u 100 g sadrže samo 0,5% masnoća (80 puta manje nego u prosječnom hamburgeru). Banana trenutačno stvara osjećaj sitosti i idealna je namirnica za dijetu (prosječna banana sadrži 90 kalorija).

5. Žitarice

Biljna vlakna u zobi i ječmu utječu na smanjenje kolesterola. Laneno sjeme sadrži pentoze (sluz), koje povoljno djeluju na probavu, imaju laksativno djelovanje i reguliraju šećer u krvi. Sojini proteini snižavaju masnoće, a povećavaju sadržaj proteina u pekarskim proizvodima.

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 napada gladi namirnicama siromašnim kalorijama 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 dijetom, a te namirnice koristite samo u hitnim slučajevima, da ublažite intenzivnu glad koja bi mogla izazvati prejedanje i narušavanje dijeta.

Dr. Petar Radaković

priče iz liječničke ordinacije * priče iz liječničke ordinacije * priče iz liječničke ordinacije * priče iz liječničke ordinacije

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

Da je debljina bolest koja je zahvatila čitav svijet (osim područja u kojima ljudi svakodnevno gladuju), nema nikakve sumnje. Dakako, kada neki životno važan ljudski problem, kao što je debljina, postane pandemski, onda ga prati, kao u svim sličnim slučajevima – pojačano pisanje u medijima (od popularnog do stručnog štiva), objavljivanje knjiga o tomu što je debljina (kakva je to opasna bolest) i kako je liječiti, literatura sa sadržajem o mršavljenju (redovito s najboljim metodama) te farmaceutska i dijetetska industrija s čudotvornim pripravcima.

Prosječnom čovjeku, za kojeg se može reći da je debeljko, u toj šumi *silnog oružja* protiv pretilosti nije se baš lako snaći. Primjerice, koju knjigu odabrati, ako svaka za sebe naglašava da je najbolja, koji dijetetski pripravak uzeti kada svi kažu da im nema premca, što učiniti kada ni nekoliko pokušaja nije dalo rezultat i kako nam može pomoći naš – obiteljski liječnik.

Umjesto da sažimamo određena saznanja iz proučene literature, opredijelili smo se za tri istinite životne priče o ljudima koji su (pre)debeli, a pokušali su poći na put mršavljenja.

PRIČA PRVA:

Ivan voli pričati o svemu, osim o mršavljenju

Ivanu P. svi su govorili kako mu je tjelesna masa prevelika i da bi trebao otići do liječnika koji će mu pomoći. Najprije je Ivan pokušao učiniti nešto sam. Otišao je do ljekarne i ljubazno zamolio ljekarnika da mu preporuči 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 proizvođaču – mirno je odgovorio ljekarnik, kao da se radi o prodaji namještaja.

Ima pravo ljekarnik – pomislio je u sebi Ivan, odabrao jednu kutiju s obećavajućim sredstvom, uredno platio i sretan odgegaio kući.

Ivan je, došavši kući, pročitao upute i počeo marljivo gutati čudotvorne kapsule, ali ni nakon dva tjedna čudo 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 časopisu koji zdravlje tretira na popularan način. U toj je reklami, naime, pisalo kako upravo taj pripravak *garantirano* smanjuje tjelesnu masu.

Sav sretan kako će, konačno, riješiti svoj životni problem, Ivan je slijedio upute, ali od obećavajućeg čudesnog smanjenja od 10 kilograma nije bilo ništa.

I, što da vam na kraju kažemo?

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

PRIČA DRUGA:

Marijan je jeo za dvojicu

-Dobar dan, doktorice – pozdravi Marijan M. (dobrodržeći 50-godišnjak) svoju liječnicu, ušavši u ordinaciju nakon čekanja od toliko vremena da je mogao pročitati lokalne dnevne novine.

-Dobar dan, gospodine Marijane! Što vas muči? – ljubazno reče plavokosa liječnica, pokazavši dva reda uredno posloženih bijelih zubi.

-Dobro pitate – što me muči. Muče me moji kilogrami. Imam ih previše, a ne mogu ih se riješiti – govorio je Marijan kao da se nalazi na optuženičkoj klupi.

-Vi radite sjedeći! – utvrđuje liječnica već joj poznatu činjenicu.

-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 pješačite?



-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 svoje njegovane ruke.

-Savjet kako bih smršavio. Neki lijek. Neku čudesnu kapsulu ili tabletu – govorio je Marijan, očiju 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.

-Znači ništa – rekao je Marijan više sebi u bradu nego da bi ga čula 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.

PRIČA TREĆA:

Razočarana Elizabeta

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 izračunu tjelesne mase, remetilo je psihički mir 40-godišnje Elizabete, voditeljice odjela prodaje većeg 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 dijetetskih 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 liječnika, 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 znalački 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 učinak 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 konačni 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 tuđi račun.

Priče čuo i zabilježio:
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 lazanje, kao prilog pojedite samo svježepovrće. Što se mesa tiče, ne preporučuje se jesti više od 100 g svinjskog, junećeg 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 mliječnim 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 slatkiša tiče, treba obratiti pažnju

na nadjev kekisa jer se voćne štrudlice razlikuju od čokoladnog kekisa 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 urađeno u nekim zemljama). Najbolje je pojesti za užinu voće ili voćni 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 žuči i jetara, pa bi lagani obrok bio pravi pogodak. Žitarice, voće i povrće odmorit će jetra, ispuniti crijeva, “oprati” želudac i pripremiti metabolizam za sljedeću etapu. Stara je izreka za dobru ishranu: “Doručuj kao kralj, ručaj 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 juhi od povrća, a možete dodati komad pite, pro- je, sendvič ili galete,

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

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

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

2. Podne

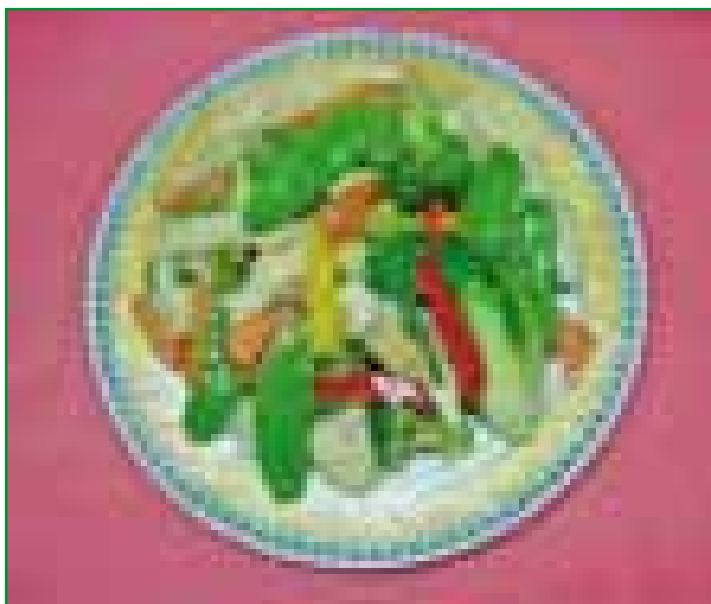
Podne je vrijeme srčane energije. Oko 14 sati obično se osjeti potreba za hranom, javlja se hipoglikemija i pad arterijskog pritiska. Možete pojesti mali sendvič i popiti šalicu gorkog čaja (lincura, pelin, kičica). Od 12 – 15 sati trebalo bi uklopiti drugi obrok. Za ručak jedite nešto od sljedeće hrane:

- 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 koštunjavih 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. Dopolnoćni 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 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 brzom hranom. Jedite namirnice koje su bogate hranjivim materijama i koje daju energiju. Pojačajte ishranu namirnicama bogatim željezom

(špinat, teleća jetra).

Doručak: 1 čaša 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, mliječni proizvodi.

Srednje godine

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

Doručak: 1 čaša 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 pedeste

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



Doručak: 1 čaša obranog mlijeka, 30 g tosta,

Ručak: 30 g tjestenine, 50 g pilete s povrćem, 30 g kruha i voće,

Večera: 200 g povrća (blitva, špinat, tikvice), oslić i jogurt.

Hrana koja usporava starenje

Rajčice – bogate su likopenima, antikancerogenim materijama,

Bijeli luk – snižava arterijski pritisak, sprječava nastanak kardiovaskularnih bolesti i potiče obrambeni mehanizam,

Sardine – potiču 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 čaja dnevno osigurava dovoljnu količinu polifenolne kiseline, koja djeluje kao obrana od slobodnih radikala.

Dr. Petar Radaković

naše zdravlje * naše zdravlje * naše zdravlje * naše zdravlje * naše zdravlje * naše zdravlje * naše zdravlje

Jeste li (pre)debeli?

Debljina je često kronična bolest od koje pate milijuni ljudi širom svijeta. Kako znati jesmo li (pre)debeli i prijeti li nam zbog pretilosti neka bolest?

Starije pravilo izračunavanja debljine glasil je: od visine (u centimetrima) valja odbiti 100, pa će ostatak označiti idealnu masu tijela. Primjerice: za osobu visoku 168 centimetara, prema navedenom pravilu, idealna je masa tijela 68 kilograma.

Međutim, suvremena medicina ima i nove metode izračunavanja idealne mase tijela. Danas se ITM (indeks tjelesne mase) izračunava tako da se tjelesna masa (u kilogramima) podijeli s kvadratom visine (u metrima). Dobiveni broj je ITM, koji onda određuje 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 dođe na tjelesnu masu od 89 kilograma, ona je pre(debela) i ima uvećanu ugroženost zdravlja.

Sljedeća tablica pomoći će vam da vidite jeste li (pre)debeli i koliko je ugroženo vaše zdravlje.

ITM	tjelesna masa	relativna ugroženost zdravlja
<18,5	premalena	povećana
18,5 – 24,9	normalna	normalna
25,0 – 29,0	prekomjerna	povećana
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 veći od 25,0 izlažu se riziku povećanog krvnog tlaka. Rizik za dobijanje šećerne bolesti već je zamjetan kod ITM od 22,0 a naraste na 40 posto slučajeva kada je ITM veći od 30,0.

Osobe s normalnom tjelesnom masom osjećaju se bolje, imaju više energije, rjeđe obolijevaju i duže žive.

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

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

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 ručnog 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.

Također je dobro znati da ste prekomjerno debeli ako je obujam struka veći od obujma grudi ili ako vam se stvara podvoljak.

Kako to staro pravilo počesto ima i izuzetaka, valja pripomenuti da (pre)velike grudi nisu *alibi* za veliki trbuh. Naime, bez obzira na veličinu 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 količinom hrane (kalorija) ovisi o uzrastu, masi tijela, spolu, vrsti rada kojim se bavimo. Ako u tijelo unosimo više kalorija nego nam je potrebno, višak će se taložiti u mast (salo). U suprotnom, ako trošimo toliko kalorija koliko ih hranom unosimo u tijelo, onda se masa našega tijela neće mijenjati.

Povećanom potrošnjom kalorija i manjim unosom hrane naše će tijelo gubiti na masi i to je najbolji način



mršavljenja, dakako, ako imamo višak tjelesne mase.

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

Kod muškarca tjelesne mase 70 kilograma potreba za kalorijama veća 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 čak 4.500 kalorija.

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 čitanje	20 kalorija
Brzo pisanje na pisaćem stroju	28 kalorija
Ručno pranje suđa, glačanje rublja	59 kalorija
Oblačenje i svlačenje odjeće	33 kalorije
Vožnja bicikla	240 kalorija
Ručno 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
Trčanje (brzo)	715 kalorija
Šetnja (lagana)	175 kalorija
Seks	300 kalorija

Borislav Ostojić

Ljekovito povrće

RAJČICA - RAJSKA JABUKA

Prirodnoznanstvenici su utvrdili da rajčica potječe iz Južne Amerike, određenije – iz Perua. Kao divlja, samonikla biljka rajčica raste diljem čitave Južne Amerike te u Meksiku.

Za rajčicu se u Europi nije znalo sve do otkrića Amerike, odnosno dok je španjolski moreplovci (u XV. stoljeću) nisu, na povratku iz Južne Amerike, donijeli na naš kontinent.

Zanimljivo je istaknuti da je rajčica imala istu sudbinu kao i krumpir. Naime, sve do XIX. stoljeća ona nije bila prihvaćena u prehrani. Razlog valja tražiti u činjenici da listovi i stabljika rajčice imaju neugodan miris pa se držalo da je čitava biljka otrovna. Europljani su rajčicu prenesenu iz Južne Amerike čak nekoliko stoljeća uzgajali samo kao ukrasnu biljku i kao tropski kuriozitet.

Portugalci su prvi – sredinom XVIII. stoljeća – počeli uzgajati rajčicu kao povrtlarsku kulturu. Njih su zatim slijedili Španjolci, pa Talijani i Francuzi. Istodobno se i u Hrvatskoj rajčica počinje uzgajati kao jestiva, zdrava i hranjiva biljka.

U početku, u Europi je rajčica imala ime *tomato* (od meksičke riječi *tomatl*). Međutim, ubrzo su se pojavili na-

zivi *peruanska jabuka*, *vučja breskva* i *zlatna jabuka*. Nijemci su joj dali ime *rajska jabuka* (*paradies apfel*), povezujući je s grčkim mitovima o hesperidama i nimfama te Biblijom. Hrvatska rajčica, kako se vidi, vuče podrijetlo iz njemačkog naziva. U čitavom hrvatskom primorju za rajčicu je uobičajen naziv *pomidor* (*zlatna jabuka*) – «uvezen» iz Italije.

Riznica minerala i vitamina

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

Rajčica sadrži i organske kiseline: limunsku, jabučnu i vinsku. Zbog izuzetno male količine oksalne, kiseline pogodna je za prehranu osoba koje boluju od reumatizma, gihta i upale zglobova.



Rajčica – hrana i lijek

Rajčicu mnogi naprosto obožavaju kao vrlo ukusnu namirnicu pa je jedu svježju ili kao dodatak jelu, piju njen sok, pripremaju juhu. Međutim, osim što je vrijedna namirnica, rajčica je i vrlo koristan lijek. Ona pomaže kod otklanjanja poremećaja cirkulacije krvi, znatno potiče izlučivanje želučanih sokova potrebnih za probavu, potiče rad gušterače i regulira rad crijeva. Kao prirodno diuretičko sredstvo preporučuje se osobama koje pate od reumatizma, upale zglobova, gihta, ili imaju kamen u bubregu ili u žučnoj vrećici. Rajčica je dobra i za srčane bolesnike kojima otiču noge.



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

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

po cijeni od 3.000 američkih dolara za jedan kilogram.

Kad se govori o rajčici, 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 grančica rajčice.

U zelenim plodovima rajčice ima otrovnog solanina koji nestaje tek kad plod sazori. Stoga se preporučuje jesti samo dozrele rajčice.

Primjena rajčice u kulinarstvu neograničena je. Uz papriku, ona je danas nezamjenjiva u gastronomskoj ponudi svih zemalja svijeta.

Zahvaljujući staklenicima i komorama s nižom temperaturom, svježja rajčica nalazi se u prodaji tijekom čitave godine. Na konzerviranoj rajčici mnoge zemlje ostvaruju znatne prihode.

Osvježite svoje lice

Rajčicu izrezanu na tanke kolutove (debljine oko jedan centimetar) stavite između 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 čajem od kamilice. Rajčica će vaše lice iznenađujuće osvježiti.

I ruke ogrubjele od kućanskih poslova možete njegovati sokom svježje rajčice. Dovoljno je ruke trljati zgnječenom rajčicom nekoliko minuta.

Obnovite uništenu kožu

Ako niste zadovoljni kožom vašeg lica, provedite terapiju rajčicom.

Pulpu svježje rajčice nanosite (u tankom sloju) na lice i ostavite da stoji 10 do 15 minuta. Zatim lice obrišite mekom krpom i potpuno očistite vatrom natopljenom mlakom ružinom vodicom.

Rajčica obnavlja kožu i daje joj potpunu vlažnost. Ako se sunčate nakon terapije rajčicom, lice će vam brže pocrnjeti.

Rajčicom protiv masne kože lica

Raspolovite rajčicu pa presječenim dijelom lagano trljajte lice oko pet minuta. Tom terapijom, kroz tjedan do dva dana, vaša koža više neće biti učestalo masna. Isti učinak postići ćete ako zgnječenu rajčicu pomiješate sa žličicom 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 čajem kamilice i obrisati mekanim ručnikom.

Borislav Ostojić

ZELENA SALATA - «TRAVA MUDRACA»

Pravo podrijetlo današnje uzgajane zelene salate nije poznato. Ipak, drži se da potječe od divlje, samonikle bodljikave salate čija je pradomovina Sibir.

Zelenu salatu jeli su stari Grci i Rimljani. Grčki liječnik Hipokrat (460. – 377. godine prije Krista) preporučivao je zelenu salatu – kao lijek. Stari Perzijanci znali su da salata utječe na dobar san, a to je, na samom sebi, potvrdio i rimski liječnik Galen.

O ljekovitosti zelene salate svjedoči i naziv za nju: u prošlosti su je mnogi nazivali «travom mudraca».

Osim što djeluje na miran i dobar san, zelena salata smanjuje pretjerane seksualne prohtjeve. Stoga se ne preporučuje onima kojima je, i bez nje, smanjena seksualna potencija, a za seksom osjećaju želju i potrebu.

Nervoznima, odnosno napetim osobama pod stresom preporučuje se uzimanje zelene salate. Najbolje je salatu jesti navečer, prije spavanja. Mnogi za večeru pojedu dva do tri obroka zelene salate (začinjene jabučnim octom i maslinovim uljem) i ništa više pa se osjećaju odlično.

Zelena salata u kuri mršavljenja

U dijetnoj prehrani, odnosno u kuri mršavljenja, zelena salata je nezamjenjiva namirnica.

U zelenoj salati ima kalija, fosfora, kalcija i magnezija te vitamina C, karotena (provitamina A), vitamina E, vitamina B1, B2, B6 i niacina.

U vanjskim listovima zelene salate dvostruko je više vitamina C nego u unutarnjim listovima. Zeleni listovi salate bogati su klorofilom koji osvježava sve stanice. Sastojak laktium (sličan opijumu) u salati djeluje vrlo umirujuće, ali je potpuno bezopasan, što se za opijum ne može reći.

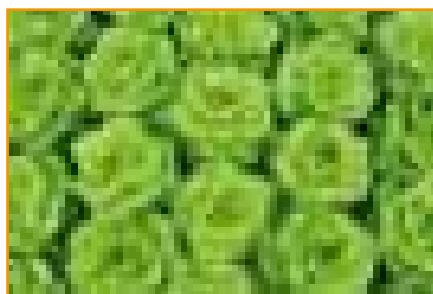
Zelenu salatu ne soliti

Pri pravilnoj pripremi zelene salate ne stavlja se sol (ili je se dodaje vrlo malo) jer je u njoj već ima. Dodatno zasoljena salata izaziva povećanu žeđ. Najbolji recept za pripremu zelene salate glasi: obilno maslinova ulja, vrlo malo soli,

jabučnog octa i listića bosiljka te dobro izmiješati.

Uživanje salate preporučuje se šećernim bolesnicima te onima koji pate od srčanih ili bubrežnih bolesti, a također i kod gihta.

Svakako je dobro znati da salatu valja jesti, po mogućnosti, odmah nakon branja jer ona držanjem u hladnjaku ili u podrumu naglo gubi vitalne tvari. Čak i kod povoljnog smještaja i prikladnog transporta – nakon 12 sati u zelenoj salati ima svega 58 posto vitalnih tvari, a ako je nepovoljan smještaj i neprikladan transport – u salati ostane svega 32 posto vitalnih tvari. Nakon 25 sati od branja u zelenoj salati nema ništa od vitalnih tvari ako je transport bio neprikladan, a skladištenje nepovoljno. Nakon puna 2,5 dana – i uz povoljan smještaj i prikladan transport – u salati ostane samo 8,3 posto vitalnih tvari!



Maska za suhu kožu

Uzmite četiri velika lista zelene salate. Kuhajte ih u vodi jednu minutu, a zatim izvadite iz vode, sitno izrežite i stavite između dvije gaze. Mlake obloge zelene salate stavite na lice i držite 20 minuta. Nakon skidanja te maske, lice isperite mlakim čajem od kamilice. Spomenutom terapijom koža lica će postati mekana, neće pucati ni biti suha. Primjenjujte se prema potrebi.

Losion protiv crvenila kože

Odvojite zelene listove salate (mase 30 dekagrama) i kuhajte ih na vrlo laganoj vatri sat i pol vremena. Nakon toga procijedite i losion za kožu, posebno za vrat i lice, gotov je.

Pripremljeni losion od zelene salate može se koristiti 2 do 3 dana, a čuvati ga

valja na hladnom mjestu, u tamnoj boci.

Losion od zelene salate smiruje crvenilo kože izazvano sunčanjem ili vjetrom, a liječi i bubuljice.

Ljepota u voću i povrću

Svaki čovjek, prvenstveno, želi biti zdrav, ali i lijep. Žene su od pamtivijeka željele biti što ljepše i koristile su sva sredstva da tu želju i ostvare. Čak i one žene koje su izrazito lijepe, žele biti još ljepše.

Kozmetička industrija svijeta svakodnevno ubire na milijune američkih dolara pronalazeći kupce, najčešće među ženama, a u posljednje vrijeme i među muškarcima. Kvalitetna kozmetika vrlo je skupa, mnogim ženama i muškarcima, nažalost, nedostupna.

Jesu li žene u davnoj prošlosti bile lijepe i njegovane? Jesu. A jesu li koristile kozmetička sredstva kakva koriste suvremene žene? Dakako, nisu.

Razumljivo, iz navedenoga se može zaključiti da bi današnje žene mogle slijediti savjete svojih davnih pretkinja i postizati ljepotu – na prirodan i jeftiniji način. I bez hrpe novca, suvremeni ljudi mogu ljepotu potražiti u – povrću i voću.

Ako vam je koža lica masna

Presijecite zrelu (tvrdu) rajčicu pa presječenim dijelom trljajte lice oko pet minuta. Također možete zgnječiti zrelu rajčicu i pomiješati je s decilitrom jogurta i žličicom limunova soka. Smjesu nanesite na lice i poslije pet minuta isperite mlakim čajem od kamilice.

Već nakon nekoliko dana terapije rajčicom vidjet ćete koliko je ona čudesna i korisna u kozmetici.

Krastavac – za ljepše laktove

I kod najljepših ženskih ruku može se dogoditi da imaju mali nedostatak – naborane laktove. Ako su vam laktovi smežurani i njihovim izgledom niste zadovoljni, trljajte ih presječenim krastavcem kad god vam je to moguće. Rezultat ćete sigurno biti zadovoljni pa ćete se ugodno osjećati i u odjeći kratkih rukava.

Borislav Ostojić

zdrave navike za zdrav život

