

Skrb za zdravje in dobrobit pri naravoslovnih predmetih

Špela Bergoč in Nives Markun Puhan

Zavod RS za šolstvo

Laško, 16. in 17. april 2025

8. konferenca učiteljev/-ic
naravoslovnih predmetov –
NAK 2025



ZRSŠ
ZAVOD
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA ŠOLSTVO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



Sofinancira
Evropska unija

Kakšne učence si želimo?

Se znajo lotiti zahtevnih nalog.

Dobro sprejemajo neuspeh.

Razumejo različne perspektive.

So empatični.

Znajo uravnavati močna čustva.

Skrbijo za zdrav življenjski slog.

Znajo reči »ne«.

V konfliktnih situacijah zrelo komunicirajo.

vir: dr. Katja Košir

Kako naj takšni postanejo?

Kako lahko/mora šola podpreti duševno, telesno in socialno **dobrobit** otrok in mladostnikov?



Kaj je zdravje in dobrobit?

Svetovna zdravstvena organizacija (2013) **zdravje** opisuje kot **stanje duševne, telesne in socialne dobrobiti**; ti vidiki so med seboj prepleteni ter skupaj prispevajo k celostnemu zdravju in dobrobiti posameznika.

Zdravje je tudi sposobnost prilagajanja in obvladovanja življenjskih izzivov ter ohranjanje ravnotežja v različnih vidikih življenja. (ChatGPT)



Gibalna
gimnazija za
ZDAJ in za
POTEM.



ZDAJ

POTEM

Ali ste vedeli?

Samo 7 minut hoje nevtralizira 60 minut sedenja.

Vir: V. Hadžić

Zakaj je to vredno razvijati v šolskem prostoru?



- Šola poleg družine predstavlja najpomembnejše okolje, v katerem se učenci učijo, kako skrbeti za svoje zdravje in dobrobit ter kako vzpostavljati kakovostne odnose z drugimi.
- Naloga šole je podpreti celostni razvoj učencev, kar pomeni, da je potrebno poleg zagotavljanja opore pri doseganju učnih ciljev učence sistematično učiti skrbeti za lastno duševno, telesno in socialno dobrobit.

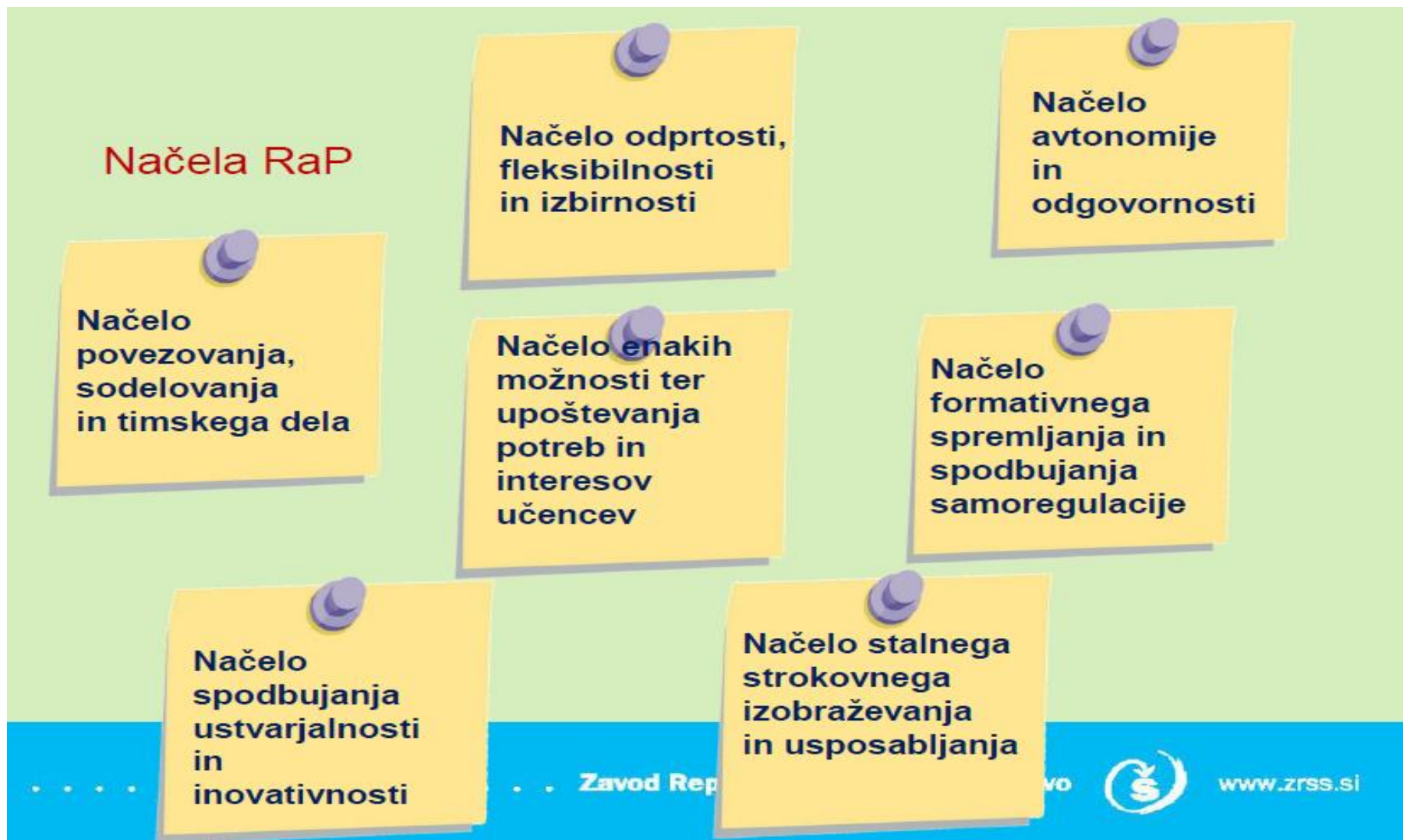
Ali šola sistematično podpira učenje skrbi za dobrobit?

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova.

Rezultati raziskav TIMSS (2015), PIRLS (2016) in PISA (2019) so za naše učence in dijake ugodni z vidika dosežkov, a zaskrbnjujoči z vidika kazalnikov psihosocialne dobrobiti.



Razširjen program, DOVID, izbirne vsebine ...



Izziv ...

Kako se odzvati na nove družbene zahteve in uravnotežiti učne vsebine z dodajanjem kompetenc, ne da bi še dodatno obremenili učne načrte?

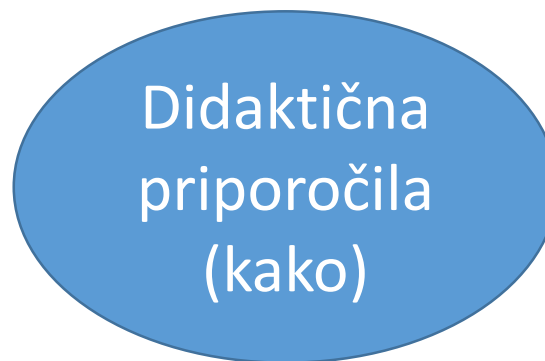
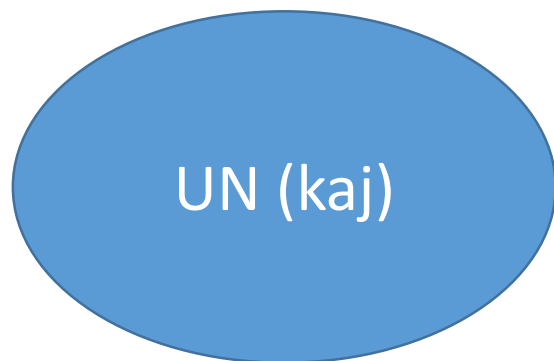


Kaj želimo doseči?

- Naključno razvijanje skupnih ciljev



- Načrtno in sistematično razvijanje skupnih ciljev



Strokovne podlage

- WHO model
- Casel dimenzije socialnih in čustvenih kompetenc
- LifeComp

Figure A1 sets out the six dimensions of health against the World Health Organization's notion of physical, mental and social well-being. (60)

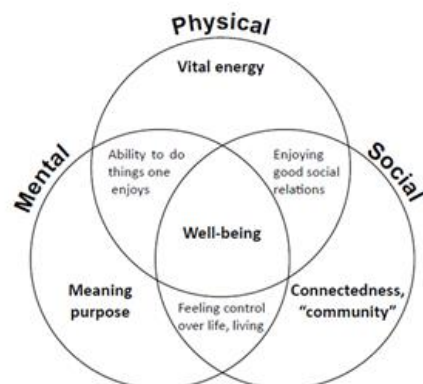
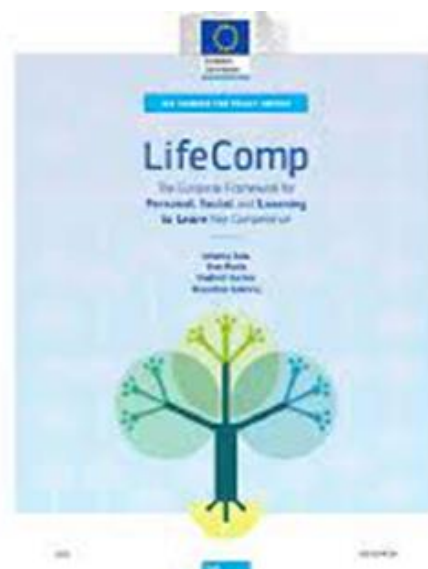
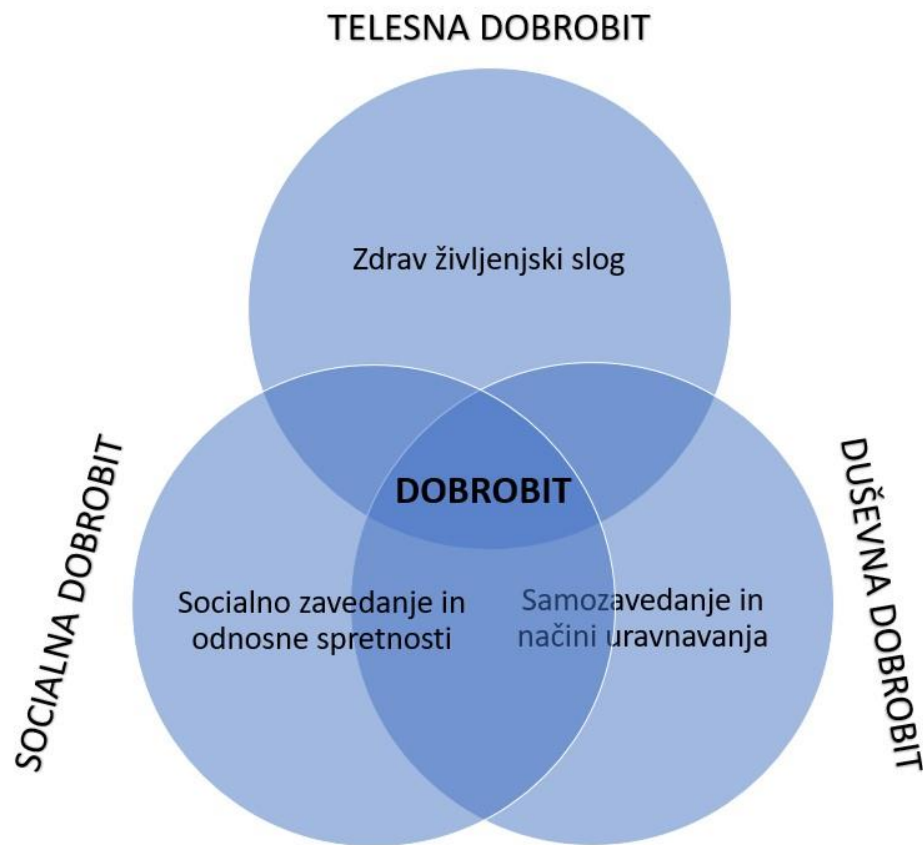


Figure A1. Dimensions of health and well-being



©2020 CASEL. ALL RIGHTS RESERVED.

SC Področja zdravje in dobrobit



- **Duševna dobrobit:** zavedanje lastnega doživljanja in vedenja ter njuno učinkovito uravnavanje.
- **Telesna dobrobit:** krepitev telesne zmogljivosti skozi zdrav življenjski slog preko skrbi za redno gibanje, zdravo in uravnoteženo prehrano ter spanje.
- **Socialna dobrobit:** vzpostavljanje in ohranjanje kakovostnih odnosov z drugimi v različnih socialnih kontekstih in z upoštevanjem perspektiv vseh vpletenih.

Duševna dobrobit

Področje	Opis
Samozavedanje	Zaznavanje in prepoznavanje lastnega doživljanja in lastnega vedenja ter razumevanje njihove povezanosti v specifičnih situacijah.
Samouravnavanje	Urnavanje lastnega doživljanja in vedenja, razvijanje samozaupanja in samospoštovanja, soočanje z negotovostjo in kompleksnostjo, učinkovito upravljanje učenja, organizacija časa učenja in prostega časa.
Postavljanje ciljev	Prepoznavanje svojih interesov, lastnosti, močnih in šibkih področij in v skladu z njimi načrtovanje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev, spremljanje in spreminjanje načrtovanih ciljev, razvijanje zavzetosti in vztrajnosti, krepitev zmožnosti odložitve nagrade.
Prožen način razmišljanja	Razvijanje osebne prožnosti, razvojne miselne naravnosti, radovednosti in optimizma, spoprijemanje s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno umsko naravnost.
Odgovornost in avtonomija	Krepitev odgovornosti, avtonomije in skrbi za osebno integriteto.

Telesna dobrobit

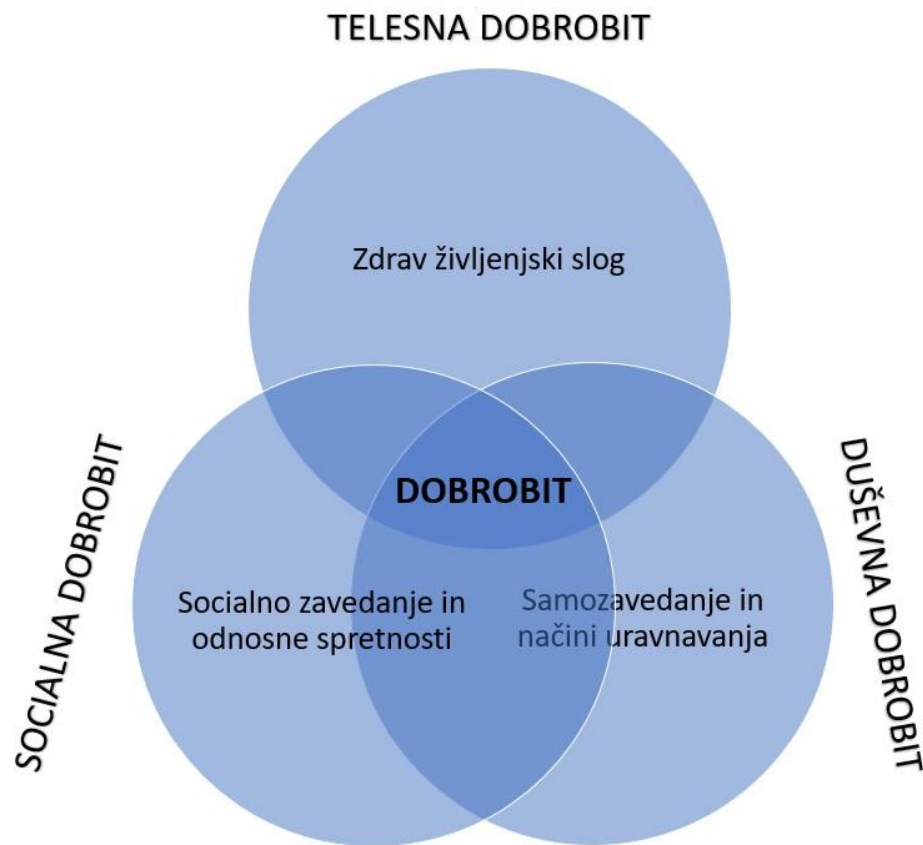
Področje	Opis
Gibanje in sedenje	Razumevanje pomena vsakodnevnega gibanja za dobro počutje, vključevanje v različne gibalne dejavnosti, razumevanje škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvijanje navad za prekinitev in zmanjšanje sedenja, oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja.
Prehrana	Razumevanje pomena uravnotežene prehrane, razvijanje navad zdravega prehranjevanja, oblikovanje pozitivnega odnosa do hrane in prehranjevanja.
Sprostitev in počitek	Razumevanje pomena počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu, spoznavanje in uporaba različnih tehnik sproščanja. Razumevanje pomembnosti dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje.
Varnost	Razumevanje pomena zaščitnih ukrepov za ohranjanje zdravja, varno in odgovorno ravnanje za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti	Usvajanje znanj o oblikah in stopnjah zasvojenosti, kako se jim izogniti oz. preprečiti z zdravim življenjskim slogom.

Socialna dobrobit

Področje	Opis
Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti	Ozaveščanje lastnega doživljanja in vedenja v odnosih z drugimi ter zavedanje in prepoznavanje raznolikosti učenčevih pomembnih ožjih (oddelek, vrstniki, družina) in širših okoljih (šola, lokalna skupnost, družba).
Komunikacijske spretnosti	Razvoj spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja zanimanja in skrbi za druge.
Sodelovanje in reševanje konfliktov	Krepitev spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, v družini, na šoli, v širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti, konstruktivno sodelovanje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih.
Empatija	Krepitev zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega ter ob prepoznavi mej med doživljanjem sebe in drugega uravnavanje lastnega vedenja v odnosih upoštevajoč več perspektiv hkrati.
Prosocialno vedenje	Krepitev prepoznavanja in zavedanja potrebe po nudenju pomoči drugim; prepoznavanje lastnih potreb po pomoči in iskanje pomoči, krepitev socialne in globalne odgovornosti.

DELAVNICA

SC Področja zdravje in dobrobit



- **Duševna dobrobit:** zavedanje lastnega doživljanja in vedenja ter njuno učinkovito uravnavanje.
- **Telesna dobrobit:** krepitev telesne zmogljivosti skozi zdrav življenjski slog preko skrbi za redno gibanje, zdravo in uravnoteženo prehrano ter spanje.
- **Socialna dobrobit:** vzpostavljanje in ohranjanje kakovostnih odnosov z drugimi v različnih socialnih kontekstih in z upoštevanjem perspektiv vseh vpletenih.

Kako razvijati dobrobit učencev?

- SKOZI PREDMETNE CILJE
- Z OSEBNIM PRISTOPOM UČITELJA: med poukom z vzgojnim pristopom/načinom vodenja razreda, spodbudami in usmeritvami ter z zgledom
- S KRATKIMI AKTIVNOSTMI med poukom: s kratkimi vajami
- NAČRTNO, SISTEMATIČNO, CILJNO USMERJENO: RU, RAP, v okviru projektov, dni dejavnosti idr. z daljšimi delavnicami

Dobrobit je mogoče sistematično razvijati pri vseh predmetih ob različnih priložnostih in na različne načine.

UN Naravoslovje

Primeri zapisa v specialnih DP:

- Posebno pozornost učitelj nameni skupnim ciljem varnosti (zaščitni ukrepi za ohranjanje zdravja ter varno in odgovorno ravnanje), predvsem kemijski varnosti (3.2.4.1) (3.2.4.2).
- Učitelj pri učencih spodbuja aktivno poslušanje, asertivno komunikacijo, zanimanje in skrb za druge (3.3.2.1), krepi sodelovalne veščine učencev, vzpostavlja in vzdržuje kakovostne odnose v oddelku in širše (3.3.3.2).

Preko dejavnosti reševanja problemov se učenci učijo učinkovitega spoprijemanja s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost (3.1.4.2),

krepijo zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega (3.3.4.1), krepijo družbeno odgovornost (3.3.5.3),

učijo se uravnavanja lastnega vedenja v odnosih, upoštevajoč več perspektiv hkrati(3.3.1.2),

UN za kemijo

V cilje teme Kemije barvil so integrirani naslednji skupni cilji:

Področje	Podpodročje	Kompetenca	Ključni cilj
Jezik, državljanstvo, kultura in umetnost	Jezik	Strokovni jezik	1.1.2.2 - Se izraža z ustrezno terminologijo predmeta in skrbi za ustrezno govorno in pisno raven svojega strokovnega jezika.
Zdravje in dobrobit	Telesna dobrobit	Varnost	3.2.4.1 - Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja.
Zdravje in dobrobit	Telesna dobrobit	Varnost	3.2.4.2 - Ravno varno in odgovorno, pri skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
		Brskanje, iskanje in	

3 podpodročja Zdravja in dobrobiti

- Duševna dobrobit
- Telesna dobrobit
- Socialna dobrobit

Katero podpodročje vam je najbolj zanimivo ali pomembno in bi ga želeli razvijati pri svojem predmetu?

Bi želeli danes o tem razpravljati, iskati rešitve...

Delitev v skupine (od 3 – 4)

- Možnost izbire glede na interes, skupni cilj, predmet ... (3.1.3.1)
- **Namen** dela v skupinah: Kako vključiti skupni cilj v pouk, da bodo učenci razvijali izbran SC, da jim bo zanimivo in da vam za to ne bo škoda časa?
- Izbira učnega cilja

Idejni načrt

Predmet / dejavnost v RaP ...:

Učni cilj / namen:

Vsebina:

Skupni cilj:

Didaktična strategija: kratek opis / oporne točke / miselni vzorec

Kriteriji uspešnosti za SC:

-
-
-

Razvijanje skupnih ciljev

S predmetnimi cilji

- Podpodročje: **TELESNA DOBROBIT**
- Skupni cilj: **GIBANJE IN SEDENJE** (Učenec razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje, razvija pozitiven odnos do gibanja, se vključuje v različne gibalne dejavnosti, tudi kot v razbremenilne dejavnosti v napornem vsakdanu, razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitev in zmanjšanje sedenja.)
- Primer razvijanja skozi predmetni cilj pri ŠPO:

Učenec razume vpliv redne in dovolj intenzivne športne vadbe na zdravje in dobro počutje ter ima odgovoren odnos do svojega zdravja.

Razvijanje skupnih ciljev

Z vzgojnim pristopom / načinom vodenja razreda, spodbudami in usmeritvami ter z zgledom

- Podpodročje: **SOCIALNA DOBROBIT**
- Skupni cilj: **EMPATIJA** (Učenec krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega, prepozna meje med doživljanjem sebe in drugega, uravnava lastno vedenje v odnosih upoštevajoč več perspektiv hkrati.)

- Primer razvijanja skozi učiteljev zgled:

izraža pristno skrb za vse učence in se pravočasno, ustrezno in sočutno odzove na učence v stiski.



Razvijanje skupnih ciljev

S kratkimi aktivnostni pred, med in po pouku

- Podpodročje: **DUŠEVNA DOBROBIT**
- Skupni cilj: **Samouravnavanje** (Učenec uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah), razvija samozaupanje in samospoštovanje, se učinkovito spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo, učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.)
- Primer razvijanja s kratkimi aktivnostmi:

kratke aktivnosti za lažje spoprijemanje in predelovanje zahtevnih situacij (npr. kratka – lahko šaljiva - simulacija predelovanja neprijetnih čustev ali izbire želene reakcije/vedenja preko kratkih dramatizacij, socialnih zgodb risbe/stripa/karikature/haikuja tudi pri drugih, ne le matičnih predmetih ...)

Razvijanje skupnih ciljev

Sistematično, ciljno usmerjeno med RU, RaP, v okviru projektov, dni dejavnosti

- Podpodročje: **TELESNA DOBROBIT**
- Skupni cilj: **Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti** (Učenec usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.)
- Primer razvijanja z daljšimi aktivnostmi, delavnicami:
Delavnice in pogovori na temo odvisnosti: kako?

Koliko ste bili dejavni v tej delavnici?

