

Poučevanje in psihološka podpora dijakom/-injam: Nazaj k izkušnjam s pogledom v prihodnost

Nika Cebin

Gimnazija Ledina

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

I FEEL
SLOVENIA

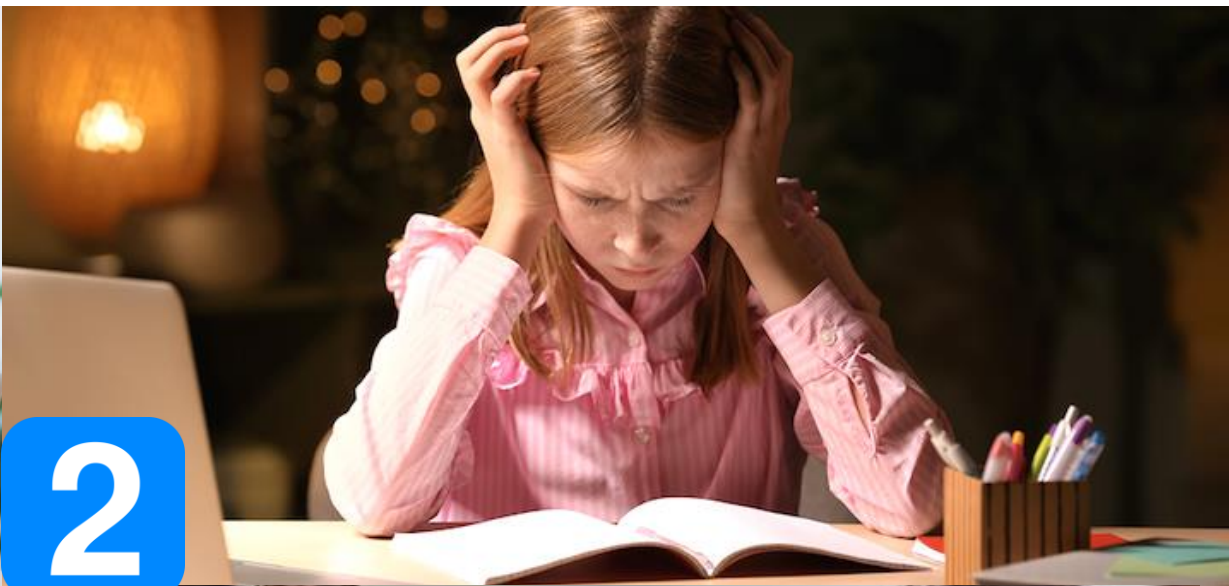


Sofinancira
Evropska unija

1



2



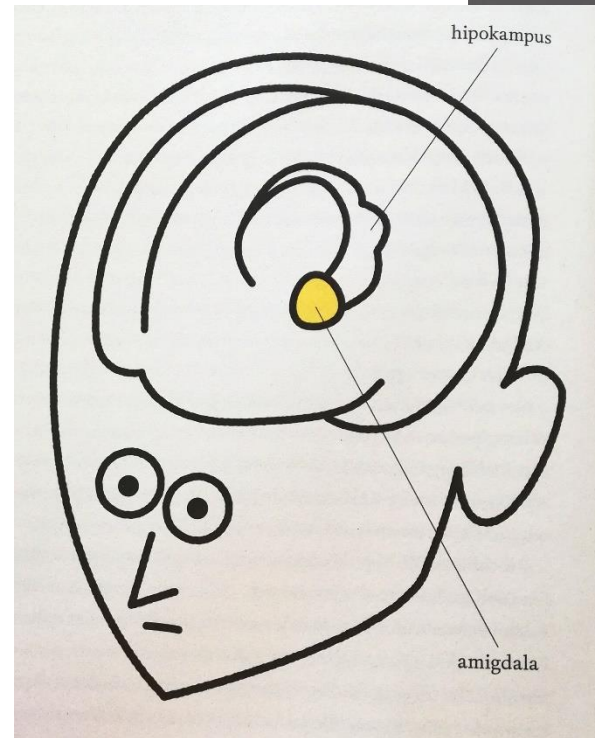
3



Duševna dobrobit: samodisciplina in čustvena regulacija ter prožen način razmišljanja (naspanih / spočitih možganov)

- Marshmallow test:
vloga samodiscipline in čustvene regulacije
- Prožen način razmišljanja naspanih / spočitih možganov

Nik Škrlec: Pozabi vse, kar veš o spominu



UREJENO SPANJE KREPI ZDRAVJE

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.



Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevne uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

UREJENO SPANJE



KORISTI UREJENEGA SPANJA

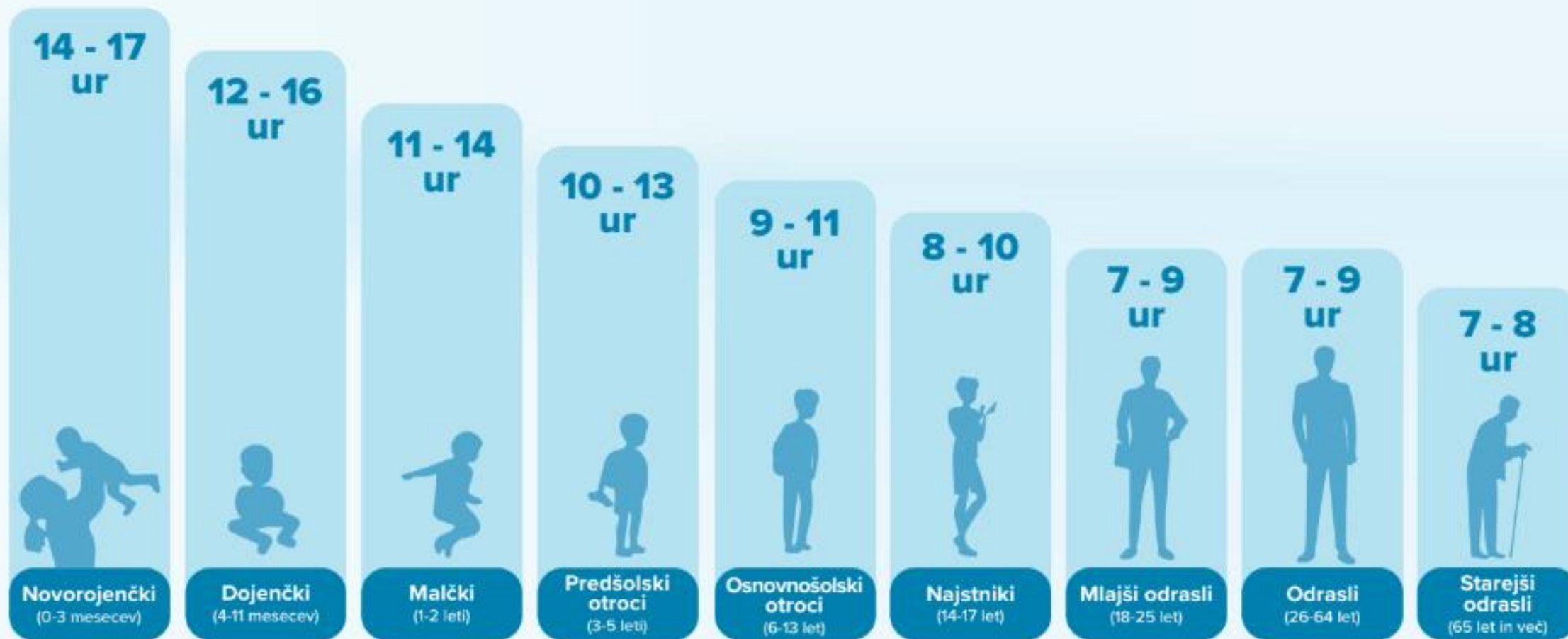
- ♦ ugoden vpliv na zdravje srca in ožilja, lažje uravnavanje telesne teže, boljša telesna pripravljenost;
- ♦ dobro počutje, lažje uravnavanje čustev in spoprijemanje s stresom;
- ♦ boljše spominske in miselne sposobnosti;
- ♦ izboljšano delovanje imunskega sistema in uravnavanje hormonov;
- ♦ večja varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH*

*velja za zdrave osebe

Vir: - National Sleep Foundation, 2015

- Svetovna zdravstvena organizacija, 2019



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

KAJ MOTI NAŠE SPANJE?

Slabe spalne navade
(nereden urnik spanja ...).

Delovne obveznosti, nočno
in izmensko delo, potovanja
preko časovnih pasov ...

Motnje
spanja.

Zdravstvene težave
(npr. bolečine, druge
bolezni).

Stres.

Neprimerna izpostavljenost
svetlobi (premalo naravne
oz. preveč umetne).

Neurejeno spalno okolje (hrup,
moteča svetloba, neprimerna
temperatura, neprimerno ležišče ...).



Neprimerna telesna
dejavnost (premalo čez
dan, preveč intenzivna
pred spanjem).

Uporaba psihoaktivnih
substanc (alkohol, kofein,
nikotin, energijske pijače ...).

Neustrezna prehrana
in vnos tekočin pred
spanjem.

Uporaba elektronskih
naprav v uri pred
spanjem (računalnik,
telefon, televizija ...).

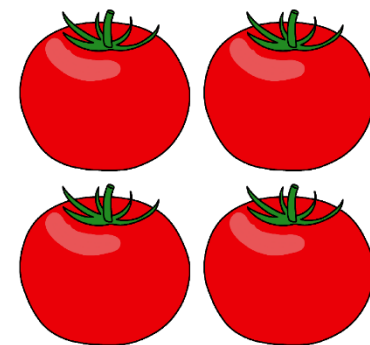
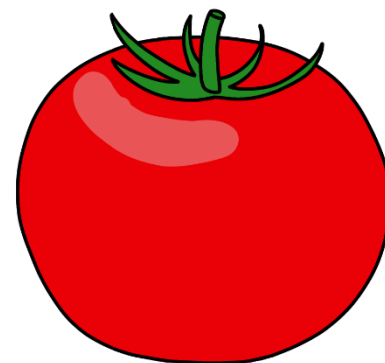
Motnje zaradi prisotnosti družinskih
članov ali hišnih ljubljencev.

Telesna dobrobit: gibanje, prehrana in hormonski motilci

- Sprostitev za možgane (brain break)

Kako uporabljati tehniko Pomodoro?

1. Izberi nalogo, na kateri želiš delati.
2. Nastavi časovnik na 25 minut (en Pomodoro).
3. Osredotočeno delaj na nalogi, dokler ne poteče časovnik.
4. Ob koncu Pomodora si vzemi 5-minutni odmor.
5. Po štirih Pomodorih naredi daljši odmor (15 - 30 minut).



Hrana, ki spodbuja optimalno učenje

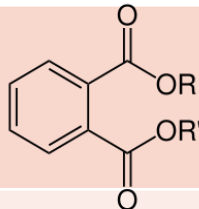
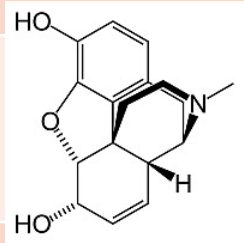
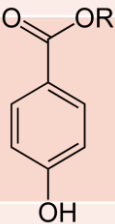
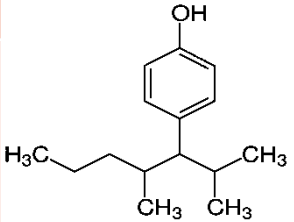
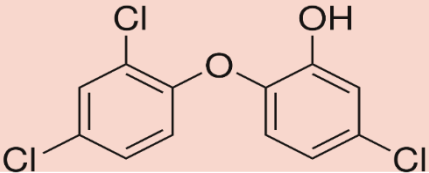
- Oreščki in semena
 - Viri beljakovin (jajca, piščanec, stročnice)
 - Zelenjava in sadje
 - Polnozrnata žita
 - Ribe
- Temna čokolada
 - Voda in zeliščni čaj
 - Avokado
 - Kurkuma
 - Probiotiki
- 
- A collage of various healthy foods including green leafy vegetables, ginger, chili peppers, raspberries, blueberries, and a bowl of yellow powder.



Pomen probiotikov - komunikacija med možgani in črevesno mikrobioto



Hormonski motilci v kozmetiki

Hormonski motilci	Kje so prisotni?	Kemijska formula
Ftalati	Umetne dišave	
Amini	Tekoča mila, kreme za sončenje, šamponi	
Parabeni	Kozmetika	
Nonilfenoli	Barve za lase, detergenti, čistila	
Triklosan	Mila, zobne paste, razkužila	

Socialna dobrobit: sodelovanje, empatija in vpliv psihoaktivnih snovi na ravnanje mladostnikov

- Socialni eksperiment
- Pohvala in podpora sta močna dejavnika motivacije in občutka pripadnosti



- Vpliv psihoaktivnih snovi (vape, fuge, alkohol, kanabis . . .)

Vpliv psihoaktivnih snovi na ravnanje mladostnikov



Mladostnik mora poznati:

- takojšnje in dolgoročne učinke alkoholnih pijač in drugih psihoaktivnih snovi,
- možnosti smrtonosnega učinka psihoaktivnih snovi,
- povezanost psihoaktivnih snovi z drugimi boleznimi,
- možne vplive zlorabe psihoaktivnih snovi na celotno družbo.

Samomori

- V obdobju 2013 – 2023 je v Sloveniji zaradi samomora v starostni skupini **od 10 do 14 let** umrlo **14** otrok (7 fantkov in 7 deklic), za starostno skupino od **15 do 19 let** pa je v istem časovnem intervalu umrlo **78** mladostnikov (62 fantov in 16 deklet).

Telefoni za pomoč v stiski

- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (od ponedeljka do petka med 12. in 22. uro; ob sobotah, nedeljah in praznikih med 18. in 22. uro).

NEKAJ TEHNIK ZA IZBOLJŠANJE POČUTJA

Poznamo mnogo preprostih tehnik, ki omogočajo, da se kljub obremenitvam počutimo samozavestni ter sposobni.

Pomaga nam lahko že nekaj minut sproščanja ali tehnik osredotočanja, s katerimi za trenutek izstopimo iz naših misli in pozornost preusmerimo na zunanje dogajanje.

STOP tehnika

S – Stop. Ustavi se.

T – Trenutek za dih. Sproščeno zadihaj in spremljaj nekaj vdihov.

O – Opazuj. Samo opazi misli, čustva, telesne občutke, zunanje dražljaje ...

Bodi prisoten v tem trenutku.

P – Pojdi naprej. Za trenutek ti je uspelo izstopiti iz dogajanja, ga pogledati od zunaj, bolj umirjeno in objektivno.



Sproščeno dihanje

- Namestimo se v udoben položaj.
- Sprostimo ramenski obroč in čeljust.
- Začnemo s popolnim izdihom.
- Vdihujemo v predel trebuha in čim manj premikamo prsni koš.
- Enakomerno vdihujemo skozi nos in počasi izdihujemo skozi usta.
- Če nam misli uidejo drugam, jih nežno preusmerimo nazaj na dih.

Vaja 54321

Sproščeno zadihamo si vzamemo nekaj trenutkov za izvedbo korakov:
5 Osredotočimo se na pet predmetov
4 Otipamo štiri površine
3 Prepoznamo tri zvoke
2 Zaznamo dve vonjavi
1 Okusimo okus v naših ustih

Vaja opazovanja

Nekaj trenutkov čim bolj natančno opazujemo predmet, ki smo ga sami izbrali. Ga vzamemo v roke, podrobno pogledamo, povonjamo, poslušamo, mogoče tudi okusimo. Vse to delamo z radovednostjo, kot da smo se z njim prvič srečali. Če se pri tem porajajo različne misli ali asociacije, to zgolj opazimo ter pozornost preusmerimo nazaj na odkrivanje predmeta.



Hvaležna misel

Poskušaj se spomniti ene stvari, za katero si danes hvaležen.

Hvaležne misli lahko tudi zapišeš in prebereš v tistih dneh, ko bo izražanje hvaležnosti težje.



Zaključek

- Kako lahko kot učitelji naravoslovja bolje podpiramo dijake pri njihovem duševnem, telesnem in socialnem zdravju?



V znanosti iščemo odgovore, a največja moč je v razumevanju človeka.

Hvala za vaše sodelovanje in pozornost!

