

Prof. dr. Salihefendić Nizama, Prof dr. Muharem Zildžić

Medicinski fakultet Univerzitet Tuzla, „Medicus A“ Gračanica M. Rešidbegovića 2. Gračanica 75320

email: medicus.ord@bih.net.ba web: www.medicus-a.com

VAŽNOST PROMOCIJE ZDRAVIH STILOVA ŽIVOTA U RANOJ DJEČIJOJ DOBI U OČUVANJU MENTALNOG ZDRAVLJA ZA CIJELI ŽIVOT



Što je zdravlje

- "stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti".
- Univerzalna vrijednost i temeljno ljudsko pravo

Jedna od temeljnih odrednica ljudskog življenja

- Pozitivni koncept usmjeren na socijalni i lični život
- Ulaganje u zdravlje je ulaganje u razvoj

- *Problemima zdravlja trebaju se baviti svi, a ne samo liječnici. To nije monopol liječnika nego je dužnost i briga svih bez razlike."*



Mentalno zdravlje i zdravi stilovi života

- Prema definiciji SZO mentalno zdravlje se definiše kao osjećaj blagostanja u realizaciji sopstvenih intelektualnih i emocionalnih potencijala i sposobnosti da se nosi sa promjenama, izazovima i stresom.
- Zdravi stilovi života se odnose na sticanje životnih vještina, adekvatnog porodičnog i ekološkog okruženja, fizičke aktivnosti, zdrave ishrane, postupaka na prevenciji povreda, nasilja i bolesti ovisnosti, odgovarajućoj edukaciji o seksualnosti i reproduktivnom zdravlju, inkluziji- uvažavanju različitosti, humanom odnosu i potrebi pomoći drugima.

Mentalno zdravlje je prioritet!

- Škola je okruženje gdje lako prepoznati na velikom broju djece faktore rizika za mentalno zdravlje, a zatim implementirati preventivne mjere i promovirati zdrave stilove života.



Virtuelni svijet mobitela i zdravi stilovi života i realan svijet u okruženju djeteta



Rizici za porermećaje mentalnog zdravlja djece

- Kontakti i druženja predstavljaju primarno-socijalnu potrebu kod ljudi.
- Djeca sve teže ostvaruju direktne kontakte, pa to onda čine putem mobitela društvenih mreža, jer im se tako čini mnogo lakše.
- Djeca se u takvim slučajevima žale na usamljenost, uskraćenost, nesanicu ili na potrebu dopisivanja noćima.
- To prečesto pređe u zavisnost. Zavisnici o društvenim mrežama mogu se izliječiti samo uz pomoć psihoterapije.



Promocija zdravlja: početi u ranom periodu odrastanja

- ▶ “Formatiranje” mozga djeteta

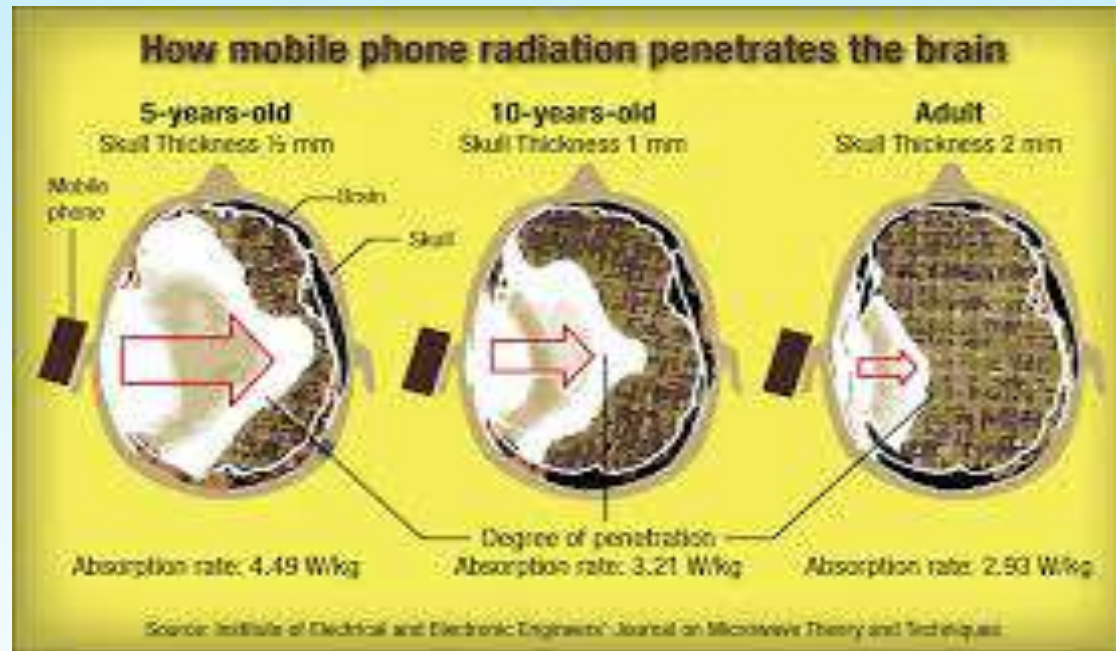


Istraživanje

- Jedno od desetero djece smatra da zbog interneta zanemaruje svoje svakodnevne obaveze.
- Istovremeno svako treće dijete misli da bi trebalo manje vremena provoditi na internetu.
- Svako četvrto dijete uključeno u istraživanje nastavlja koristiti internet u jednakoj količini, bez obzira namjeri da ga manje koriste.
- Možemo zaključiti da internet i Facebook nisu isključivo dječji slobodan izbor, nego je nekoj djeci to jedini način druženja s prijateljima i bavljenja nekom aktivnošću.



Formatiranje mozga djetete i mobitel- moguće trajne promjene



Virtuelno utočište?

- Većina mladih ljudi u današnje vrijeme na društvenim mrežama prikazuje stvari, situacije kakve one ustvari uopšte nisu odnosno pokušavaju ih prikazati što ljepšem svijetlu tražeći na taj način poštovanje i divljenje od svoje okoline.
- Kod osoba koje se osjećaju odbačeno ili svjesno izolovano zbog nekih svojih fizičkih ili psiholoških karakteristika, oblika ponašanja ili načina na koji shvataju okolinu, internet postaje jedna vrsta utočišta od ugrožavajućih situacija i izvor stalnog pozitivnog iskustva.
- Osobe koje prekomjerno koriste internet su njegovi zavisnici zbog problema koje imaju u realnim situacijama - poteškoća u socijalnim odnosima, zdravstveni problemi ili spadaju u grupu osoba koji nemaju drugih posebnih problema osim prekomjerne upotrebe internet sadržaja i aplikacija koje kod njih izazivaju pozitivno potkrepljenje i povećanje samopouzdanja (druženje, kupovina, lična interesovanja).



Test zavisnosti o društvenim mrežama

Neki od simptoma koji mogu ukazivati na potencijalni problem kada je u pitanju vaš odnos prema online društvenim zajednicama su sljedeći:

- Provodite najmanje četiri časa dnevno koristeći društvene mreže, gdje god da idete, sa sobom nosite svoj "pametni telefon", lap-top ili tablet, pa čak i u kupatilo.
- Prvo što uradite u jutro jeste provjera e-melova, statusa, lajkova, a to je takođe i posljednje što uradite pred odlazak na spavanje.
- Zatim otkazujete dogovorene aktivnosti i druženja sa porodicom i prijateljima, jer je vaša potreba za prisutnosti online jača.
- Osjećate uznemirenost u situacijama kada ne možete pristupiti mreži i imate utisak da ćete se fizički razboliti ukoliko vam je omiljena društvena zajednica nedostupna više od dva dan

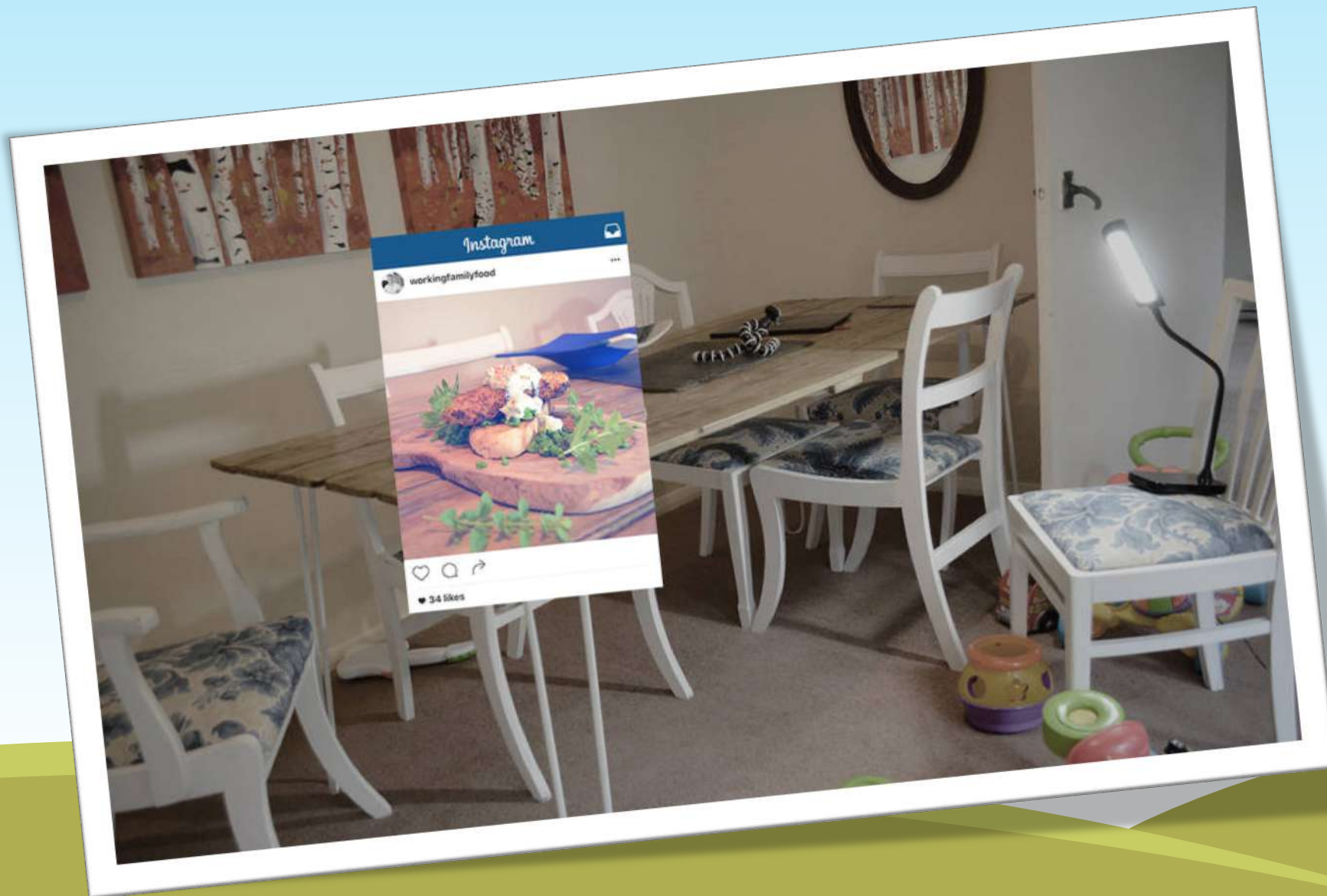


Virtuelno utočište?

- Mladi ljudi na socialnim mrežama kao što su Facebook, Instagram, Twitter i dr. kreiraju svoj besplatni profil. Profil sa sastoji od imena, prezimena, emaila, slike, datuma rođenja, lokacije itd.
- Unutar istog se postavljaju slike dnevnih aktivnosti često ljudi postavljaju slike onoga šta jedu, sportske aktivnosti, rođendani, koncerti itd.
- Problem nastaje u onom momentu kada osoba putem korisničkog profila ne pokazuje stvarnu situaciju nego bira ugao, vrijeme, filter, namješta ponovo stvari na stolu, svijetlo itd. da bi baš tu pogrešnu emociju prenijela na svoj socijalni profil.
- Okolina „ocjenjuje“ sliku/aktivnost/događaj svog prijatelja/prijateljice/poznanika/kolege itd.
- U modernom dobu je samopuzdanje i raspoloženje mnogih povezano sa brojem „Lajkova“ na slici/video.
- U nastavku ćemo vam prikazati nekoliko takvih situacija.



Slika 1. objavljena na ovom Instagram profilu pokazuje fino spremljen obork serviran na drvetu sa začinskom biljem na drvenom stolu. To je ono što njeni ili njegovi prijatalji vide ali u stvarnosti okolina izgleda drugačije.



Slika 2. objavljena na ovom Instagram profilu pokazuje Apple macbook, šišarke i globus. Kao da vlasnik tu sjedi uživa i piše knjige. Pogledajte okolinu realnost izgleda drugačije.



Slika 3. objavljena na ovom Instagram profilu pokazuje mali privatni vrt. Prijatelji ovog korisnika sigurno misle da ima svoj vrt, redovno ga odžava i brnie o detaljima. Da to je samo ono što je on htio da se vidi ali realnost izgleda drugačije kada pogledate okolinu.



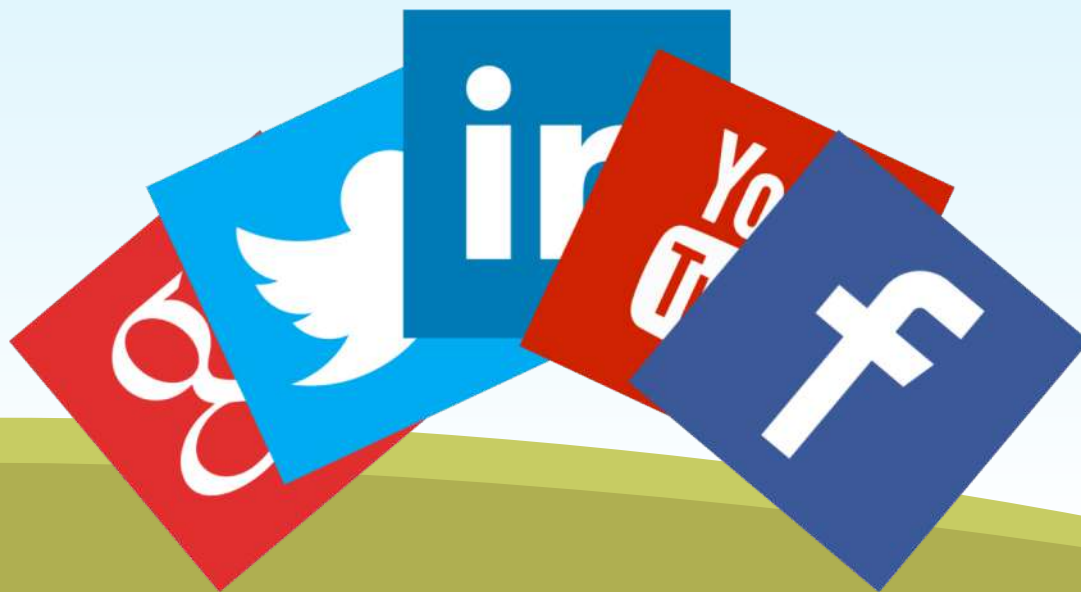
Virtuelno utočište?

- Gubitak koncentracije, anksioznosti, agresivnost, depresija, apatija ili zanemarivanje školskih obaveza su samo neki od simptoma kod djece koja dugo borave u virtuelnom svijetu. Internet je privlačan toj starosnoj grupi zbog šarenila lako dostupnog sadržaja. Djeca na svakom mjestu koriste priliku da istražuju globalnu mrežu.
- Moguće je da na taj način nastaje i određeno udaljavanje od ostalih članova porodice, da se mnoga djeca povlače i umjesto međusobnog druženja okreću imaginarnim likovima. Na taj način slabi i uticaj roditelja, a ulogu u vaspitavanju i socijalizaciji preuzimaju mediji. Roditelji su danas prezauzeti obavezama i borbom za opstanak i uslijed toga ostavljaju djecu da vrijeme provode za računarom.
- Interaktivniji pristup djeci u školi i njihovo uključivanje u rad, dalo bi bolje rezultate u razvoju ličnosti i kreativnosti svakog djeteta.



Virtuelno utočište?

- Ukoliko dijete stalno koristi internet i živi u virtuelnom svijetu, neće imati dovoljno razvijene socijalne vještine.
- Ono će biti razapeto između mora informacija i sadržaja iz kojih ne može da izvuče konkretne zaključke. Opasnost postoji i od preuzimanja pogrešnih stavova i mišljenja koje mogu rezultirati i pogrešnim načinima ponašanja.
- Internet je previše privlačan da bi mu se oduprijeli. Uzeo je naše vrijeme i gotovo da niko više ne može da zamisli život bez njega.Trebalo bi da se malo vratimo unazad i shvatimo da je dobro da vrijeme koristimo na pametniji i praktičniji način.



Istraživanje

Istraživanje provedeno u ove godine o iskustvima i ponašanju djece na internetu i na društvenoj mreži Facebook, na uzorku od 1489 djece u Hrvatskoj, u dobi od 11 do 18 godina, u školama u ruralnim i u urbanim sredinama.

Potvrđeno je ono što smo i očekivali postoji gotovo potpuna pokrivenost dječje populacije Facebook mrežom.



- **93%** djece ima otvoren Facebook profil.
- **85%** djece na svojim Facebook profilima dijeli puno ime i prezime.
- **68%** otvorilo je svoj profil prije 13-te godine, koja je granična starost kada je dozvoljeno pristupanje ovoj društvenoj mreži.
- **26%** djece svoje slobodno vrijeme najčešće provodi na Internetu.
- **15%** djece odlazi na internet kad se osjećaju loše.
- **12%** da bi pobjegli od tuge ili neugodnih osjećaja.
- **10%** ih se osjeća nemirno i razdražljivo kada ne mogu otići na internet.
- **9%** djece priznaje da ima osjećaj nedostatka sna.





Kako promovirati mentalno zdravlje djece?



- Ulaziti u slobodno vrijeme djeteta sa različitim aspektima zdravih stilova života
 - Zdrave stilove života potrebno je primjeniti u ranom periodu razvoja ovisno o fazi psihosocijalnog razvoja. Posebno su važne druga, treća i četvrta faza životnog ciklusa (prema Eriksonu : dob 2-4 g, 3-6g i 7-11) koje imaju svoje specifične psihosocijalne krize gdje se sa zdravim stilovima života prilagodjenim dobi mentalni status djeteta može usmjeriti prema postizanje potpuno fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja za cijeli život.
 - Koristiti i razvijati sve potencijale psihofizičkih karakteristika ličnosti djeteta (kreativne ,intelektualne, emocionalne)
- 
- 



Komponente mentalnog zdravlja

1. Lingvistička (jezička, verbalna) inteligencija

Lingvistička inteligencija podrazumijeva naglašeni interes prema riječima i načinu na koji se riječi koriste u čitanju, pisanju i govoru.

2. Muzička inteligencija

Osobe koje imaju razvijenu muzičku inteligenciju, osim što vole uživaju u muzici, bolje razumiju ritam, melodiju i zvučne motive, lako pamte melodije.

3. Logičko- matematička inteligencija

Ova inteligencija podrazumijeva lako poznavanje i primjenu brojeva i matematičkih pojmova, pronalaženje obrazaca i lakoću u uočavanju odnosa, uzroka i posljedica u nauci.

4. Prostorna ili spacijalna inteligencija

Ono što je svojstveno za ovu inteligenciju je da se u ovom slučaju radi o učenju i razmišljanju u slikama. Osobe koje imaju naglašenu ovu vrstu inteligencije bolje pamte lica nego imena, vole crtanjem ili skiciranjem izražavati svoje ideje, uživaju dok sastavljaju i rastavljaju stvari, primjećuju stil odijevanja, automobile ili druge stvari iz života.



Više vrsta inteligencije

5. Tjelesno- kinestetička inteligencija

Ova inteligencija je zastupljenija kod onih osoba koje izražavaju sebe i svoje sposobnosti koristeći svoje tijelo, što znači da oni misle i uče tijelom.

6. Interpersonalna inteligencija

Interpersonalna inteligencija izražava sposobnost osoba da: lako upoznaju ljude i sklapaju prijateljstva, uživaju promatrati ljude i analizirati njihov govor tijela, uživaju u grupnim aktivnostima i živim razgovorima, dobro organiziraju aktivnosti za sebe i druge, znaju pobuditi interes kod ostalih za neki zajednički posao.

Većina školskih sistema koncentrira se na razvijanje lingvističke i logičko matematičke inteligencije, a zanemaruje sve ostale koje su jednako bitne. Obrazovanje mora podsticati djecu da istražuju svako područje inteligencije.



Primjeri proučavanja raznovrsne inteligencije

Lekcije o sunčevom sistemu

Lingvistička:

Čitanje knjiga o sunčevom sistemu,
Izlaganje o životu astronauta.

Logičko-matematička :

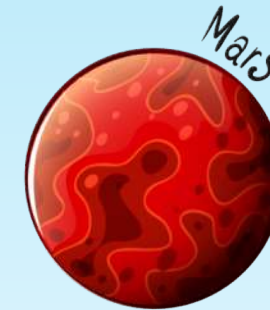
Brojanje planeta i satelita, stvaranje baze podataka,
Redanje planeta po veličini.

Prostorna:

Izrada modela planeta prema utvrđenom omjeru od različitih materijala,
Izrada modela ili kretanje u Sunčevom sistemu pokazujuću udaljenost planeta od sunca.

Muzička:

Slušanje svemirske muzike npr. „Odiseja u svemiru 2001“.



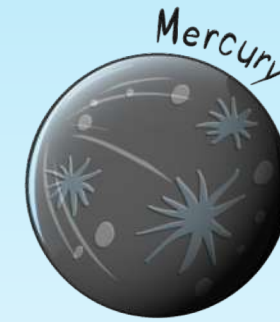
Primjeri proučavanja raznovrsne inteligencije

Lekcije o sunčevom sistemu

Tjelesno kinetička:
Simuliranje kretanja planeta oko sunca.

Pisanje:
Napisati i izvesti igrokaz koji se događa u svemiru.

Razmišljanje:
Razmišljanje o onome što se naučilo o Sunčevom sistemu.



Koje su vam se aktivnosti najviše svidjele?

Karta raznovrsne inteligencije

Ovdje možete slijediti opis razrednih aktivnosti kojie se razvijaju iz nabrojani tipovi inteligencije:

Lingvistička inteligencija:

Objašnjavanje kroz priče _____

Vođenje razgovora o _____

Pisanje pjesama, mitova, kratkih priča o _____

Talk Show radio program o _____

Intervju sa _____ na temu _____

Logičko-matematička

Osmisliti i izvesti eksperiment o _____

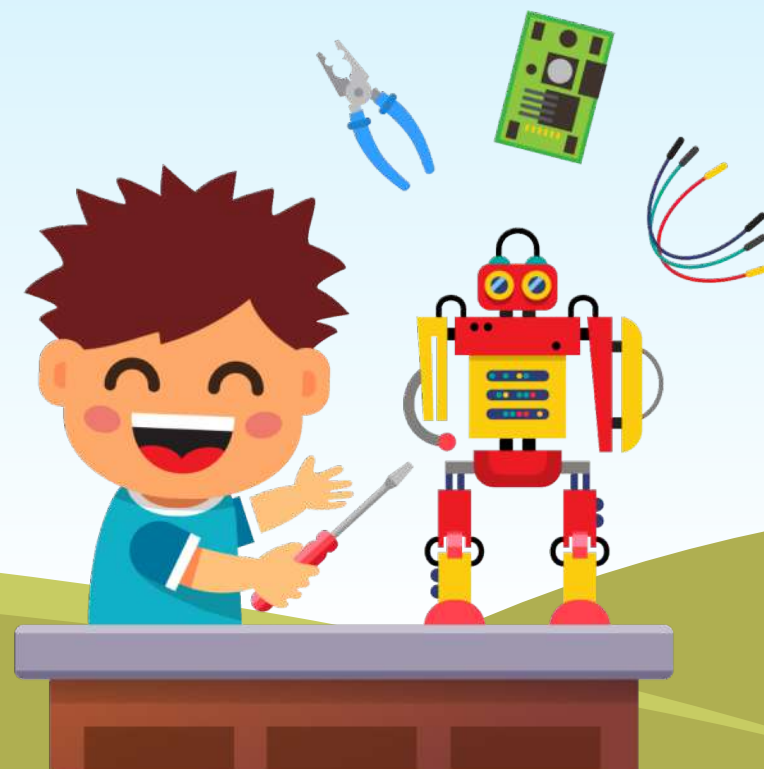
Smisliti analogiju koja objašnjava _____

Tjelesno kinetička:

Napravit ili izgraditi _____

Koristiti pokazni materijal da bi se demonstriralo _____

Organizirati izlete da bi se _____



Karta raznovrsne inteligencije

Vizuelna/Prostoran:

Tabele, grafikoni, karte za_____

Napraviti slide show, vido ili fotoalbum o_____

Likovni radovi koji pokazuju_____

Ilustracije, crteži, slike il skulptorue_____

Muzička:

Prezentacija uz muzičku pratnju na temu_____

Inteligencija vezana za razumjevanje zbivanja u prirodi:

Voditi dnevnik opservacije o_____

Briga za kućne životinje_____

Crteži ili fotografije prirode_____

Interpersonalna

Sudjelovati u projektu zajednice_____

Naučiti nekoga o_____

Intrapersonalna

Napisati stranicu u dnevniku_____



Unutrašnji mir i zadovoljstvo

- Pronađite hobi – nova interesovanja ili naučite neku novu vještinu. Neka to bude nešto što je neobavezno ali vam pričinjava zadovoljstvo. Time ćete obogatiti sadržaj vaše svakodnevnice.
- Ispunite vašu svakodnevnicu sadržajem jer praznina i nedostatak sadržaja su plodno tlo za anksioznost i negativne misli. Nađite vremena za uživanje i kreativnost – kreativnost povećava vaše samopouzdanje.
- Uživanje u svakodnevnim sitnicama povećava vaše raspoloženje. Nađite neke sitnice u kojima uživate, pogledajte neki film, popričajte sa nekim koga volite, uradite bilo što što vas čini srećnim.
- Pomozite drugima – ako vam se ukaže prilika da pomognete nekom kome je pomoć zaista potrebna učinite to. To će vam dati zadovoljstvo.



Rezultati projekta u osnovnoj školi u BiH

- Početni rezultati implementacije zdravih stolova života (otvranje sportskih dvorana, kreativnih radionica, ekoloških pokreta, uključivanje u kulturne, muzičke i sportske aktivnosti u zajednici) su ohrabrujući i motivišu sve aktere (roditelji, vaspitači i nastavnici u školama, nevladine organizacije, volontere i službene institucije) na daljnje aktivnosti u implementaciji, ali i edukaciji svih aktera ovog projekta. U toku je aktivnost na stvaranju kurikuluma zdravih stilova života i uvođenja obligatnog predmeta u svim razredima osnovnog obrazovanja.

-

Kreativni rad - Radionice

Koristeći teorije raznovrsne inteligencije i učenja na različite načine pokrenuli smo djecu iz učionice te su oni u realnom životu

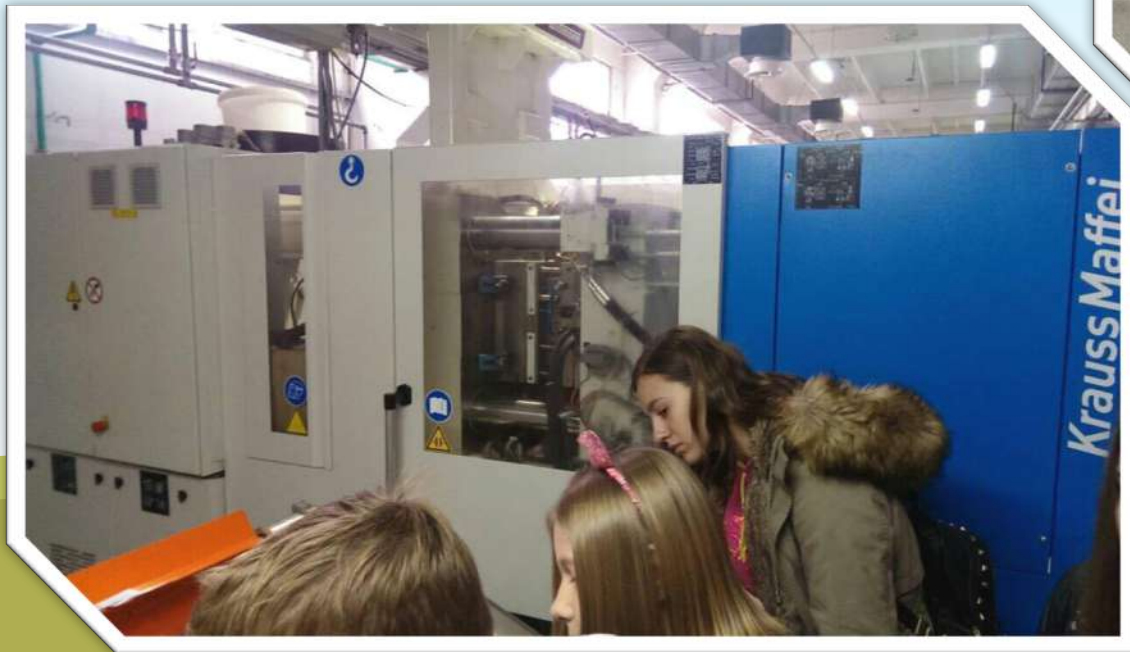
- a) Vizuelno
- b) Prostorno
- c) Kinestatički,

Pozitivno potekli svoje misli u posjeti:

Veterinarskoj stanici Gračanica
Plastoflex d.o.o. (fabrika)
SUMAN d.o.o. (proizvodnja)
PLAMINGO d.o.o. (fabrika)



Kreativni rad - Radionice



Dostignuća i novosti

Prvo državno školsko prvenstvo BiH u karate sportu. Na takmičenju je nastupilo 550 takmičara iz cijele BiH.

OŠ. Hasan Kikić predstavljale su učenice Rešidbegović Mubina, Duraković Šejma, Osmanbegović Dženana, Husejnović Amina i Đulić Belma.

Državna prvakinja za osnovne škole u kategoriji djevojčice kate 2006/2005 godište je Mubina Rešidbegović, a viceprvakinja Duraković Šejma.

Mubina i Šejma su do finala ostvarile po 4 pobjede, a u finalu Mubina je pobjedila Šejmu sa rezultatom 3:2.



Dostignuća i novosti

U organizaciji Udruženja umjetnika "Artist" i Odjeljenja za kulturu "Stadt Graz Kultur" od 25. do 26. novembra 2017. godine, održan je III Međunarodni festival "Akordeon fest" – takmičenje solista na harmonici i kamernih sastava, učenika osnovnih i srednjih muzičkih škola.

Na takmičenju su nastupili učenici naše škole Avdić Amira, Kovačević Nadja, Helić Lejla – Nestandardni ansambl harmonika i klavir, druga kategorija i osvojile I nagradu (Laureat takmičenja). Učenice Lejla Hadžihasanović, Aida Halilčević i Esma Grbić – Nestandardni ansambl harmonika i klavir te osvojile I nagradu. Kao solista na harmonici u prvoj kategoriji II nagradu osvojila je Aida Halilčević.

Na takmičenju su učestvovalе škole iz Austrije, Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine. Čestitamo učenicama, nastavnicama i roditeljima učenica na podršci i organizaciji odlaska učenica na ovo takmičenje.



Dostignuća i novosti

Svjetski dan jabuke

Učenici su sa svojim nastavnicima i učiteljima priredili izložbu proizvoda od jabuka te drugu zdravu hranu. Učenici, nastavnici, roditelji te drugi gosti imali su priliku vidjeti šta su to učenici pripremili te uživati u degustaciji proizvoda od jabuka i drugih poslastica.

Naši učenici imali su gostovanje i na radiju gdje su govorili o ovoj temi, a održano je i predavanje za učenike o zdravoj ishrani.

Dan jabuke obilježen je i u Područnoj školi Babići. Učenici i nastavnici su uložili značajan trud na uređenju školskih prostorija likovnim i literarnim radovima te prigodnim kulturno-umjetničkim programom. Treba istaći i trud roditelja te nastavnika koji su pripremili i prezentirali prigodna jela od jabuke, a u kojima su najviše uživali najmlađi. Dan jabuke se u OŠ Hasan Kikić obilježava već nekoliko godina.



Zaključak

- Svijet interneta ima ulogu da nam poboljša život, da nam nove informacije i iskustva postanu dostupniji te da nam olakša određene stvari.
- Internet nije i ne može biti zamjena za stvarne **socijalne kontakte**, nije dobro ako radi njega zanemarimo normalne životne navike ili osnovne životne potrebe, a ako smo primijetili da stvari više nismo u stanju kontrolirati, ako nam naša okolina sve češće prigovara radi koritštenja Interneta ili smo počeli osjećati krivicu radi toliko vremena na net-u, svakako bismo trebali potražiti stručnu pomoć.



Promijenite nešto sada!

Život se već dešava,
samo je potrebno da izađete vani.



Prostor za vaša pitanja

