

nazdravje

Prehranjevanje vpliva na linijo

Rezultat analiz in raziskav, v katerih je sodelovalo več deset tisoč ljudi, ki so poročali o svojih prehranjevalnih in siceršnjih navadah, je izjemno zanimiv: znanstveniki so namreč odkrili, da način našega prehranjevanja vpliva na našo linijo, torej to, ali smo bolj okrogli ali vitki. Svetujejo, da jemo počasi in predvsem v hrani uživamo.



Šola je otrokova odgovornost

Če ga od majhnega navajamo na samostojnost, bo veliko lažje kos zahtevam v šoli pa tudi drugim življenjskim izzivom

otrokovo pobudo vključijo v skupno načrtovanje, kako bo zamujeno nadoknadil, npr. koliko bo prepisal na posamezen dan, kje bo dobil gradivo, koga bo poklical ... Vloga staršev je, da otroka z vprašanji in nasveti vodijo do načrta, ki je zanj najboljši. Ob vodenju sam ugotovi, koliko mu uspe narediti v določenem času, koliko časa potrebuje, da se nauči neke vsebine, pri čem bi najbolj

potreboval pomoč staršev. Če si otrok želi več starševske pomoči, naj skupaj poiščejo kompromise. « Naj starši pomagajo le, če jih otrok prosi za pomoč, ali kar sami od sebe? Zelo pomembno je, pravi sogovornica, da otrok spozna, kaj je njegovo močno področje in pri čem bo potreboval pomoč. »Zato mu starši pomagamo predvsem do poguma, da bo s primerni-

Otroka usmerjamo, mu svetujemo, domačih nalog pa ne delamo namesto njega.
FOTOGRAFIJE:
GULIVER/GETTY IMAGES



Čim prej naj se navadi na redno domače delo in vsakodnevno učenje.

če namesto njega delajo domače naloge? »Da mu ne zaupajo, da dvomijo o njegovem znanju, sposobnosti«, je jasna psihologinja, ki v okviru zavoda Utrin'k vodi tudi šolo za starše. »Prikrajšamo ga tudi za izkušnje iskanja informacij in vložene truda, za spoznanje o tem, kaj zmore, kaj mu je všeč in kaj ga nikakor ne zanima. Samo otrok, ki ve, da so pridobljene ocene plod njegovega truda, se ob njih lahko iskreno veseli in dobro počuti. Petice, ki so jih otroku prigarali starši, sporočajo tudi starševska pričakovanja, ki so za otroka lahko tudi previsoka.« Da bi odrasel v samostojnega, samozavestnega in zadovoljnega človeka, pa je treba skrbeti od mladih nog. »Učitelji staršem ob vstopu v šolo pravijo, da je za prvošolca najpomembnejše, da je čim bolj samostojen – da se zna sam

obleči, obuti, uporabiti stranišče, izraziti svoje potrebe, poiskati pomoč, če česa ne zmore. Zato ga na samostojnost navajamo že od mladih nog. Če le zmore, naj se potruži – prvi grizljaji s priborom, prvi koraki, oblačenje, izbiranje oblek in igrač ... Bolj ko bo prepoznal svoje potrebe, jih znal ubesediti in se potruditi, da bodo zadovoljene s čim manj pomoči odraslih, lažji bo njegov prehod v šolske klopi. In lažje bo svojo samostojnost še nadgrajeval.« Dr. Sabina Jurič Šenk, ki ima veliko izkušenj s svetovanjem tako otrokom in mladostnikom kot odraslim, je prepričana, da smo srečnejši in da je naše življenje polnejše, če smo čim manj odvisni od drugih in če imamo občutek, da je življenje v naših rokah. Natalija Mijač

Če starši delajo naloge namesto otroka, mu s tem sporočajo, da mu ne zaupajo, da dvomijo o njegovem znanju in sposobnosti.

Današnjim staršem čedalje bolj prehaja v navado, da skupaj z otroki znova gulijo šolske klopi, opaža psihologinja dr. Sabina Jurič Šenk iz Kranja. Učitelji se trudijo oceniti otrokov izdelek, kar pa je včasih težko, saj so starši vpeti v vse pore otrokovega šolskega in domačega dela – namesto njega delajo seminarske naloge, referate, računajo, ustvarjajo risbe ali lepljenke ... Koliko zaslug sploh še ima za svoje ocene? Psihologinja meni, da bi se morali starši zavedati, da je šola otrokova odgovornost. »Z vsako nalogo, ki jo naredijo namesto njega, je prikrajšan za pomembno izkušnjo.« Drugače je, če je otrok dlje odsoten od pouka ali ima težave pri organizaciji dela za šolo. »Takrat je pomembno, da se starši na

Rutina od prvega dne

Otroci se morajo čim hitreje, najbolje kar s prvim šolskim dnevom, navaditi na šolsko rutino in s tem povezano domačo rutino, na pripravo šolske torbe, na skrb za šolske potrebščine, na upoštevanje urnika, pozneje na redno domače delo in vsakodnevno učenje, poudarja psihologinja dr. Sabina Jurič Šenk. »Starši naj otroka spodbujajo, da to rutino čim prej ponotranji. Cilj otroka naj bo, da bo v šoli čim bolj uspešen, cilj staršev pa, da se iz šolskega dela svojih otrok čim hitreje umaknejo.«

mi besedami sam prosil za pomoč, ko jo bo potreboval, na primer mami, lahko pomagaš pri teh računih, ker jih ne razumem? Kako naj zložim te deščice v hišico po tem načrtu? To je brez veze, tega nikoli ne bom razumel, ta šola je za neumneže ... niso ustrezni klici otrok po pomoči staršev, zato naj se v teh primerih starši ne prestrašijo in naj ne naredijo vsega namesto njega.«

(Ne) dvomim o tebi
Kaj starši sporočajo otroku,



Samo tisti, ki ve, da so pridobljene ocene plod njegovega truda, se ob njih lahko iskreno veseli.