

Alati za učenje	Naslov
SDG3-SDGfP	<b>Formula zdravlja</b>
<b>Ishodi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisati zdrav način života;</li> <li>- potaknuti učenike na razmišljanje o važnosti zdravlja</li> <li>- primijeniti zdrav načina života</li> <li>- objasniti ulogu zdravlja u životu i djelovanju čovjeka, u razvoju društva</li> <li>- objasniti pojam „zdravlje“</li> <li>- definirati čimbenike koji djeluju pozitivno i negativno na zdravlje</li> <li>- oblikovati ideje za zdrav način života kod adolescenata</li> <li>- promicati odgovoran odnos učenika prema vlastitom zdravlju</li> <li>- razvijati moralne kvalitete pojedinca</li> <li>- promicati zdravstveni odgoj</li> </ul>	
<b>Detalji aktivnosti</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Materijali</b> - pisane provjere, ploča s naslovom "Čimbenici zdravlja", tablica "Štetnost pušenja", "Štetnost alkohola", plakati s poslovicama koje govore o zdravlju</li> <li>❖ <b>Vrijeme trajanja</b> – 48minuta</li> <li>❖ <b>Broj grupa</b> – nekoliko grupa učenika (5.razred, dob 11-12 godina)</li> </ul>	
<b>Upute</b>	
<p><b>1. Motivacijski razgovor- 2 minute</b></p> <p>Učitelj/ica pozdravlja učenike: Pozdrav dragi učenici. Čestitam, što znači želim vam dobro zdravlje! Jeste li se ikada zapitali zašto se prilikom pozdravljanja ljudi izražava želja za zdravljem jedni drugih? Vjerojatno zato što je ljudsko zdravlje najvažnija vrijednost. Ali nažalost, o zdravlju počinjemo govoriti kada ga izgubimo.</p> <p>Danas imamo neobičnu lekciju, danas niste samo promatrači radnji koje će se odvijati u prostoriji - danas ćemo zajedno predstaviti formulu zdravlja, a uspjeh našeg zajedničkog cilja ovisit će o svakom od vas.</p>	

Svaki tim daje objašnjenja koja moraju biti jasna i usklađena u timu. O tim kvalitetama ovisi uspjeh tima. Tijekom lekcije svaki tim može zaraditi bodove, a zatim ćemo odrediti pobjednika.

## 2. Ponavljanje prethodno stečenog znanja - 5 minuta

Svatko želi biti pametan, jak, lijep, zdrav. Tijekom stoljeća ljudi su razvili pravila ponašanja vezano za zdravlje. Slijedeći ta pravila možete najučinkovitije održavati zdravlje tijela.

Njemački filozof Arthur Schopenhauer kaže: „Općenito, naša se sreća temelji na zdravlju. Uz zdravlje, sve postaje izvor zadovoljstva, dok bez njega apsolutno nijedno vanjsko dobro ne može pružiti zadovoljstvo.“

No, vratimo se na početak. Prije nego što izvedemo formulu za zdravlje, pojasnimo, što je to zdravlje?

Učenici odgovaraju na postavljeno pitanje. Najaktivniji sudionici dobivaju bodove. (primjeri odgovora)

- Zdravlje je kad ništa ne boli;
- Zdravlje je kada se osjećaš dobro;
- Zdravlje - od riječi "zdrav";
- Zdravlje je fleksibilnost i sklad;
- Zdravlje je izdržljivost;
- Zdravlje je harmonija;
- Zdravlje – kada osoba ima dobar apetit;
- Zdravlje je ljepota;
- Zdravlje je kada te ništa ne sprječava da uživaš u životu;
- Zdravlje je snaga;
- Zdravlje je kada dobro spavaš;
- Zdravlje – kada se ujutro probudite veseli i veseli;
- Zdravlje - kada ste spremni za bilo kakav posao i sl.

Sve do 1940. zdravlje je značilo da nema bolesti. Osoba koja nema znakova bolesti smatra se zdravom.

Prvu fazu karakterizira suprotstavljanje pojmova "zdravlje - bolest".

Drugi stupanj tumačenja zdravlja vezan je za uključivanje u njegovu definiciju pojma vanjske okoline: zdravlje je stanje organizma u kojem su funkcije njegovih organa i sustava u ravnoteži s vanjskom okolinom i nema bolne promjene. Zdravlje nije samo odsutnost bolesti, ono je stanje tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja.

Ako odgovorite točno, činite korak naprijed; ako netočno odgovorite, vraćate se korak unazad.

### 3. Oblikovanje pojma zdravlje i ideje za zdrav način života

#### Vruća olovka - 5 minuta

1. Slažete li se da je tjelovježba izvor vitalnosti i zdravlja? (Da.)
2. Je li istina da žvakaća guma čuva zube? (Ne.)
3. Je li istina da kaktusi emitiraju zračenje iz računala? (Ne.)
4. Je li istina da više od 1000 ljudi godišnje umre od pušenja? (Da.)
5. Je li istina da vas banane mogu oraspoložiti? (Da.)
6. Je li istina da mrkva usporava proces starenja organizma? (Da.)
7. Je li istina da postoje bezopasni lijekovi? (Ne.)
8. Je li lako prestati pušiti? (Ne.)
9. Je li istina da je mlijeko zdravije od jogurta? (Ne.)
10. Je li veća vjerojatnost da će odrasli slomiti noge nego djeca? (Da.)
11. Je li istina da nedostatak sunca uzrokuje depresiju? (Da.)
12. Je li istina da se ljeti možete opskrbiti vitaminima za cijelu godinu? (Ne.)
13. Je li istina da se djeca mlađa od 15 godina ne smiju baviti dizanjem utega? (Da.)
14. Je li istina da biste trebali popiti 2 čaše mlijeka svaki dan? (Da.)
15. Je li istina da dijete noću treba 8 sati sna? (Ne.)

Svatko tko je dao više od 10 točnih odgovora dobiva bodove i sjeda.

Ostalima se nudi korak naprijed.

Molimo sagnite se i dohvatite pod dlanovima. Zatim držite ruke iza leđa i sjednite nekoliko puta.

Kako nazvati ono što sada radimo? (Zagrijavanje, tjelesna aktivnost, vježbanje, jednom riječju - aktivan način života!)

Djeluje li ova radnja pozitivno na zdravlje ili ne? (Da.)

### 3 minute –

„Čimbenici zdravlja " su napisani na ploči

Učitelj/ica piše u rubriku pozitivnih činjenica „aktivan životni stil“

Nakon toga postavlja pitanja i upisuje odgovore u Tablicu „Bolest ili zdravlje“

Molim dignite ruku oni koji nisu nikada bili bolesni.

Dignite ruku oni koji su bili bolesni jednom u godini.

Dignite ruku oni koji su bili bolesni dva i više puta u godini.

Bolest ili zdravlje	Broj učenika
Nisu bili nikad bolesni	
Bolesni jednom u godini	
Bolesni 2 i više puta u godini	

### 20 minuta

Pazite, navikli smo da je prirodno da čovjek oboli! Ali ovo je pogrešna postavka!

Promijenimo način razmišljanja i zapamtimo: prirodno je da čovjek bude zdrav!

Znanstvenici dokazuju da bi čovjek trebao živjeti 150-200 godina! Na primjer, stari Grci vjerovali su da je umrijeti u dobi od 70 godina gotovo isto što i umrijeti u kolijevci. Prema povjesničarima, Pelazgi (starogrčki: Πελασγοί) paleobalkansko pleme, bili su najstariji stanovnici južnog Balkana. Prema starogrčkim autorima, to je narod koji je prije Grka naseljavao teritorije antičke Grčke.

Prema povjesničarima, do kraja svojih dana, zadržali su svoju vitalnost i nisu posijedili.

Danas liječnici kažu da zdravlje čovjeka ovisi 10% o nasljeđu, 5% o radu liječnika, a preostalih 85% je u rukama samog čovjeka. To znači da naše zdravlje ovisi o našim navikama, o našem nastojanju da ga ojačamo.

Na životni vijek ljudi utječu različiti čimbenici - nasljeđe, okoliš, loše navike, stil života.

Sada predlažem da izračunate godine koje nam je dala priroda kako biste procijenili svoje šanse za dugovječnost pomoću testa koji su sastavili američki liječnici.

Učenici rješavaju testove na kraju sata.

Koliko god banalno zvučalo, ali zdravlje je osnova za uspješan život i uspješnu karijeru.

Ljudi su odavno shvatili vrijednost zdravlja i nastoje ga očuvati od malih nogu.

Kako bi održali razinu učinkovitosti, Japanci počinju tjelesno očvršćivati u dobi od 4 godine. Veliki psihički stres zahtijeva veliku fizičku izdržljivost. Dakle, jedan od čimbenika koji ima pozitivan učinak na zdravlje je tjelesno očvršćivanje

Učitelj/ica pita: "Kako da tjelesno očvršnem, a da se ne prehladim?"

Netko je već uspio postići rezultat po ovom pitanju - prestao se bojati hladnoće i zaboravio na prehladu. Ali mnogi su se, unatoč tjelesnom očvršćivanju, ponovno razboljeli i prirodno prestali s tim.

Još je jedan jednostavan način očvršćivanja. Siguran je i dostupan. Činjenica je da postoje dijelovi tijela koji se mogu očvršćnuti kako bi ojačali cijelo tijelo. To su prije svega naša stopala. Počni s njima. Morate barem nekoliko sekundi skočiti bosi na ulicu ili balkon.

Doslovno u sekundi. I odmah nakon toga obujte vunene čarape, čak i unaprijed posebno zagrijane. Nakon nekoliko dana osjetit ćete da počinjete voljeti hladnoću, postaje ugodna, a prehladi nema ni traga.

Učitelj/ica započinje razgovor. Da bismo razgovarali o zdravlju, nužno je prisjetiti se stresa. Čekaju nas na svakom koraku. Kažu da je već naglo buđenje i ustajanje stresno.

Predavanja su stresna. Put je stresan. Roditelji se posvađali

... Svađao se s prijateljima ... Dakle ... Ali morate naučiti izbjegavati umor, živčani stres, biti energični i učinkoviti.

Pokušajte utvrditi svoje tjelesno stanje uspoređivanjem njegovog sadržaja.

U listu za odgovore uz broj tvrdnje stavite odgovor "da (+)" ili "ne(-)".

Ako se ne možete odlučiti, unesite oba odgovora.

Osjećam se kao apsolutno zdrava osoba.

1. U posljednje vrijeme počinju me nervirati stvari prema kojima inače mirno reagiram.
2. Postao/la sam letargičan/na i ravnodušan/na.
3. Teško mi je danas imati na umu poslove koja treba učiniti.
4. U zadnje vrijeme mi je teže učiti.
5. Imam ujednačen i smiren karakter.
6. Muče me bolovi u sljepoočnicama i čelu.
7. Imam srčani udar.
8. Teško mi se koncentrirati na zadatak.
9. Ponekad mi je muka.
10. Često imam glavobolju.
11. Prestao/la sam voljeti svoja hobije i učiti.
12. Stalno želim spavati tijekom dana.
13. Moji rođaci su počeli primjećivati da se moj karakter pogoršava.
14. Volim raditi u timu.
15. Idem u školu sa zadovoljstvom.
16. Većinu vremena imam nemiran san.
17. Osjećam se umorno cijelo vrijeme

Zaokruži bodove prema svojim odgovorima u tablici i zatim zbroji bodove.

odgovori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
+	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
-	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

Ako je tvoj zbroj bodova više od 6, to je znak prisutnosti početnog stanja kroničnog umora.

Učitelj/ica govori da svatko tko je skupio više od 6 bodova treba razmisliti o racionalnijem svakodnevnom životu, smanjiti opterećenje, pokušati normalizirati odnose s vršnjacima i roditeljima. Ako se osjećate tako da kažete: "Ne mogu više!" - morate otvoriti slavinu i ... oprati ruke. Nemojte ih ni prati, samo ih držite pod hladnom vodom.

Naravno, bolje bi bilo izaći na svježi zrak, brzo hodati ili trčati, raditi vježbe disanja. Ali ako to nije moguće, pomoći će hladna voda koja ublažava umor, a vjerojatno i napetost, pa čak i stres.

Život ponekad donosi neugodna iznenađenja pa je tada raspoloženje depresivno, ponekad očajno, a ponekad beznadno. Naravno, to ima najštetniji učinak na zdravlje.

Što bi mogli učiniti?

Glavna stvar je ne opterećivati se svojim problemima! Sjetite se dobrih stvari koje vam je život dao.

Učitelj/ica zatim na ploču piše "**dobro raspoloženje**".

Učitelj/ica tumači da je još jedan odličan lijek za ublažavanje stresa **pjesma**. Kad se osjećate loše, pokušajte pjevati. A danas ti pjeva tvoj razrednik. (Svira se glazba djeteta koje pjeva.) Slijedi pljesak.

Učitelj/ica objašnjava da pljesak nije samo zahvalnost pjevaču, već i masaža dlanova, a kroz njih i masaža vaših unutarnjih organa. Dokazano je da što je veći pljesak u dvorani, to je bolje raspoloženje publike. Stoga mnogi umjetnici prije pjevanja zatraže od publike pljesak.

Učitelj/ica objašnjava da je jedan od načina da budete sretni, prema američkim istraživanjima, biti tjelesno aktivan. Nije sasvim jasno zašto, ali svaka tjelesna aktivnost zdravoj osobi pruža pravi užitek. Prema nekim znanstvenicima, tijekom vježbanja u mozgu se proizvodi vrsta prirodnog lijeka, što dovodi do euforije. To može biti bilo koji sport (trčanje, skijanje...), ples itd.

Učitelj/ica stavlja još jedan zapis na ploči u rubrici s pozitivnim činjenicama - **"sport"**. Objasnjava da zdravlje nije samo osobna stvar pojedinca. Zdrava osoba živi ispunjen život i donosi velike dobrobiti društvu. Zdrav način života je sustav ljudskog ponašanja, uključuje tjelesnu aktivnost, kreativnu aktivnost, visok moralni stav prema ljudima oko sebe, društvu i prirodi. Na čovjeka utječe društvena sredina u kojoj živi – društvo u cjelini, obitelj, poznanici, kolege.

Djeca kopiraju odrasle, tinejdžerima je važno mišljenje vršnjaka. No, utjecaj drugih osoba može biti ne samo pozitivan nego i negativan.

Objasnjava da nažalost, fizičku, psihičku, moralnu i ekonomsku štetu čovjeku i društvu uzrokuje pijanstvo, alkoholizam, ovisnost o drogama i štetna navika kao što je pušenje. Nažalost, svi ti poroci su rašireni među mladima. Mladi ponekad ne shvaćaju koliko to može naštetiti njihovom zdravlju.

A sada po jedna osoba iz svakog tima ulazi u natjecanje.

Mnogo je izreka i izreka o pijanstvu. Pokušajte objasniti kako shvaćate njihovo značenje.



## Natjecanje u poslovicama

1. Pijano mu je more do koljena, a lokva do ušiju.
2. Ono što trijezan misli je na jeziku pijanca.
3. Piti do dna ne znači vidjeti dobro.

Učitelj/ica predlaže dopunu popisa poslovice i izreka za članove skupina. Najaktivniji članovi dobivaju bodove, a u stupac s negativnim čimbenicima na ploči upisuje se riječ alkohol.

Učitelj/ica tumači učenicima da je godine 1988. Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je 31. svibnja Svjetskim danom bez duhana. Svjetska zajednica dobila je zadatak osigurati da problem pušenja nestane u 21. stoljeću. Prestanak pušenja je težak, ali moguć. Pitanje skupinama kakav učinak ima pušenje na ljudski organizam?

(Učenici odgovaraju na pitanja )

Najaktivniji i najpotpuniji odgovori dobivaju bodove.

Nakon rasprave o problemu, učitelj/ica na ploči upisuje pušenje u stupac s negativnim čimbenicima.

Učitelj/ica objašnjava da je jedan od najozbiljnijih problema našeg vremena je uporaba droga. Ovisnost o drogama, koja se razvija poput tumora, pogađa ne samo tijelo nego i dušu. Što se bolest kasnije prepozna, to je proces liječenja teži, što nažalost ne dovodi uvijek do potpunog oporavka.

Paradoksalna je činjenica u cijelom svijetu: usprkos svim naporima u borbi protiv droga, svijest mladih o stvarnim posljedicama konzumiranja droga opada. Djelomično je to zbog aktivnog uvođenja niza mitova o drogama.

#### 4. Zaključak (sinteza) - 10 minuta

Svaka skupina je imala zadatak razotkriti jedan od tih mitova.

Tim 1. Prvi mit: "Pokušaj - svi pokušavaju."

Statistike pokazuju da češće žrtve postaju adolescenti niskih psihičkih temelja ( lažni argumenti: sukob, sitne krađe, prijevare, s neuravnoteženim karakterom).

Takvi ljudi nisu sposobni za svrsishodnu aktivnost, loši su u školi. Kasnije postaju dileri droge, što je neizbježno, jer jedino tako mogu osigurati novac za drogu.

Tim 2. Mit dva: pokušajte izbjeći štetne posljedice.

To je laž. Ovisnost o nekim lijekovima može se javiti nakon jedne ili dvije doze. Postoje individualne razlike u osjetljivosti organizma i smrt je moguća kod prve infekcije. U uvjetima tajne zanatske proizvodnje lijekova nemoguće je osloboditi se štetnih nečistoća i dozirati točno onu tvar koja može dovesti do teškog trovanja.

Tim 3. Treći mit: "Probajte - ako vam se ne sviđa, prestanite ga uzimati."

Mnogi su uvjereni da neće biti posebnih problema, jer je osoba s određenom voljom ili u stanju neposredne volje, u stanju odmah i nepovratno ostaviti drogu. Ali kad se koristi bilo koja droga, "laka" i "teška", prije svega strada volja. Ono što se događa, što psihijatri nazivaju "padom energije" je da snaga volje pojedinca slabi, on postaje nesposoban za produktivnu aktivnost, često prestaje učiti, napušta posao. Trenutno, medicina nije u mogućnosti pružiti učinkovitu pomoć ovisnicima o drogama, jer nema pravih sredstava za suzbijanje psihičke ovisnosti.

Tim 4. Četvrti mit o postojanju "bezopasnih" lijekova.

Ne postoje bezopasni lijekovi! Ne stvaraju sve droge fizičku ovisnost, ali sve imaju štetan učinak na osobnost. Mentalna ovisnost često se razvija čak i uz korištenje "lakih" droga, gubi se interes za ono što se događa u životu, nestaje želja za radom, učenjem, prestaje zanimanje za izgled.

Učitelj/ica objašnjava : Svatko može postati predmetom pažnje "dobročinitelja" koji je pokušao privući neku osobu u najopasniju "profesiju". U ovom slučaju, svaka osoba mora biti spremna odlučno odbaciti takve ponude i zapamtiti da ovaj "prijatelj" obično slijedi najsebičnije ciljeve, okrutan je i koristi neiskusne osobe.

Zapamtite da su svi samo htjeli probati, zadovoljiti znatiželju. A kraj je, u pravilu, tragičan, ljudski život biva uništen!

Učitelj/ica na ploči upisuje riječ ovisnost u stupac s negativnim čimbenicima.

Učitelj/ica čita izreku "čuvenog" nutricionista: "Generacija ljudi koji se zdravo hrane će preporučiti čovječanstvo i učiniti bolesti toliko rijetkima da će se na njih gledati kao na nešto izuzetno." Mlado tijelo koje raste treba 30 različitih vrsta hrane svaki dan. Ali koje vrste hrane, sad recite sami.

Svaka skupina na svom plakatu treba navesti proizvode potrebne ljudskom organizmu. Tim koji bolje riješi ovaj zadatak dobit će bodove.

Učitelj/ica govori: Dakle, analizirali smo glavne čimbenike koji utječu na zdravlje. Kakav se zaključak može izvući? Kako dovršiti rečenicu "Formula zdravlja je...?"

Hoće li naša država biti zdrava ili ne ovisi o vama i meni, o svakome od nas!

## 5. Sažetak lekcije. Refleksija - 5 minuta

### Savjeti za voditelja

Na kraju lekcije, sumirajući rezultate, identificirajte najaktivnije sudionike koji su prikupili veliki broj bodova.

### Vrednovanje

#### Domaća zadaća – zadatci za učenike

Ispunite zdravstveni karton. U stupcu "Moje akcije" bilježite događaje kao što su posjeti liječniku, ako je potrebno, pridržavanje dnevne rutine, savjeti liječnika i roditelja, sport, prehrana itd.

Moje bolesti, teškoće, preporuke liječnika, moj izgled, loše navike, postupci roditelja.

## Moje zdravlje i ekologija

Pred vama je test koji su sastavili američki liječnici. Pokušajte izračunati koliko vam je godina priroda dopustila.

### Test

Prosječni životni vijek ljudi stalno raste. Svakog čovjeka naravno, zanimaju njegove šanse za dugovječnost. Vjerojatno će ovaj test puno toga razjasniti. Potpuno iskreno odgovorite na pitanja i razmislite o nekima od njih. Možda na neki način trebate promijeniti način života. Godine nisu važne. Nije bitno imate li 14 ili 50, ali što prije odustanete od loših navika, to bolje.

Uzmite broj 72. Od njega morate oduzeti ili dodati brojeve označene kao rezultat vaših odgovora.

- Ako ste muškarac, oduzmite 3 od 72. Žene bi trebale dodati 4 do 72.
- Prosječni životni vijek muškaraca je 69 godina. Žene - 76 godina.
- Ako živite u gradu s više od milijun stanovnika, oduzmite 2 godine.
- Ako živite u gradu s manje od 10 tisuća stanovnika, dodajte 2 godine.
- Ako se u budućnosti planirate baviti mentalnim radom, oduzmite 3 godine; ako planirate raditi fizički rad, dodati 3.
- Ako vježbate pet puta tjedno, barem pola sata, dodajte 4 godine, ako tri ili dvaput dodati 2 godine.
- Ako ćete se vjenčati u budućnosti, dodajte 5 godina, ako ne, oduzmite jednu godinu za svakih 10 godina samačkog života (počevši od 25. godine)
- Ako stalno spavate više od 10 sati, oduzmite 4 godine, ako nema ništa za 7-8 sati, ne oduzimati ništa.
- Ako ne spavate dobro, uzмите 3 godine. Nagomilani umor, poput previše sna, znak je loše cirkulacije.

- Ako ste nervozna, suzdržana, agresivna osoba, oduzmite 3 godine, ako ste mirni, uravnoteženo - dodajte 3 godine.
- Ako ste sretni, dodajte 1 godinu, ako ste nesretni, oduzmite 2 godine.
- Ako ćete dobiti srednjoškolsko obrazovanje, dodajte 1 godinu, ako ćete dobiti visoko obrazovanje - 2 godine.
- Ako je jedan od vaših baka i djedova doživio 85 godina, tada dodajte 2 godine, ako jedan od njih iznenada umre prije nego što je napunio 50 (umro od moždanog udara, srčanog udara...), oduzmite 4 godine.
- Ako je netko od vaših rođaka umro od raka, srčanog udara itd. prije nego što je navršio 50 godina... oduzmite 3 godine.
- Ako pušite više od tri kutije cigareta dnevno, oduzmite 8 godina, ako 1 kutiju - 6 godina, ako manje od kutije - 3 godine.
- Ako pijete barem kap alkohola svaki dan, uklonite 1 godinu.
- Ako vaša težina premašuje normalu za vašu dob i visinu za 20 kg, oduzmite 8 godina, ako 15-20, zatim 4 godine, ako 5-15 kg-2 godine.

Konačna brojka je starost koju možete doživjeti. Kao što vidite, različiti čimbenici utječu na životni vijek. Među njima važno mjesto zauzima nasljeđe. Ali puno ovisi i o osobi osobno; o njenim navikama, načinu života. Pogledajte različite točke testa. Uvjerite se još jednom da pušenje, alkohol, agresivno ponašanje, pasivan način života i drugi štetni čimbenici skraćuju životni vijek.

Utjecaj ima i okoliš. Nije slučajno da test sadrži pitanje o naselju u kojem osoba živi. Gradovi s preko milijun stanovnika negativno utječu na zdravlje ljudi koji u njima žive, a posljedično i na njihov životni vijek. Što mislite zašto se to događa?

Pokušajte u testu pronaći čimbenike za očekivani životni vijek, ovisno o volji osobe.

### **Nastavak/Motivacija za budućnost**

Objavlјivanje i informiranje na društvenim mrežama i školskim web stranicama

### **Reference/dodatna literatura**

## Prilog

Čimbenici „zdravlja“ ispisani su na ploči. Učitelj/ica upisuje u rubriku "aktivan stil života" za pozitivne rezultate.

Molimo vas da podignete ruke koje nikad nisu bili bolesni. Tko je više od jednom godišnje bolestan?

Tko je više od 2 puta godišnje bolestan?

Bolest ili zdravlje	Broj učenika
Nisu bili nikad bolesni	
Bolesni jednom u godini	
Bolesni 2 i više puta u godini	

**Pokušajte utvrditi svoje tjelesno stanje prema zadanim tvrdnjama. U listu za odgovore uz broj tvrdnje stavite odgovor "da", ili "ne". Ako se ne možete odlučiti, unesite oba odgovora.**

Osjećam se kao apsolutno zdrava osoba.

1. U posljednje vrijeme počinju me nervirati stvari prema kojima inače mirno reagiram.
2. Postao/la sam letargičan/na i ravnodušan/na.
3. Teško mi je danas imati na umu poslove koja treba učiniti.
4. U zadnje vrijeme mi je teže učiti.
5. Imam ujednačen i smiren karakter.
6. Muče me bolovi u sljepoočnicama i čelu.
7. Imam srčani udar.
8. Teško mi se koncentrirati na zadatak.
9. Ponekad mi je muka.
10. Često imam glavobolju.
11. Prestao/la sam voljeti svoja hobije i učiti.

12. Stalno želim spavati tijekom dana.
13. Moji rođaci su počeli primjećivati da se moj karakter pogoršava.
14. Volim raditi u timu.
15. Idem u školu sa zadovoljstvom.
16. Većinu vremena imam nemiran san.
17. Osjećam se umorno cijelo vrijeme

Zaokruži bodove prema :svojim odgovorima i zbroji bodove.

odgovori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
+	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
-	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

Ako dobijete više od 6 bodova, to ukazuje na prisutnost početnog oblika kroničnog umora.

Učitelj/ica objašnjava da svatko tko je skupio više od 6 bodova treba razmisliti o racionalnijem svakodnevnom životu, da smanji opterećenje, pokuša normalizirati odnose s vršnjacima i roditeljima. Ako se osjećate tako da kažete: "Ne mogu više!" - morate otvoriti slavinu i ... oprati ruke. Nemojte ih ni prati, samo ih držite pod hladnom vodom. Naravno, bolje bi bilo izaći na svježi zrak, brzo hodati ili trčati, raditi vježbe disanja. Ali ako to nije moguće, pomoći će hladna voda koja ublažava umor, a vjerojatno i napetost, pa čak i stres.