

### **Zdrav življenjski slog v osnovni šoli - analiza stanja s poudarkom na izbranih vsebinah s področja duševnega zdravja, prehrane, gibanja in uživanja alkohola/tobaka**

Otroci in mladi so praviloma bolj zdravi od ostalih starostnih skupin prebivalstva, zato njihovo zdravstveno stanje ne moremo meriti na isti način kot pri odraslih. Odstopanja od zdravja, bolezni se pri otrocih in mladih kažejo z drugačnimi znaki, imajo drugačne posledice in jih je treba meriti z drugačnimi kazalci. Vendar prav zaradi teh posebnosti, sodijo med bolj ranljive skupine in jih zato obravnavamo kot prednostna skupina v skrbi za zdravje.

Danes so zdravstvenimi problemi otrok in mladih povezani predvsem s posebnostmi rasti in razvoja ter načinom življenja, ki vplivajo na njihovo telesno, duševno in socialno zdravje. Zaradi napredka medicine preživi veliko otrok z nizko porodno težo, prirojenimi nepravilnostmi, hudo akutno zboleli ali kronično bolni in tudi hudo poškodovani. Poleg teh bolezni in stanj, pesti mlado populacijo predvsem z boleznost, tesno vezana na »življenjski slog«, ki se pojavlja v soodvisnosti z družbenimi spremembami (Brcar, 2007). Nezdrav način življenja otrok in mladih se glede na zadnje raziskave kaže predvsem na področjih nezdravega preživljanja prostega časa, motenj prehranjevanja, debelosti in nezadostne telesne dejavnosti, zasvojenosti in zlorabe substanc, tveganega spolnega vedenja, zanemarjanja, trpinčenja in zlorabe ter motenj duševnega zdravja. Vse to lahko vpliva na učni uspeh, komunikacijo z vrstniki, starši in odraslimi, nizko pozitivno samopodobo, na razvoj depresivnosti in samomorilnosti (povzeto po Brcar, 2005).

V analizi smo se osredotočili samo na nekatera stanja, ki so povezana s življenjskim slogom mladih, in sicer duševno zdravje, zdrava prehrana, prekomerna telesna teža, uživanje alkohola in tobaka.

## Zdrav življenjski slog v osnovni šoli

Prispeval VP

Sreda, 08 September 2010 11:49 - Zadnjič posodobljeno Sreda, 08 September 2010 11:55

---