



*Življenjska higiena mladostnikov: vpliv
spalnih navad, mobilnih telefonov in
nedovoljenih substanc na njihovo življenje
ter možne rešitve*

Janja Bolte, prof. mat. in rač.
Srednja šola tehniških strok Šiška

Kostanjevica na Krki, 31.5.2025

ŽIVLJENSKA HIGIENA

Obsega celovit pogled mladostnika na vsakodnevne
navade in odločitve,
ki v tem hitrem načinu življenja postajajo zavestne in zahtevajo
veliko energije in discipline.

Dobra življenjska higiena pa vsekakor vpliva na dobro telesno in
duševno počutje.

Spalna higiena



Je ključna za telesno in duševno zdravje otrok.

Strokovnjaki opozarjajo na pomen fiziološkega zamika cirkadiane ure mladostnika.

Dobro spanje je odvisno od:

- ***trajanja*** spanca, ki je določeno **po starosti in potrebi osebe**,
- ***kontinuitete***, ki zagotavlja povezano spanje brez prekinjanja,
- ***globine spanja***, saj regeneracija telesa poteka le v globokem spancu.



Raziskava



7 ur

- Dijaki **nimajo** ustaljenih spalnih navad.
- Odhod v posteljo okoli **povprečno 23. ure.**
- Malo spanja privede do slabše koncentracije, udeležbi pri pouku in učnem uspehu.
- Visoka odsotnost pri pouku v zadnjih 3 letih.

Kako pomagati?



Starši

- Pomembno je, da vzpostavijo spalno rutino in jo ohranjajo tudi v otroških in mladostniških letih.
- Telefon naj puščajo v drugi sobi.
- Starši naj bodo dober zgled s svojimi spalnimi navadami.

Učitelji

- Ozaveščamo dijake o pomembnosti spanja.
- Organiziramo delavnice in gostimo strokovnjake.
- Zamik začetka pouka?

Uživanje nedovoljenih substanc



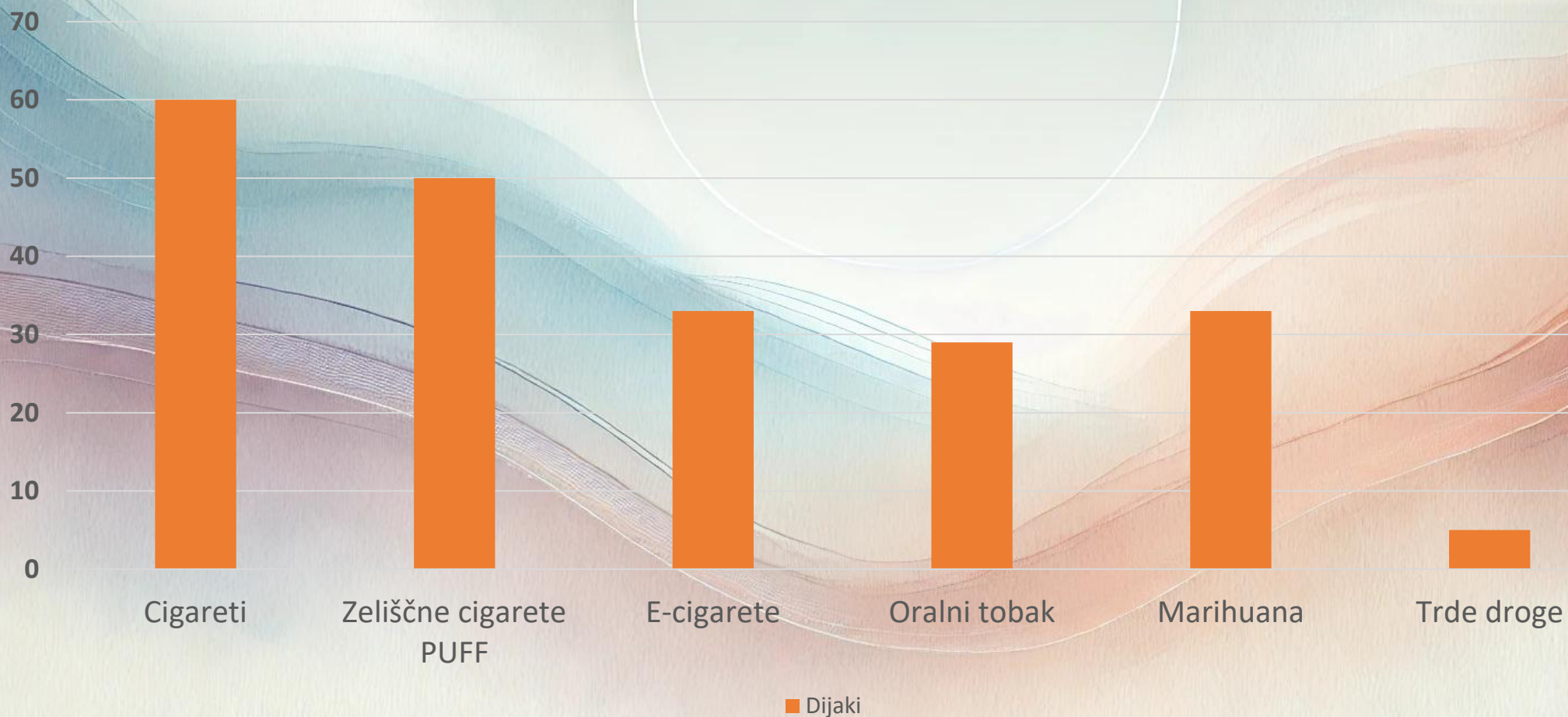
- Velik porast **energetskih** pijač v šolah.
- **Alkohol** vpliva na **razvoj možganov** v obdobju odraščanja in povzroča trajne škodljive posledice.
- **Kajenje** in ostale izvedbe tobačnih izdelkov.
 - kajenje v šolskih prostorih
 - **zasvojen dijak z nikotinom** je razdražljiv in hitreje vzkipljiv.

Raziskava o kajenju



Redno kadi 10% oz.
65 dijakov 1. in 2. letnikov.

Občasno kadi 15% oz.
130 dijakov 1. in drugih letnikov.



Kako pomagati?



Starši

- Alkohola in cigaret ne prikazujemo kot nekaj pozitivnega.
- Z otroki se odkrito pogovarjamo,
- spoznajmo njihovo družbo in dejavnosti v prostem času.
- Spodbujajmo jih k zdravemu načinu življenja in se
- skupaj udeležujemo različnih dejavnosti.

Učitelji

- Pozornost na spremembe pri ocenah, vedenju in družbenem krogu dijakov.
- Sodelovanje s starši, učitelji in drugimi strokovnimi delavci.
- Izvajanje raznih delavnic.
- Šola moramo sodelovati z lokalno skupnostjo (policijo, zdravstvenimi delavci, mladinskimi organizacijami...).

Mobilni telefoni

Zasvojenost z mobilnimi telefoni spada med **nekemične** oz. vedenjske zasvojenosti



Med **znaki zasvojenosti** spadajo:

- Spremembe v spalnih, prehranjevalnih in higienskih navadah,
- čustvena nihanja,
- izguba občutka za čas, laganje o uporabi naprav,
- umik iz socialnih stikov,
- slabšem šolskem uspehu in
- zmanjšani vključenosti v vsakdanje obveznosti.

NIJZ priporočilo:
< 2 uri na dan

Raziskava

Pregled najpogosteje :

- TikTok,
- YouTube,
- Instagram in
- Snapchat

Povprečno
5 ur/
~~dan~~



Šole lahko s **Pravilnikom o šolskem redu**, same določajo pravilo o uporabi digitalnih naprav.

Strokovnjaki so enotni, največji krivci za mobilno zasvojenost so prav **starši**.

Kako pomagati?



Starši

- Nujno v domače okolju **postaviti pravila** o uporabi telefona in se tega držati.

Učitelji

- Dosledno upoštevati šolska pravila šole.
- Na ravni **države** omejiti uporabo telefonov v šolah, kot so to naredile že nekatere evropske države.

Življenjski slog mladostnikov

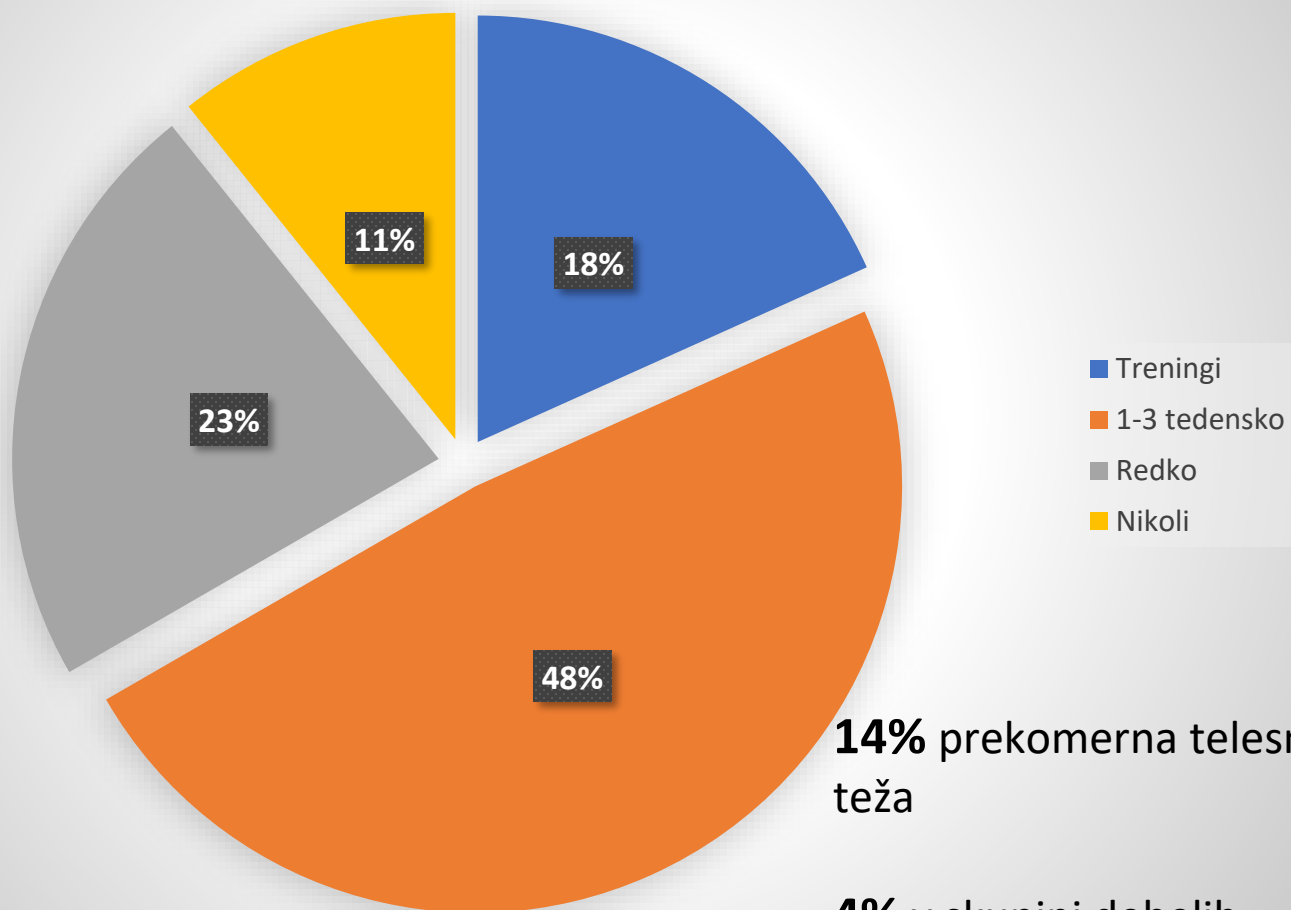


- Danes želimo, ravno zaradi te **virtualne enostavnosti**, imeti vse na dosegu rok.
- Več kot **polovica** ljudi živi v urbanih mestih.
- Dokazano je, da otroci, ki odraščajo v naravi razvijejo boljšo odpornost, manj alergij in na splošno boljše **vedenjske in čustvene** sposobnosti.

Raziskava



Telesna aktivnost



14% prekomerna telesna teža

4% v skupini debelih.

Alji

- Projekt Vrtilnica v okviru Eko

- Druge delavnica za dijake, kjer spodbujamo zdrav način

Kajenje

Vozim – vendar ne hodim

Zdrav način življenja,

Odraščanje in mi

Zdrava šola



IZNAJDLJIVOST TOBAČNE INDUSTRIJE
elektronske cigarete s sadnimi in sladkimi aromami
privlačna oblika in embalaža izdelkov
trženje na družbenih omrežjih
prodaja v bližini šol

REGIONALNI IZBOR
za najboljši izdelan izdelek
LJUBLJANA
2023

Zaključek

Intervjuvani dijaki spadajo v skupino **mlajših** mladotnikov, od katerih se pričakuje **samostojne in odgovorne odločitve**.

Zdrav način življenja zato ni le **pravica**, temveč tudi **dolžnost** in način življenja, ki ga morajo ozavestiti.

VIRI

Bolte, J. (2024). Vpliv mobilnih telefonov na mladostnike: zasvojenost, izzivi in možne rešitve. V M. Orel, J. Brala-Mudrovčič in J. Miletić (ur.), *14. mednarodna konferenca EDUvision 2024: »Novi izzivi današnjega časa – priložnosti za vključevanje inovativnih rešitev v izobraževanje 21. stoletja«* (str. 1091–1098). EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.

https://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik_EDUvision_24_splet.pdf

Češek, M. (7. 3. 2022). *Kako narava vpliva na mentalne sposobnosti in zdravje otrok?* Najina domačija.

<https://njinadomacija.si/kako-narava-vpliva-na-mentalne-sposobnosti-in-zdravje-otrok/>

Ministrstvo za zdravje. (18. 10. 2023). *Do dobre energije brez energijskih pijač*. <https://www.gov.si/novice/2023-10-18-do-dobre-energije-brez-energijskih-pijac/>

Nacionalni Inštitut za javno zdravje. (10. 5. 2023). *Mladostniki in spanje*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>

NIJZ. 2022. *Starši in drugi odrasli naj mladostnike spodbujajo k nepitju alkohola*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/alkohol/starsi-in-drugi-odrasli-naj-mladostnike-spodbujajo-k-nepitju-alkohola/>

Strmšek, A., Beškovec, L. in Staroveški Anderlič, J. (2020). *Alkohol, tobak, konoplja in druge droge med mladimi – informacije in napotki za starše*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/alkohol_tobak_konoplja_koncno.pdf

SLIKE: Sličice - generator ChatGPT in fotografije - lastni arhiv.