

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Patricija Bajc

**Učne vsebine v osnovnih šolah, povezane s telesom ter odnosom do
telesa**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Patricija Bajc

Mentorica: prof. dr. Alenka Švab

**Učne vsebine v osnovnih šolah, povezane s telesom ter odnosom do
telesa**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

Učne vsebine v osnovnih šolah, povezane s telesom ter odnosom do telesa

Podoba telesa je ključna pri grajenju posameznikove samopodobe, posledično samozavesti in osebnega zadovoljstva. Je način, kako vidimo sami sebe ter kako na podlagi telesa zaznavamo druge. Skozi zgodovino se idealni tip telesa neprestano spreminja, vsako obdobje pa ideal utemeljuje na svoj način. Današnje idealno telo je v veliki meri utemeljeno z zdravstvenim diskurzom. Idealno telo je vitko, čvrsto, mišičasto, gibljivo, v dobri fizični pripravljenosti ter posledično zdravo. Cilj je imeti zdravo telo glede na omenjene standarde, tako telo pa je v družbi edino sprejeto kot lepo in zaželeno, zato se ljudje na različne načine ukvarjamo, kako ta ideal doseči. Pri oblikovanju podobe telesa pa imajo veliko vlogo tudi mediji, ki prezentirajo podobe teles, ki so družbeno sprejemljiva. Telesa, ki so predstavljena v medijih, so omejenih velikosti in oblik, kar lahko vpliva na napačno dojetje telesa in se odraža v motnjah hranjenja, nizki samopodobi, zavračanju aktivnosti ipd. Da bi to preprečili, se je treba izobraževati ter učiti, da se telo naravno pojavlja v različnih oblikah in velikostih ter da idealno telo, ki ga predstavljajo mediji, ni nujno zdravo. V diplomskem delu me je zanimalo, koliko in kako sta podoba telesa in zdrav življenjski slog predstavljena v učnih načrtih slovenskih osnovnih šol.

Ključne besede: podoba telesa, zdrav življenjski slog, vzgoja za zdravje, osnovna šola.

Teaching content in primary schools related to the body image and the attitude towards the body

Body image is crucial in building an individual's self-esteem, consequently self-confidence and personal satisfaction. It is, in fact, the way of how we see ourselves and how we perceive others on the basis of the body. The ideal body type has been constantly changing throughout history, and each period of history describes the ideal body type in its own way, differently. Nowadays, the image of the ideal body is largely based on a medical discourse. The ideal body is slim, firm, muscular, flexible, in good physical condition and consequently healthy. The goal is therefore to have a healthy attitude towards these body standards and only that kind of body is socially accepted as beautiful and desirable, so people struggle in various ways to achieve this ideal. The mass media play a significant role in forming the body images, as they represent the image of the body, which is socially acceptable. The bodies presented in media are unfortunately of limited sizes and shapes, which can affect the perception of the body and is reflected in eating disorders, low self-esteem, rejecting activities etc. In order to prevent this, it is necessary to learn about these issues and to realise that bodies naturally occur in different shapes and sizes and that the ideal body represented by the media is not necessarily healthy. In the thesis, I was interested in the extent and the way of the presentation of body image and a healthy lifestyle in the curricula of Slovenian primary schools.

Key words: body image, healthy lifestyle, health education, primary school.

Kazalo vsebine

<u>1 UVOD</u>	6
<u>2 SAMOPODOBA TELESA</u>	7
<u>2.1 Kompleksnost podobe telesa</u>	8
<u>2.2 Sociokulturna perspektiva podobe telesa</u>	10
<u>2.3 Posledice sociokulturnega vidika na telesno podobo</u>	11
<u>2.4 Razvoj podobe telesa</u>	13
<u>2.5 Vpliv medijev na razvoj podobe telesa</u>	14
<u>2.6 Podobe telesa pri otrocih</u>	15
<u>3 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG</u>	17
<u>3.1 Zdrava prehrana</u>	19
<u>3.2 Telesna aktivnost</u>	19
<u>3.3 Opustitev nezdravih življenjskih navad</u>	20
<u>3.4 Stres</u>	21
<u>4 RAZISKAVA VKLJUČENOSTI PODOBE TELESA V KANADSKI KURIKULUM OSNOVNIH ŠOL</u>	22
<u>4.1 Rezultati raziskave</u>	23
<u>5 EMPIRIČNI DEL: OBRAVNAVANJE PODOBE TELESA V UČNIH NAČRTIH SLOVENSКИH OSNOVNIH ŠOL</u>	26
<u>5.1 Namen in problem raziskave</u>	26
<u>5.2 Raziskovalna vprašanja</u>	26
<u>5.3 Pregled učnih načrtov slovenskih osnovnih šol</u>	27
<u>5.3.1 Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje (1.–3. razred)</u>	27
<u>5.3.1.1 Telo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	27
<u>5.3.1.2 Šport v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	28
<u>5.3.1.3 Prehrana v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	28
<u>5.3.1.4 Zdravstvena vzgoja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	28
<u>5.3.1.5 Osebna higiena v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	29
<u>5.3.1.6 Drugačnost v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	29
<u>5.3.2 Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje (4.–6. razred)</u>	29
<u>5.3.2.1 Telo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	29
<u>5.3.2.2 Šport v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	30
<u>5.3.2.3 Prehrana v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	31
<u>5.3.2.4 Vzgoja za zdravje v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	32

<u>5.3.2.5 Higiena v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	33
<u>5.3.2.6 Drugačnost v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	33
<u>5.3.3 Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje (7.–9. razred)</u>	34
<u>5.3.3.1 Telo v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	34
<u>5.3.3.2 Šport v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	35
<u>5.3.3.3 Prehrana v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	36
<u>5.3.3.4 Vzgoja za zdravje v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	36
<u>5.3.3.5 Higiena v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	37
<u>5.3.3.6 Drugačnost v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju</u>	37
<u>5.4 Diskusija</u>	37
6 SKLEP	40
7 LITERATURA	43

1 UVOD

Zdi se, da se v današnji družbi vse vrti okrog telesa. Telo je naše zrcalo, je naš medij komuniciranja, sredstvo, preko katerega ostali člani družbe že na daleč sklepajo o naših osebnostnih karakteristikah, interesih, zdravstvenem stanju itd. Ker je privlačno telo tisto, ki je v družbi najbolje sprejeto, saj je zaznano kot posledica pozitivnih karakteristik, v želji po zaželenosti in spoštovanju drugih uporabljamo metode, kot so diete, športni režimi, nekateri tudi kirurške posege ipd., da bi dosegli idealen tip telesa. V resnici gre za stereotipe, ki vsebujejo politične analize in so s tem politično orožje, saj predstavljajo določene poglede ter spodbujajo določena vedenja (Ule 1999). Eden takih stereotipov je idealno telo, na podlagi katerega sklepamo o osebnih karakteristikah ljudi. Do take percepcije telesa prihaja že v otroštvu s procesom socializacije ter ga najpogosteje zasledujemo celo življenje. Idealen tip telesa je pravzaprav nedosegljiv ter ne nujno zdrav, zasledovanje le-tega pa lahko prinaša negativne posledice fizičnemu in mentalnemu zdravju. Problem grajenja samopodobe in samospoštovanja pa tudi vpliv percepcije drugih na obliko in velikost¹ telesa se kaže že pri otrocih in mladostnikih. V procesu kontrole oblike in velikosti svojega telesa otroci in mladostniki delajo meritve, nekatere od njih pa vplivajo na njihovo zdravje na načine, ki skrbijo tako zdravstveno znanost kot tudi izobraževalno-raziskovalne skupnosti (Robertson in Thomson 2012), zato menim, da je pomembno, da se s tem problemom začnemo soočati že zelo zgodaj. Na institucionalni ravni bi tematiki morali posvečati pozornost že v vrtcu, učenje pa konkretnije nadaljevati v osnovni šoli, zato sem se po vzoru raziskave, ki je bila narejena v Kanadi (Robertson in Thomson 2012), odločila preučiti učne načrte slovenskih osnovnih šol.

V zahodnih družbah otroci in mladostniki živijo znotraj družbenega prostora, ki je poln diskurzov o telesu, teži, obliki, prehrani, vadbi in osebni odgovornosti biti določene velikosti in izgledati na določen način. Otroški nezdrav odziv na ta večkratna sporočila je vzdignil veliko skrb med raziskovalci na področju zdravstvenih ved in izobraževanja. Ne samo da so nekateri otroci v osnovni šoli nezadovoljni s svojim telesom, ampak kažejo tudi precejšnje negativne stereotipe do posameznikov s prekomerno telesno težo, kar se pojavi že zgodaj v osnovni šoli (National Eating Disorder Information Center, v nadaljevanju NEDIC v Robertson in Thomson 2012, 337).

¹ V diplomskem delu uporabljam besedno zvezo 'oblika in velikost telesa', za katerega menim, da ni ekvivalenten angleškemu izrazu 'shape and size', vendar je njegov najboljši približek.

V diplomskem delu želim ugotoviti, kako je predstavljena podoba telesa učenkam in učencem v slovenskih osnovnih šolah oziroma če je ta koncept sploh vključen v učne načrte vzgoje in izobraževanja. Mediji predstavljajo sprejemanje le idealizirane oblike in velikosti telesa, na percepcijo lastnega telesa pa vplivajo tudi različni drugi diskurzi (javnozdravstveni oziroma medicinski, potrošništvo ipd.). Cilj diplomskega dela je ugotoviti, na kakšne načine je koncept podobe telesa umeščen v osnovnošolski učni načrt od prvega do devetega razreda ter h kakšnemu dojemanju le-tega vzgaja osnovnošolske učence in učenke. Zanima me tudi, kako pogosto slovenski šolski sistem učenke in učence vzgaja za zdravo življenje ter kako ga definira. To bom raziskovala v okviru treh raziskovalnih vprašanj: 1) Kateri diskurzi so prisotni v učnih načrtih osnovne šole? 2) V katerem vzgojno-izobraževalnem obdobju in pri katerem predmetu so ti diskurzi najbolj prisotni? in 3) Katere vrednote v povezavi z zdravjem in podobo telesa se promovira osnovnošolkam in osnovnošolcem? Pridobljene podatke bom primerjala z rezultati raziskave iz leta 2012 avtoric Lorayne Robertson in Dianne Thomson z naslovom *'BE'ing a Certain Way: Seeking Body Image in Canadian Health and Physical Education Curriculum Policies*, v kateri sta analizirali kanadski sistem in vključenost koncepta pozitivne podobe telesa v osnovnošolske kurikule v kanadskih provincah.

2 SAMOPODOBA TELESA

Sociologi telo poimenujejo kot prvotno in najbolj razvidno identiteto posameznika oziroma kot izhodišče le-te. V današnji dobi je telo projekt, ki pomaga konstruirati in ohraniti občutek sebstva (Kuhar 2004). Podoba telesa pa je individualen, čustven odziv na videz nekoga, vključno z njegovo velikostjo in podobo, ki pa ne bi smel biti v pomoč pri iskanju splošnega zdravja in dobrega počutja (Robertson in Thomson 2012). Termin 'podoba telesa' je definiran kot »posameznikovo dojemanje, misli in občutki o svojem telesu« (Grogan v Robertson in Thomson 2012, 336). Podoba telesa je znanstveni poizkus razumevanja človeške globoke izkušnje utelešenja, pri njenem raziskovanju pa se srečamo tako s psihologijo, zdravstvom kot s filozofijo. Vsaka stroka ima svojo teorijo o naravi in pomenu podobe telesa (Cash in Pruzinsky 2002).

Osebni odziv na telesno podobo je lahko v pomoč pri skrbi za splošno telesno zdravje in dobro počutje ali pa ne. Slaba podoba telesa je na primer povezana s slabo samopodobo, depresijo in

motnjami hranjenja. Razlike med dejanskim in želenim telesom pogosto vodijo v nezadovoljstvo (Kuhar 204), ki se lahko, v želji po dodatnem mišičevju, kaže tudi v hujših posledicah, kot so uporaba steroidov, motnje prehranjevanja, depresija, ali pa prispeva k odločitvi nesodelovanja pri aktivnostih. Na drugi strani pa pozitivna telesna podoba podpira zdravo prehranjevanje ter spodbuja sodelovanje v aktivnostih z večjim zadovoljstvom. Nezadovoljstvo s telesom se kaže pri veliko otrocih in mladostnikih. Pojav je že tako razširjen, da je o njem treba poročati kot o normativu za dekleta na sredini otroštva ter tako za deklice kot dečke v prednajtistiških letih. Raziskave vplivov na telesno podobo kažejo, da se nezadovoljstvo s telesom pojavi bistveno prej, kot so nekoč mislili (Robertson in Thomson 2012). Zaradi tega je pomembno, kako in kje je diskurz telesne podobe predstavljen v šolskem učnem sistemu.

Razumevanje človeškega delovanja temelji na izkušnji telesa, zato sama identiteta posameznika ne more biti ločena od posameznikovega zavednega zaznavanja sveta (Cash in Pruzinsky 2002). Realnost telesa se razvija z vsakodnevno prakso in telo tako ni samo subjekt, ampak tudi viden način spopadanja z zunanjimi situacijami in dogodki (Giddens 1991). Ta ključna vloga podobe telesa pomeni, da lahko močno vpliva na kakovost našega življenja. Od zgodnjega otroštva podoba telesa vpliva na naša čustva, misli in obnašanje v vsakodnevnem življenju. Mogoče podoba telesa še najbolj trdoživo vpliva na naše odnose – na javne ter tudi tiste najbolj intimne. Če lahko kot znanstveniki in zdravniki cenimo širino in globino telesne izkušnje, potem imamo sposobnost preprečiti in lajšati trpljenje oseb, katerih telesna podoba spodkopava kakovost njihovega življenja (Cash in Pruzinsky 2002).

2.1 Kompleksnost podobe telesa

Strokovnjaki s področja podobe telesa se strinjajo, da je podoba telesa večdimenzionalen pojav, ki je mnogo bolj kompleksen od Schilderjeve definicije, da je to »slika našega telesa, ki jo oblikujemo v svojih mislih« (Schilder 1935/1950, 11 v Cash in Pruzinsky 2002). Gre za kulturno pogojene ideje o obliki in velikosti telesa, ki so povezane z razvojem pojma podobe telesa (Haworth-Hoeppner 2000). Ta kompleksnost je delno povezana s terminološko zmedo, ki je tako zgodovinski kot tudi sodobni problem pri preučevanju podobe telesa (Cash in Pruzinsky 2002).

Koncept podobe telesa je ostal precej nedosegljiv, deloma tudi zato, ker je različnim znanstvenikom in zdravnikom pomenil nekaj povsem drugega (Cash in Pruzinsky 2002). Telo ni

le fizična entiteta, ki jo imamo, ampak je sistem delovanja, način praks in njihovo praktično odražanje v medsebojnem delovanju v vsakdanjem življenju. Je bistven del ohranjanja skladnega občutka samopodobe (Giddens 1991). Definiranje podobe telesa je zelo težavno tudi zato, ker obstaja veliko drugih terminov, ki se jih uporablja za opredelitev različnih komponent podobe telesa. Znanstveniki in zdravniki pa isti termin uporabljajo tudi kot sopomenko, v primerih, ko tega ne bi smeli, kar ponazarja izjemno veliko definicij podobe telesa: zadovoljstvo s težo, točnost zaznavanja velikosti, zadovoljstvo s telesom, zadovoljstvo z videzom, vrednotenje videza, orientacija videza, telesna samozavest, skrb za telo, dojetje telesa, telesno popačenje, podoba telesa, motnje podobe telesa in bolezni podobe telesa itd., ta seznam pa bi lahko bil še daljši. Kakorkoli, različni izrazi so lahko uporabljeni kot sopomenke za nekatere vidike telesne izkušnje (Cash in Pruzinsky 2002).

Nekateri bi trdili, da so znanstveniki sami prispevali k terminološki zmedi, saj že od leta 1990 uporabljajo mnoge različice termina 'podoba telesa'. Vendar se je treba strinjati, da je izraz nekoliko neroden in neobičajen. Pogostost uporabe poizkuša posredovati njegovo kompleksnost in večdimenzionalnost, kar kaže na to, da nekaj takega, kot je podoba telesa, v bistvu ne obstaja (Cash in Pruzinsky 2002).

Pomanjkanje teoretične in empirične integracije se kaže tudi na drugačne načine. Do sedaj še ni bilo veliko poizkusov povezave različnih pristopov razmišljanja in raziskav na temo podobe telesa. Fisher je na stanje opozarjal in se nad njim pritoževal že pred desetletji, ko je dejal, da ga preseneča, kako različni pristopi pri delu, ki se nanašajo na odnos do telesa in čustev nanj, ter pojmi s tega področja med seboj niso povezani. Te različne smeri se pogosto razvijajo izolirano, neodvisno, kot da ostale ne bi obstajale. Sklicevanja med znanstveniki z različnih področij pa so redka (Fisher v Cash in Pruzinsky 2002, 8).

Prejšnje generacije znanstvenikov na področju podobe telesa so imele enako težavo, kot jo imajo znanstveniki danes. Različna stališča in smeri raziskav so redko integrirane. Veliko sodobnih raziskav na temo telesa je razvijalo in preučevalo zgolj en vidik problematike, in sicer največkrat poizkus razumevanja podobe telesa med posamezniki, še posebej ženskami z motnjo hranjenja ter drugimi težavami, povezanimi s težo. Kljub temu da je osredotočanje na izbran vidik prineslo dragocen napredek v znanju, pa ni uspelo zajeti raznolikosti negativnih in pozitivnih izkušenj telesa izven tega okvirja (Cash in Pruzinsky 2002).

Merjenje podobe telesa in samopodobe je zaradi kompleksnosti pojma zelo težavno, kljub temu pa so se v zadnjih desetletjih razvili mnogi modeli merjenja različnih vidikov podobe telesa. Modeli se bolj ali manj osredotočajo na ocenjevanje samopodobe. Najpogostejše metode merjenja so vprašalniki, intervjuji in fokusne skupine. Raziskovalci pa se trudijo preučiti tudi dejavnike tveganja, ki pripomorejo k nastanku motnje nizke samopodobe, in številne vplive na podobo telesa (Kuhar 2004).

2.2 Sociokulturna perspektiva podobe telesa

Sociokulturna perspektiva je pristop k razumevanju človeškega vedenja, ki se osredotoča na to, kako kulturne vrednote vplivajo na vrednote posameznika in njegovo vedenje. To zajema različne teoretične pristope, ki imajo skupne predpostavke, da so kulturne vrednote pomembne pri razumevanju, kako posameznika dojemajo drugi ter kako posameznik dojema samega sebe. Na primer, če kultura vrednoti privlačnost njenih članov, potem bodo posamezniki vrednotili svojo privlačnost in privlačnost ostalih. Če pa kultura svari pred pomembnostjo privlačnosti, potem bodo posamezniki le-to obravnavali kot nepomembno pri presojanju sebe in drugih (Cash in Pruzinsky 2002).

Znotraj vsakega zgodovinskega in kulturnega obdobja najdemo različne konstrukte o pojmovanju telesa, različne ideale, ki jih podpirajo različni družbeni konteksti (Kuhar 2004). Telesni ideali se razlikujejo tako med kulturami kot tudi med kulturnimi skupinami v različnem času. Sodobna zahodna kultura idealizira vitko žensko telo in povprečen tip moškega telesa. Prejšnji, nekoliko polnejši ženski ideal, ki je bil prisoten v 50. letih 20. stoletja, je zamenjal vitek ženski ideal, ta pa se že umika 'fitnes' idealu, ki se je pojavil v 90. letih. Med vzroke, zakaj je vitko telo postalo ideal, razlage prištevajo željo po posnemanju zgornjega razreda, saj je vitkost enačena z bogastvom in prostim časom, kar hkrati spreminja vlogo ženske od materinske k vplivnejši oziroma moški vlogi. Danes je ideal mladostni videz (mladost je enačena z majhno postavo), pri katerem je opazna povezava med vitkostjo in zdravjem, ki jo oglašuje medicinska skupnost. Potencialne negativne posledice vitkega ideala vključujejo negativno podobo telesa, nizko samopodobo ter psihične in fizične motnje, ki lahko smrtno ogrozijo človeško življenje (Cash in Pruzinsky 2002).

Spremenljivost telesnih idealov zahodne družbe podpira sociokulturna perspektiva. Afroameričanske, latinske in indijanske ženske v Združenih državah Amerike so, kljub temu da

imajo višjo povprečno težo kot belke, bolj zadovoljne z lastnimi telesi. Belke zgornjega razreda, še posebej mladostnice in mlade odrasle, pa so tiste, ki so s svojimi telesi najbolj nezadovoljne (Cash in Pruzinsky 2002).

Raziskava sociokulturne perspektive o posledicah telesne privlačnosti se je osredotočila na negativen konec privlačne dimenzije in v manjšem obsegu tudi na vpliv višine na percepcijo. To teorijo podpira negativni stereotip do ljudi s prekomerno telesno težo ter negativna samoznava med ljudmi s prekomerno telesno težo, prva pa je trdneje uveljavljena kot slednja. Skladno s sociokulturno perspektivo je znotraj kultur ter med njimi opaziti tudi spremenljivost percepcije do ljudi s prekomerno telesno težo. V kulturah, kjer je hrane malo oziroma jo primanjkuje, in v kulturah ter med kulturnimi skupinami, kjer je prekomerna telesna teža pripisana neobvladljivim namesto obvladljivim vzrokom (npr. genetska konstitucija namesto znak karakterne šibkosti), ljudi s prekomerno telesno težo dojemajo manj neugodno. Stereotip višine je odvisen od spola ter ima bolj malo vpliva na samopodobo. V smislu družbene privlačnosti in strokovne usposobljenosti se nižje moške dojemajo manj ugodno kot visoke ali pa moške povprečne velikosti, vendar pa je malo dokazov o tem, da nižji moški sami sebe dojemajo manj ugodno. Nizke ženske veljajo za fizično manj privlačne, visoke ženske pa kot bolj strokovno usposobljene. Tudi v tem primeru ni dokazov o tem, da dojevanje drugih vpliva na posameznikovo dojevanje samega sebe (Cash in Pruzinsky 2002).

Raziskava je manj pozornosti namenila posledicam splošne telesne privlačnosti, kot jih dojemajo drugi, kot pa posledicam dojevanja lastne privlačnosti. Kljub temu da nas napeljuje k sklepu, da glede na trenutne kulturne standarde imeti idealno telo vodi k pozitivnemu dojevanju ter pozitivnemu vedenju drugih (kot se to zgodi, če ima nekdo lep obraz), pa morajo biti povezave še raziskane, razen pri eni izjemi. Privlačno telo posamezniku ali posameznici nedvomno zviša število zmenkov in priložnosti za spoznavanje pri obeh spolih, še posebej pa to velja za ženske. Poleg tega pa telesne karakteristike, ki so povezane s plodnostjo in materinstvom pri ženskah ter z močjo in dominanco pri moških, povečajo tako lastno percepcijo fizične in spolne privlačnosti kot percepcijo drugih (Cash in Pruzinsky 2002).

2.3 Posledice sociokulturnega vidika na telesno podobo

Glavno načelo sociokulturne perspektive je, da kulturne vrednote vplivajo na vrednote posameznika in njegovo vedenje. Zahodna kultura ceni fizično privlačnost, ta vrednota pa

nedvoumno vpliva na to, kako člani kulture razmišljajo o ljudeh, ki se od njih po privlačnosti razlikujejo, ter kako se vedejo do njih. Do privlačnih ljudi se vedemo pozitivno v vseh situacijah, zato razvijejo pozitivne lastnosti, čeprav morajo biti vzročne povezave za to še potrjene (Cash in Pruzinsky 2002). Telo ima tako estetsko kot etično vrednost. V prvem primeru govorimo o lepoti, spolni privlačnosti, poželjivosti itd., v drugem pa o samonadzoru, močni volji, moralni vključenosti itd. Ti dve konotaciji se prepletata. Sodobne družbe lepo telo enačijo z dobro osebo; temeljna predpostavka estetike je torej ta, da si tak, kot si videti. V sodobnih družbah se zelo poudarja skrb za zdravje, katere glavna funkcija pa je izboljšanje fizičnega izgleda. Lepo oziroma vitko telo je v sodobnih družbah odraz moralnosti posameznika, medtem ko debelo telo povezujemo z neuspehom oziroma slabim samonadzorom.

Sociokulturna perspektiva pa ne daje popolnoma jasnih odgovorov o vseh ključnih vprašanjih na tematiko podobe teles. Prvič, zadržano odgovarja na vprašanje, kaj pomeni privlačen obraz. Evolucijske perspektive to vprašanje obravnavajo neposredno. Ugotovitve teh perspektiv predlagajo, da povprečni obrazi veljajo za privlačne takrat, ko obrazne karakteristike povezujemo z mladostjo in dobrim zdravjem, ter da so preference privlačnosti univerzalne. Po teh ugotovitvah nas je večina že privlačnih (to je povprečnih), svojo privlačnost pa lahko še povečamo z vzorci prehranjevanja ter s fizično aktivnostjo, kar spodbuja dobro zdravje in mladostni videz. Znanstveniki navajajo, da privlačnost povečuje tudi socialno spretnost (Cash in Pruzinsky 2002).

Drugič, veliko pozornost so podobi telesa namenili v raziskavah, ki so proučevale pomen le-te v vsakdanjem življenju, kljub temu pa na primer vemo zelo malo, kako pri iskanju partnerja presega svojo vlogo. Sociokulturna perspektiva, ki se osredotoča na prikazovanje vpliva kulture na idealne oblike telesa, še ni obravnavala vprašanja, ali v kulturi idealno telo povzroči, da se drugi drugače obnašajo do privlačnih ljudi, ali pa privlačnost povzroči razvijanje drugačnih karakteristik. Ker se telesne karakteristike manj razlikujejo, so manj pereče in bolj stabilne kot obrazne karakteristike, se lahko zgodi, da imajo manjši vpliv na dožemanje osebe in družbene interakcije, kot ga imajo obrazne karakteristike (Cash in Pruzinsky 2002).

Tretjič, ne glede na to, ali gre za socialno dožemanje ali za samoocenjevanje, razmerje med obrazno in telesno privlačnostjo zahteva dodatne raziskave. Družbena zaznava privlačnosti je le skromno povezana s samooceno privlačnosti, pa naj gre za obrazno privlačnost ali podobo

telesa, kaže pa na to, da se percepcija drugih ali 'pogled od zunaj' precej razlikuje od lastne percepcije ali 'pogleda od znotraj' (Cash in Pruzinsky 2002).

Opredelitve o fizični privlačnosti, ki veljajo znotraj kulture, so v družbi ponotranjena in služijo kot osebni ideali, ki lahko škodljivo vplivajo na posameznikovo lastno oceno (in na zadovoljstvo) z osebnim videzom. Več kot je neskladnih lastnih ocen, ki izhajajo iz kulturnega ideala, večje je nezadovoljstvo z videzom. Nezadovoljstvo z videzom pa ima lahko uničujoče posledice na psihično in fizično zdravje (Cash in Pruzinsky 2002).

Naš izgled, telesni videz je postal faktor vrednosti. Veliko ljudem je eden najpomembnejših življenjskih ciljev doseči tako telo, ki je družbeno spoštovano, moralno. Nemalokrat identiteta posameznika in še vedno predvsem posameznice temelji na telesnih faktorjih. »Telo je torej medij samopredstavljanja, samopromocije, samooglaševanja, pa tudi družbene stigmatizacije, če odstopa od standardov sprejemljivosti« (Kuhar 2004, 11). Telo postaja središče moči in namesto da bi ta moč, poizkušala telo 'zaznamovati' navzven kot v predmoderni dobi, je podvržena notranji disciplini oziroma samokontroli (Giddens 1991).

2.4 Razvoj podobe telesa

Zavedanje telesa in izkušnja le-tega sta temelja posameznikovega razvijanja lastnega zavedanja. Um zori, dokler ne zmore predstavljati in reflektirati svoje lastne vsebine. V končni fazi je 'jaz' odzvet iz telesa in se intelektualizira kot samozavesten um. Vendar pa zaznan 'jaz' in njegovo ozadje telesa nadaljujeta z uokvirjanjem tistega, kar je v trenutnem središču pozornosti (Cash in Pruzinsky 2002). Eden izmed vidikov identitete posameznika temelji na tem, da je telo oblikovano kot izhodišče identitete in je tudi temeljna in najbolj opazna identiteta človeka (Južnič 1998). Zavest o telesu je osnova za razumevanje polnosti trenutka in zajema zavestno spremljanje senzoričnega vnosa iz okolja, pa tudi glavnih telesnih organov in razporeditve telesa kot celote. Zavedanje telesa vključuje tudi zavest o zahtevah vadbe in prehrane (Giddens 1991).

Ali je podoba telesa prirojena ali je konstrukcija izkušenj in učenja? To vprašanje lahko preučimo na podlagi redkih izkušenj otrok, ki se rodijo brez razvitega enega ali več udov (aplazija) (Cash in Pruzinsky 2002).

Okrog 15 % otrok z limbno aplazijo poroča o zaznavanju gibanja, kljub temu da nikoli niso občutili delovanja nerazvitega uda. To kaže na to, da možgani hranijo telesne občutke, še preden jih izkušnje izzovejo. Predstava odziva nerazvitega uda, ki se pojavi pred ali brez

konkretne izkušnje delovanja, je klasificirana kot primer vpliva od zgoraj navzdol. Na začetku predstavitev od zgoraj navzdol ne služi prilagoditvenemu namenu. Toda v nadaljevanju gre za komponente koordiniranih aktivnosti, kot sta doseganje ter izkoriščanje, ki se pojavita kasneje (Cash in Pruzinsky 2002).

Jaz je seveda utelešen. Zavest o mejah in lastnostih telesa izvira iz prvih otrokovih raziskovanj sveta, ki prinašajo spoznanja, o značilnostih predmetov in ljudi. Otrok se ne nauči, da 'ima' telo, saj se samozavest pojavlja s telesno diferenciacijo, ne pa obratno. Otrok se o svojem telesu najprej uči v odnosu in interakciji z drugimi ljudmi in predmeti. Realnost ustvarjajo vsakodnevne prakse. Telo torej ni le subjekt, temveč tudi sredstvo za spopadanja z zunanjimi situacijami in dogodki (Giddens 1991).

2.5 Vpliv medijev na razvoj podobe telesa

Mediji prežemajo vsakdanje življenje ljudi zahodne družbe. Večina odraslih dnevno prebira časopise in revije, ki imajo velik obtok. Medijske raziskave kažejo, da modne revije v večini bere ženska populacija (po ocenah kar do 83 %). Vsak dom ima televizijski sprejemnik prižgan približno 7 ur na dan s tem, da ga posamezniki gledajo med 3 in 4 urami. V enem letu otroci in mladostniki porabijo več časa za gledanje televizije kot za katerokoli drugo aktivnost, razen za spanje. Pri tako visokem spremljanju medijev je zelo verjetno, da bo to na nek način vplivalo na uporabnike (Cash in Pruzinsky 2002).

Mediji nenehno posredujejo sliko, kakšno bi moralo biti telo, ter nakazujejo, da je za dosego le-tega potrebno le malo truda, v resnici pa zahteva veliko truda, časa in tudi denarja (Kuhar 2004). Nobenega dvoma ni, da trenutni družbeni standardi za žensko lepoto pretirano poudarjajo vitkost in to vitkost, ki za večino žensk ni dosegljiva na zdrav način. S svojo prodornostjo so množični mediji močni distributerji tega sociokulturnega ideala. Že hiter prelet modnih revij razkrije prevlado mladih, visokih žensk z dolgimi nogami, ki so izredno suhe. Vsebinska analiza vizualnih medijev potrjuje ta trend v vseh revijah, filmih ter ženski televiziji, vključno z otroško televizijo. Predpostavlja se, da medijska predstavitev slik suhih teles kot ideala veliko prispeva k trenutni visoki stopnji nezadovoljstva ter k motnjam v hranjenju pri ženskah (Cash in Pruzinsky 2002).

Kulturna norma idealnega telesa za moške v 90. letih je zagovarjala lik mišičastega telesa, z ideali, ki presegajo zgornjo mejo mišičavosti, dosegljive brez uporabe anaboličnih steroidov.

Mlada, vitka in mišičasta moška telesa postajajo vse bolj pogosta tako na modnih revijah kot tudi v oglaševanju. Tudi moški in fantje so vedno bolj odvisni od medijske podobe, ki predpisuje idealno obliko telesa, v njihovem primeru je to: mišičavost, široka ramena, dobro razvit zgornji del telesa, raven trebuh in ozki boki (Cash in Pruzinsky 2002).

Velika prospektivna študija, v katero je bilo vključenih več kot 12.000 otrok, starih od 4 do 9 let, je pokazala, da so mediji vključeni v otrokovo življenje dejansko preden se razvije skrb glede teže. Za deklice in dečke, ki so izjavili, da vložijo kar precej truda v to, da bi izgledali kot njihovi istospolni medijski idoli, se je verjetnost, da so v obdobju enega leta postali zelo zaskrbljeni glede svoje teže, zelo povečala. Pri dekletih so ta prizadevanja pomenila tudi predvidene začetke kur očiščevanja vsaj enkrat mesečno, za fante pa začetek pogostega izražanja želja po izrazitejših mišicah (Cash in Pruzinsky 2002).

2.6 Podobe telesa pri otrocih

Izkrivljanje velikosti telesa ter nezadovoljstvo sta pomembna negativna dejavnika sama po sebi, prav tako tudi motnje prehranjevanja v času razvoja. Dolgo je veljalo, da izrazito nezadovoljstvo s podobo telesa nastopi v puberteti in adolescenci. Toda nedavni izsledki raziskav kažejo, da je veliko otrok že pri starosti osmih let nezadovoljnih z velikostjo njihovih teles ter da se nezadovoljstvo s telesno velikostjo začne pojavljati okrog tretjega razreda. Rezultati pokažejo, da si kar ena polovica deklic, starih med 7 in 13 let, želi biti vitkejših (Cash in Pruzinsky 2002).

V času postmoderne se tradicionalne meje, ki so bile prej vzpostavljene med telesom in tehnologijo, rušijo. To je tudi obdobje, ko so porušeni tradicionalni vrednostni sistemi med ljudmi, kar poveča reflektivnost glede življenja, smisla le-tega ter smrti (Ule v Pečarič 2011). Značilni proces tega časa je reflektivnost. Govorimo o nenehnem raziskovanju in ocenjevanju lastne identitete, individualizaciji, izoblikovanju lastne osebnosti in navsezadnje tudi izbiri. Izbiri tudi, ko govorimo o identiteti. Lastna identiteta je postala preiščljena, oblikovana iz nenehnih reflektivnih izpraševanj samega sebe. Če je nekoč veljalo, da je identiteta nekaj avtomatskega, kar izhaja iz posameznikovega družbenega položaja, temu danes ni več tako. Za lastno identiteto smo odgovorni sami. Isto velja za lastno telo in njegovo oblikovanje ter življenjski slog (Kuhar 2004). Naše telo je torej postalo velik del identitete in je tudi njeno izhodišče.

Ko je govor o reflektivnosti telesa v moderni, ima Giddens v mislih režime telesa in organizacijo senzualnosti visoke modernosti, ki postajajo odprti za stalno reflektivno pozornost v luči

pluralnosti izbir. Tako načrtovanje kot tudi sprejemanje načinov življenja je postalo (načeloma) integrirano s telesnimi režimi; bilo bi precej kratkovidno, da bi ta pojav videli le v smislu spreminjanja idealov telesnega videza (kot sta vitkost in mladost) ali pa samo zaradi trženja oglaševalskega vpliva. Za oblikovanje lastnega telesa postanemo odgovorni in znotraj družbenega konteksta, v katerem živimo v post-tradicionalnih družbah, smo na nek način tudi prisiljeni k temu (Giddens 1991).

Telo je torej eno najbolj zaznavnih in vidnih zrcal naše identitete. Telesna identiteta, ki jo pridobimo z rojstvom, nam je temeljno izhodišče za številne druge identitete (Južnič 1993). Prisposoba odnosa do stvarnosti posameznika je njegov odnos do lastnega telesa, njegova celotna identiteta pa je pogosto opredeljena zgolj na podlagi telesa. Telo je namreč bistveno določa posameznika. Razlikovati je mogoče več vidikov telesa, ki imajo poseben pomen za samozavest in samoidentiteto. Telesni videz se nanaša na vse značilnosti površine telesa, vključno z načini oblačenja in okraševanja, ki jih vidijo tako posamezniki kot tudi drugi ljudem in ki se navadno uporabljajo kot namigi za interpretacijo dejanj (Giddens 1991).

Človek se telesa, ki je element neprenehnega ocenjevanja, izredno dobro zaveda;; skozi ta proces se formirajo pravila o 'primernem' in 'neprimernem' telesu. Zato ljudje, da bi ohranjali oziroma pridobili to primernost, neprestano pazimo na telo, spremljamo njegovo delovanje ter ga nadziramo. Ko govorimo o nadziranju telesa, imamo v mislih težnjo k obvladovanju telesa in različne načine, s katerimi ga skušamo disciplinirati (Pečarič 2011).

Telo je prvo, ki ga opazimo pri drugi osebi, in prav tako je telo tisto, ki ga drugi ljudje najprej opazijo pri nas, kar je izhodiščno identificiranje. Človeško identificiranje poteka tako, da postavimo svoja telesa na ogled (Južnič 1998). Človeško telo je temeljnega pomena za posameznika in zato je njegov obstoj povezan z njim. Samo telo o posamezniku pove veliko, saj med drugim neposredno izraža tudi njegova čustva. Tudi zaradi te lastnosti je pod našim velikim nadzorom (Giddens 1991).

Mladina zahodne družbe živi v okolju, ki ga napolnjujejo mediji z močnimi kulturnimi in družbenimi sporočili, da je sprejemanje posameznika povezano z njegovim videzom. Mediji predstavljajo nenaraven model mišičevja in vitkosti, ki je dosegljiv manj kot 5 % populacije (Hutchinson in Calland v Robertson in Thomson 2012, 338). Učenci, ki imajo povprečno telesno težo, znižujejo vnos kalorij ter tudi z drugimi metodami nadzorujejo velikost, da bi si pridobili

obliko telesa, ki je v realnosti nenaraven ideal (McVey in drugi v Robertson in Thomson 2012, 338). Nezadovoljstvo s telesom ima vpliv tako na fizično kot družbeno in čustveno zdravje otrok. Danes se za ženske vseh starosti šteje kot normativno, da so nezadovoljne s svojimi telesi, tesnoba glede oblike telesa pa je postala pričakovani odziv tako pri deklicah kot pri dečkih v puberteti (Robertson in Thomson 2012). Telo je neprestano deležno ogledovanja in ocenjevanja ter je postalo projekt. Preko telesa in splošnega videza oblikujemo sebstvo. Fizični videz uporabljamo kot del igre, s katero želimo oblikovati fantazije poželenja, moči ipd. (Kuhar 2004)

Posredovan strah pred debelostjo in 'nepravilno' obliko pri otrocih in mladostnikih nima le družbenih in čustvenih posledic, kot so depresija, tesnoba in oslABLJENO šolsko delo, temveč tudi mnoge fizične zdravstvene posledice, saj deklice in dečki omejujejo svojo prehrano, med tem ko se njihova telesa še vedno razvijajo. Tako za dekleta kot za fante nezadovoljstvo s telesom znižuje samopodobo, povezano pa je s številnimi dejavnostmi visokega tveganja, kot so tvegano spolno vedenje, zloraba različnih substanc in samomori, kar kaže na to, da so zdravstvena tveganja za mladostnike močnejše povezana z vedenjem, ki ga je mogoče preprečiti, kot pa z boleznimi (Wild in drugi v Robertson in Thomson 2012, 338).

Nezadovoljstvo s telesom pri otrocih je bilo povezano z močnimi družbenimi silami, ki posredujejo realnost, da mišičasta in vitka telesa predstavljajo 'srečo, uspeh, mladostnost in družbeno sprejemljivost' (Robertson in Thomson 2012). Grogan v Robertson in Thomson (2012, 340) trdi, da lahko izobrazba učencem pomaga razumeti, da se idealna oblika telesa naravno pojavi samo pri zelo majhnem odstotku populacije, pomaga jim razumeti, da zdravje vključuje fizično, družbeno in čustveno zdravje in kako najbolje delati na tej uravnoteženosti, učencem pa pomaga tudi razumeti, da so zdrava telesa različnih velikosti in oblik ter ne nujno taka, kot jih predstavljajo mediji.

3 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Življenjski slog je definiran kot bolj ali manj integriran niz praks, ki jih posameznik izvaja ne samo zato, ker takšne prakse izpolnjujejo njegove potrebe, temveč zato, ker dajejo gradivo za določeno pripoved o samoidentiteti. Življenjski slog ni nekaj, kar se navezuje na tradicionalne kulture, saj zajema odločitve, ki so na razpolago znotraj množice različnih možnosti, in je tako sprejet, ne pa podedovan. Življenjski slogi so rutinirane prakse, rutine, ki vključujejo navade oblačenja, prehranjevanja, načina delovanja in priljubljenosti družbenega okolja pri srečavanju

z drugimi. Vendar te rutine so reflektivno odprte za spreminjanje glede na mobilnost narave same identitete. Vsaka odločitev, ki jo posameznik naredi dnevno – kaj obleči, kaj jesti, kako se vesti v službi, s kom se dobiti zvečer – pripomore k taki rutini. Vse te odločitve (kot tudi odločitve, ki imajo večje posledice) niso samo odločitve o tem, kako se obnašati, temveč tudi o tem, kdo smo (Giddens 1991).

Običajno si zdrav življenjski slog predstavljamo kot način življenja z veliko telesne aktivnosti, zdravo prehrano ter odsotnostjo stresa in škodljivih razvad. Zdrav življenjski slog sodobnega časa na prvo mesto postavlja odgovornost posameznika za svoje zdravje. Šlo naj bi za ravnovesje med dobrim psihičnim in fizičnim počutjem (Zajc, 2016). Novak življenjski slog »označuje za posameznika značilen način življenja, določen s skupino izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju« (Novak v Zajc 2016, 9).

Zajc (2016) po Železnik (2013) navaja, da naj bi zdrav življenjski slog zajemal uravnoteženo in zdravo prehrano, pod kar spada tudi omejevanje soli ter uživanja alkoholnih pijač, opustitev kajenja, zmanjšanje čezmerne telesne teže ter seveda redna telesna aktivnost. K omenjenemu bi dodala še zadostno količino kakovostnega spanca ter izogibanje stresu.

Zdrav življenjski slog naj bi bil najboljša zaščita pred boleznijo, odsotnost le-tega pa naj bi povzročala veliko tveganje za nastanek bolezni oziroma bolezenskih stanj. Obstoječ zdravstveni diskurz odgovornost za zdravje nalaga ljudem samim ter trdi, da se je večini bolezni mogoče izogniti z zdravim načinom življenja. Ljudje tako verjamejo, da imajo sami moč in oblast nad lastnim zdravjem in s tem življenjem (Hayes in Ross 1987). Mehanizmi zdravega življenja, s katerimi naj bi se izognili boleznim in bolezenskim stanjem, so netvegano uživanje alkohola, zdrav način prehranjevanja, dovolj intenzivna in pogosta telesna aktivnost ter neuživanje drog in tobaka (Novak v Zajc 2016, 9). Ti uveljavljeni dejavniki zdravega načina življenja so v nadaljevanju tudi podrobneje predstavljeni.

Ideja o zdravem življenjskem slogu oziroma o tem, kaj je zdravo in kaj ni, pa se na trgu neprestano spreminja v industrijsko množico javnih in komercialnih radijskih programov (in knjig), namenjenih doseganju znanosti, tehnik ali filozofij zdravja povprečnemu človeku. To je preprost način, kako zdrav način življenja narediti za moden in eleganten trend. V sodobnem svetu poizkušamo kljub naglici življenja poskrbeti tudi za lastno zdravje. Pojem zdravega načina

življenja pa je že dobil arhetipske lastnosti. Oglaševalska podjetja znajo to zelo dobro izrabiti, da naredijo različne izdelke privlačnejše za javnost (Pakholok 2013).

3.1 Zdrava prehrana

V preteklosti je bila glavna skrb večine ljudi, da bodo imeli dovolj hrane. Danes je za večino zahodnega sveta zadovoljstvo prehranjevalnih navad tesno povezano s kakovostjo hrane in načinom dobave ter proizvodnjo le-te. Dandanes obstaja veliko možnosti hranjenja ter priprave hrane, vendar pa niso vsi izmed teh načinov dobri za naše zdravje (Warde in drugi 2007).

Zdrava prehrana naj bi bila osnova zdravega življenja in je stalnica v dnevnik pogovorih vedno bolj ozaveščene družbe. Vendar pa je definicija zdrave prehrane zelo kompleksna. Žinkova v Zajc (2016, 10) kot glavne smernice zdrave prehrane navaja uživanje pestre hrane in izbiranja polnovrednih in raznovrstnih živil, prevladujoč delež živil rastlinskega izvora, četrtnina krožnika naj bi bila namenjena ogljikovim hidratom, četrtnina beljakovinam in kar polovica zelenjavi. Za Žinkovo je ključnega pomena tudi voda, ki jo moramo za pravilno delovanje telesa dnevno zaužiti dva do tri litre.

3.2 Telesna aktivnost

Dobro je znano, da ima telesna aktivnost pozitiven vpliv na človeka, nezadostna telesna aktivnost pa je tista, ki je v znatni povezavi z indikatorji objektivnega nezdravja (Novak v Zajc 2016, 11). Škof v Zajc (2016, 11) navaja ključne pozitivne učinke na posameznikovo telesno zdravje, ki so povezani z redno in zmerno telesno dejavnostjo. To so izboljšanje gibalne sposobnosti in pozitiven vpliv na telesni razvoj posameznika, izboljševanje kondicije posameznika, kar vpliva na večjo zmogljivost in učinkovitost tudi na drugih področjih ter istočasno doprinese k lažjemu soočanju z napori okolja, nižja raven obolevnosti oziroma možnosti za razvoj mnogih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, možnost za kap in nastanek sladkorne bolezni tipa 2 itd., pomaga pri uravnavanju telesne teže in pri opuščanju ali izogibanju nezdravim življenjskim navadam (kajenje, prekomerno uživanje alkohola, droge itd.), povečanju imunske, telesne odpornosti ter prispeva k boljšemu počutju in daljši življenjski dobi itd.

Redno telesno aktivnost Železnik (v Zajc 2016, 11) opredeljuje kot 30-minutno zmerno vadbo pet- ali večkrat na teden. Koristi redne telesne aktivnosti so za zdravje neprecenljivega pomena, ta pa je povod tudi splošnega boljšega počutja (Suwa Stanojević Zajc 2016, 11). Zajc (2016, 12) navaja še druge avtorje – Fras, Lainščak in Zaletel-Kragelj –, ki v svojem delu poudarjajo številne

prednosti redne telesne dejavnosti. Te so zaščita pred kroničnimi boleznimi in nekaterimi malignimi boleznimi, lažje vzdrževanje ravnotežja, boljša moč in koordinacija, boljša gibljivost in vztrajnost, lažji nadzor duševnih motenj, povečanje samozavesti, varovanje zdravja itd. Posamezniki, ki se ukvarjajo z rekreativnimi športi se razlikujejo v mnogih spodobnostih, lastnostih ter značilnostih. Berendijaš v Zajc (2016, 12) rekreativnega športnika opredeljuje kot nekoga, ki je močan, gibljiv, vzdržljiv, ima več energije, je vitalnejši in odpornejši, je boljšega razpoloženja, ima lepše oblikovano telo in boljšo telesno držo, bolje spi, manj obiskuje zdravnike itd.

3.3 Nezdave življenjske navade

Dve izmed najpogostejših nezdravih razvad današnjega časa sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola. V mnogih primerih se oboje lahko razvije v globoko zasvojenost, ki jo je izredno težko odpraviti. Vse to pa še v hujši meri velja za droge. Jasno je, da zdrav življenjski slog ni združljiv z omenjenimi nezdravimi razvadami. Železnik v Zajc (2016, 13) navaja, da moramo opustiti take navade, če želimo živeti v skladu z zdravim življenjskim slogom. To pa pomeni, da moramo omejiti vnos alkoholnih pijač, prenehati s kajenjem ter uživanjem raznoraznih tablet in psihoaktivnih substanc oziroma snovi, ki vplivajo na delovanje živčnega sistema in lahko pustijo posledice na možganih. Prav kajenje oziroma tobak namreč spada med najpogostejše vzroke smrti na svetu, ki jih je mogoče preprečiti, saj kar polovica kadičev umre zaradi bolezni, ki so tako ali drugače povezane s kajenjem (Koprivnikar in Zaletel-Kragelj v Zajc 2016, 13).

Kajenje torej vpliva na fizično zdravje, medtem ko se prekomerno uživanje alkohola kaže v več razsežnostih. Najprej ima, kot že omenjeno, škodljive posledice za telesno zdravje, hkrati pa vpliva tudi na duševno in socialno stanje posameznika ter njegovih bližnjih, kar lahko vodi v nastanek številnih socialnih problemov, kot so na primer vzgojno zanemarjanje in zlorabljanje otrok, fizično nasilje, ločitve, absentizem, individualnost, fizične težave in samomori ter prav tako v nastanek kroničnih bolezni, poškodb pri delu in v prometu, posledično pa v umrljivost (Radašček in Šelb-Šemerl v Zajc 2016, 13).

V današnjem času, ko je tempo življenja vse hitrejši in nam velikokrat zmanjka časa za pripravo kakovostnih obrokov, vse več ljudi uporablja hitro pripravljeno in nezdravo hrano. Nezdrava prehrana je ena izmed nezdravih razvad sodobnega časa. Le-te naj bi bile eden ključnih sestavin nezdravega življenjskega sloga in tudi vzrok za številne kronične nalezljive bolezni, kot so bolezni

srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, bolezni kostno-mišičnega sistema, raki idr. Rezultati raziskav, ki so bile narejene v evropskih državah, kažejo na številne prehranske probleme. Med najbolj vidne sodijo nezadostna količina uživanja sadja in predvsem zelenjave, prevelik vnos maščob ter vedno večji problem prekomerne hranjenosti in debelosti, ki se kažeta pri prav vseh skupinah prebivalcev (Poličnik in Gregorčič v Zajc 2016, 13).

3.4 Stres

Stres je ena izmed stalnic današnjega življenja. Je odziv človeškega organizma na spremembe ali zahteve okolja ter njegovih vplivov, ki jih zaznamo kot škodljive. Ti so lahko zunanji ali notranji, fizikalni ali psihološki (Jerman v Zajc 2016, 13). Viri stresa so zelo raznovrstni ter vseobsegajoči. Lahko so del zasebnega, družinskega, družbenega ali delovnega življenja, kar v bistvu zajema popolnoma vsa življenjska področja, zaradi česar se lahko s stresom srečuje prav vsak posameznik (Kovač v Zajc 2016, 14).

Stres ima tako močne učinke, da lahko ogrozi naše zdravje. Številni avtorji ugotavljajo, da dolgotrajni stres predstavlja resno nevarnost tako za posameznikovo telo kot tudi za njegovo duševno zdravje. Ko je telo pod stresom, se izloča prevelika količina stresnih hormonov, kar privede do kopičenja le-teh v krvi, posledično pa to povzroča resne motnje ali celo okvare organov. Druge posledice stresa so še motnje prebavnega traka, motnje hranjenja ter spanja, motnje imunskega sistema, razne tesnobe ter celo depresivne motnje itd. (Erzar in Torkar v Zajc 2016, 14).

Posledice stresa se kažejo v številnih oblikah, Trenova (v Zajc 2016, 14) pa navaja tri skupine posledic, in sicer fiziološke (bolezni, glavoboli, visok krvni tlak ipd.), psihične (nespečnost, impotenca, depresije in fobije, nočne more ipd.) in vedenjske (motnje hranjenja, pretirano poseganje po alkoholu, uživanje drog ipd.) posledice.

To pa je le trenutni, prevladujoči medicinski diskurz. Vemo namreč, da se neprestano spreminja, ter da se 'resnice', ki so prisotne danes, lahko jutri izkažejo za napačne. Zato moramo nanje gledati s kritične razdalje. Prav tako so sporočila o zdravem življenjskem slogu največkrat posredovana preko medijev, ta pa lahko le izrablja družbeni trg, ki se kot prvi odziva na javne potrebe. Zagotavlja namreč ogromno ponudb za nakup zdrave (ekološke) hrane, raznoraznih vadb, zdravstvenih klubov, kozmetičnih salonov, zdravilišč itd. Vse to pa se na trgu pojavlja zato,

ker hitro narašča delež ljudi, ki so pripravljene vlagati v svoje zdravje. Zdrav življenjski slog je v bistvu le ideologija, ki je odprta za različne vrste praktične izvedbe (Pakholok 2013).

4 RAZISKAVA VKLJUČENOSTI PODOBE TELESA V KANADSKI KURIKULUM OSNOVNIH ŠOL

Raziskava *'BE'ing a Certain Way: Seeking Body Image in Canadian Health and Physical Education Curriculum Policies*, ki sem jo v diplomskem delu vzela pod drobnogled, je bila objavljena leta 2012 v Kanadskem dnevniku izobraževanja (*Canadian Journal of Education*). Avtorici Lorayne Robertson in Dianne Thomson sta raziskovali, kako je podoba telesa vključena v kanadske kurikule v različnih provincah. Avtorici sta glede na literaturo o podobi telesa analizirali ključne koncepte zdravstvenih ved in izobraževalnih skupnosti, ki so pomembni pri oblikovanju pozitivnega kurikula o podobi telesa. Ključne pozitivne telesne koncepte sta razvrstili v okvire, ki so bili uporabljeni za analiziranje politik kurikula zdravstvene in športne vzgoje za vsako kanadsko provinco in teritorij posebej. Prvi okvir analize podobe telesa je splošna kategorija usmerjenosti na podobo telesa, medtem ko so preostale štiri kategorije specifične: odgovornost, podoba telesa, kritična drža in osredotočenost na težo. Analizirani so bili vsi digitalno dosegljivi kurikuli zdravstvene in športne vzgoje za osnovne šole. Vsaka provinca in teritorij sta bila preučevana glede na poudarek na petih ključnih področjih, ki sta si jih postavili.

Kanadski kurikuli zdravstvene in športne vzgoje (*Health and Physical Education*, v nadaljevanju *HPE*) so bili analizirani tudi zato, da bi ugotovili, ali pomagajo učencem nasloviti stigmo in predsodke, ki so povezani z velikostjo, ter da bi ugotovili, ali izobraževalne vsebine pomagajo učencem razumeti, da telesni stereotipi lahko privilegirajo nekatere, druge pa marginalizirajo. Raziskava, ki sem jo vzela pod drobnogled, je bila zasnovana z namenom, da preuči, ali je podoba telesa v kanadskih kurikuli zdravstvene in športne vzgoje (HPE) razvidna ali ne.

Nedavne raziskave so pokazale, da je največji problem kanadskih otrok in mladostnikov v tem, da so neaktivni. Manj kot 10 % naj bi jih dosegalo standarde aktivnosti, kar pomeni 60 minut dnevne telesne aktivnosti (Statistic Canada v Robertson in Thomson 2012, 337). V Sloveniji je ta odstotek nekoliko višji: po standardih World Health Organization se morajo otroci in mladostniki gibati vsaj od eno do dve uri dnevno, teh je v Sloveniji dobrih 18 %, kar je še vedno zelo nizek delež (Planet Danes 2017, 23. junij). Nacionalni informacijski center za motnje hranjenja v Kanadi (NEDIC) pa tudi trdi, da še nikoli prej ni bilo toliko napačnih informacij o prehrani in teži, ter pod vprašaj daje trenutno kulturo, ki spodbuja idejo, da so telesa lahko

oblikovana in preoblikovana v popolno velikost in obliko. NEDIC vidi problem tudi v navzkrižnih interesih med vitkostjo idealnega telesa in mediji ter potrošniško kulturo, v kateri oglaševalska, zabavna in prehranjevalna industrija tekmujejo za pozornost in dobiček (NEDIC v Robertson in Thomson 2012, 337).

Podoba telesa naj bi bila mentalna podoba oziroma slika, ki je povezana s posameznikovo zaznavo njegovega lastnega telesa, velikosti, oblike in videza le-tega. Ta čustveni odziv pa je lahko pozitiven ali negativen, koristen ali škodljiv pri doseganju splošnega zdravja in dobrega počutja. Kurikulum, ki se osredotoča samo na enostavna zdravstvena sporočila, kot so uravnovešenost, vnos in poraba kalorij oziroma energije ipd., zgreši priložnost, da se dotakne kompleksnejših faktorjev, kot so okolje, dednost, dostop do storitev, ki pripomorejo k zdravju, raje pa daje poudarek življenjskemu slogu. Kurikulum, ki ne vključuje sporočil o dednosti in genetiki, zgreši priložnost, da bi učence naučil kritičnih veščin razmišljanja, ki so potrebne, da se upremo pritiskom nenaravne vitkosti ali mišičavosti, ki jih posredujejo mediji, pa tudi fitness in prehranjevalna industrija. Kurikulum bi moral otrokom in mladostnikom pomagati razumeti, da lahko dve osebi izvajata enake telesne aktivnosti ter se držita enakega prehranjevalnega načrta, ampak še vedno ne bosta dosegla enake velikosti. Podobno kompleksno sporočilo je tudi, da so lahko ljudje zdravi, kljub temu da so različnih velikosti in telesnih oblik, kljub temu da njihova telesa mogoče ne dosegajo standardiziranih meritev teles (Robertson in Thomson 2012).

4.1 Rezultati raziskave

Avtorici raziskave sta ugotovili, da se dominanten diskurz osredotoča na osebno odgovornost oziroma življenjski slog. Večina provinc se osredotoča na individualne izbire in odločitve kot tiste, ki determinirajo zdravje. Izjema tukaj je kurikulum province Prince Edward Island, za katero se zdi, da priložnostni dejavniki za zdravje sledijo tistim, ki so izraženi v obsežnih zveznih poročilih (Health Canada v Robertson in Thomson 2012, 345). Celovitejši način je opažen tudi v kurikulumu province Alberta. Obe provinci izražata stališča do zdravja, ki so bližja Svetovni zdravstveni organizaciji (World Health Organization v Robertson in Thomson 2012, 345): »Zdravje je stanje popolnega fizičnega, mentalnega in družbenega dobrega počutja ter ne le odsotnost bolezni ali hibe«. Štiri province (British Columbia, Saskatchewan, Ontario in Quebec) imajo mešan pristop z več dejavniki ter dodatno pozornost posvečajo življenjskemu slogu. Pet provinc po ocenah

njihovega pristopa do zdravja daje poudarek življenjskemu slogu, torej osebni odgovornosti (Robertson in Thomson 2012).

Na podoben način pa se kaže pomanjkanje kompleksnosti sporočila o podobi telesa v vseh provincah. Nekatere province so mnenja, da smo ljudje naravno različnih velikosti in oblik, večina pa ne. Samo v dveh provincah, kjer je naravna raznolikost predstavljena, učencem pomagajo razumeti, da sta telesna velikost in oblika determinirani tako z dedovanjem kot tudi z odločitvami življenjskega sloga. Učence se tudi spodbuja, da pričakujejo in sprejemajo široko paleto velikosti in oblik pri drugih učencih. Skupaj s pozitivnim sporočilom o podobi telesa se učenci v teh dveh provincah učijo tudi razbrati družbena sporočila o naklonjenosti tistim oblikam telesa, ki se ne pojavljajo naravno pri večini populacije. Tudi sporočila o prehrani so kompleksna: hrano predstavljajo kot nekaj, kar izpolnjuje različne vloge ter je več kot le vir kalorij. Na splošno se tudi v večini drugih provinc kaže potreba po tem, da bi učencem pomagali razumeti, da so njihova velikost, oblika, preference hrane in preference fizične aktivnosti nekaj unikatnega in kar bi moralo biti spoštovano (Robertson in Thomson 2012).

Pri preučevanju podobe telesa in pozitivnega pogleda na telo v kanadskih kurikulumih koherentnost skorajda ni bila zaznana. Samo v dveh provincah je očitna koherentnost, to pomeni konstantnost obravnavanja problema skozi vse razrede pri predmetu športne in zdravstvene vzgoje (HPE). Različne politike kurikulumov imajo različen dostop do problema ter ga obravnavajo z različno težo. Nekatere province, kot sta Prince Edward Island in Alberta, problemu namenjajo veliko pozornosti, medtem ko se druge province s tem v večini ne ukvarjajo. Kakorkoli, v vseh kurikulumih pa je zelo malo kazalnikov, da so tudi dečki ogroženi s skrbjo o lastni podobi telesa. Številni raziskovalci so identificirali potrebo po zgodnjem posredovanju vsebin podob telesa in preventivnem vplivanju na otroke, da bi zgradili odpornost proti dejavnikom in se znali upreti pritiskom, da morajo biti določene velikosti in oblike (Robertson in Thomson 2012).

Na koncu sta avtorici obravnavali še diskurz zdravja. Našli sta le malo dokazov, da se posreduje znanje, ki bi učence opozarjalo na reguliranje velikosti, telesne aktivnosti in vnosa hrane. Nekatere province, na primer, spremljajo indekse telesne mase pri učencih ter njihove dnevnik prehrane, izvajajo testiranje telesne pripravljenosti, medtem ko druge province tega ne počnejo. Raziskava na splošno zaznava prepad med področjem zdravstvenih znanosti in razvijanjem

politik kurikula glede na razumevanje konceptov, ki so povezani z gradnjo kurikula, katerega rezultat bi bil pozitivna podoba telesa. Ta razkorak kaže na to, da bi politike razvijanja kanadskega kurikula vzgoje za zdravje in šport (HPE) imele koristi od povečanih prizadevanj za posredovanje znanja (Robertson in Thomson 2012).

Ključna ugotovitev študije je, da v kurikulah zdravstvene in športne vzgoje (HPE) kanadskih provinc ni koherentnosti. Proces posredovanja znanja iz raziskav v prakso je družbeno konstruiran skozi določen čas in različne procese, ki so tako družbeni kot politični. Namen posredovanja znanja je povečati vlogo dokazov raziskav v oblikovanju politik in praks, priznavanju realnosti mnogih drugih, mnogokrat veliko močnejših sil, ki so prav tako v igri. Posredovanje znanja lahko spremeni vsebino politike kot prakse, vendar je v bistvu lažje vplivati na velike politične odločitve kot pa spremeniti prakse v vseh kompleksnih institucijah. Trenutna razpoložljivost tehnologije zagotavlja priložnost za skladnost o ključnih telesnih pozitivnih sporočilih, ki še niso bila realizirana. Dokazani so vzorci motenj prehranjevanja pri kanadskih otrocih in mladostnikih, ki poizkušajo doseči prekomerno mišičavost, medtem ko izgubljajo prepoznavanje občutka lakote in sitosti. Svoje odločitve o življenjskem slogu regulirajo skladno z željo po izoblikovanju idealne podobe telesa, ki pa se v populaciji ne pojavlja naravno. Rezultati prikazujejo veliko potrebo po uporabi znanja iz raziskav zdravstvenih ved in tudi iz izobraževalnega sektorja, saj se bo le tako lahko izgradila skladnost sporočil o zdravju tako v politiki kot v praksi, za otroke in mladino (Robertson in Thomson 2012).

Avtorici raziskave sta ugotovili tudi, da so v kurikulah kanadskih provinc predstavljena različna sporočila o prehrani in teži. V nekaterih politikah kurikula je hrana predstavljena samo v povezavi s težo – z izgubo in pridobivanjem le-te –, medtem ko je v drugih hrana predstavljena z več dejavniki in nameni. Če povzamemo, pri tem problemu primanjkuje koherentnosti, kar je nedvomno pereče spoznanje. To kaže na potrebo po deljenju razumevanja in doseganju soglasja pri ključnih sporočilih o fitnessu, prehrani in izbiri življenjskega sloga ter kako se sporočila nanašajo na kanadsko splošno zdravje in dobro počutje (Robertson in Thomson 2012).

Na to tematiko so bile tudi drugje po svetu že narejene raziskave. Npr. raziskava, ki je potekala v Bolnišnici za bolne otroke (*Hospital for Sick Children in Canada*), nakazuje skrb za dekleta, stara 10–14 let, ki se držijo diet in jim grozi, da razvijejo motnje hranjenja (McVey, Tweed in Blackmore v Robertson in Thomson 2012). Britanska skupnost motenj hranjenja (*British eating*

disorders society) poroča, da naraščajo primeri anoreksije pri dekletih, starih med 8 in 11 let (Hutchinson in Calland v Robertson in Thomson 2012). Podobno je v Združenih državah prizadevanje po večjem mišičevju pripeljala do uporabe prepovedanih steroidov kot javnozdravstvenega problema (Cafri in drugi v Robertson in Thomson 2012).

5 EMPIRIČNI DEL: OBRAVNAVANJE PODOBE TELESA V UČNIH NAČRTIH SLOVENSКИH OSNOVNIH ŠOL

5.1 Namen in problem raziskave

Ker je podoba telesa povezana tako s fizičnim kot mentalnim zdravjem, je smiselno raziskati, kako je trenutno naslovljena v šolskih učnih načrtih (Robertson in Thomson 2012). Po vzorcu raziskave, narejene v Kanadi, je namen mojega raziskovalnega dela ugotoviti, kako konsistentno in koherentno je koncept podobe telesa predstavljen v učnih načrtih slovenskih osnovnih šol. V raziskavo sem zajela vseh 33 učnih načrtov obveznih predmetov od 1. do 9. razreda, ki so na voljo na spletni strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Zanimalo me je, koliko so v učnih načrtih zajete tematike telesa, športa, prehrane, vzgoje za zdravje, higiene in drugačnosti, dobljene rezultate pa sem uredila znotraj 3 vzgojno-izobraževalnih obdobj.

5.2 Raziskovalna vprašanja

Empirični del naloge temelji na 3 raziskovalnih vprašanjih:

V1: Kateri diskurzi so prisotni v učnih načrtih osnovne šole?

V2: V katerem vzgojno-izobraževalnem obdobju ter pri katerem predmetu so tej diskurzi najbolj prisotni?

V3: Katere vrednote, povezane z zdravjem in podobo telesa, se promovira osnovnošolkam in osnovnošolcem?

Uporabila sem kvalitativno metodo, in sicer metodo analize vsebin. Značilnost kvalitativnih metod je, da so tako pojasnjevalne kot opisne, empirični rezultati pa temeljijo na subjektivnem mnenju raziskovalca. Kvalitativna raziskava poteka v smeri »formulacija problema – načrtovanje – opazovanje – analiza – vrednotenje rezultatov« (Roblek 2009, 54). Pri kvalitativni raziskavi je pomembno, da ne temelji samo na mehničnem ugotavljanju suhoparnih dejstev, pač pa je celota podkrepljena tudi s teorijo (Roblek 2009).

Z uporabo različnih metod pri analizi vsebin dobimo veliko nerazvrščenih podatkov, ki jih je treba urediti v neko smiselno strukturo. Tak način raziskovanja je induktiven,

konstrukcionalističen in interpretativen (Dimovski in drugi v Roblek 2009, 55). Najpomembnejša značilnost analize je oblikovanje kategorij, v katere razvrstimo pridobljene podatke, pri čemer pa je pomembno, da oblikovane kategorije omogočajo zadostno natančnost razvrščanja podatkov glede na pomen.

Iz pregleda literature o podobi telesa sem opredelila ključne koncepte zdravstvenih ved in izobraževalnih skupnosti, ki so pomembni dejavniki pri pozitivnih sporočilih v učnih načrtih. Nato sem ključne telesne pozitivne koncepte postavila v okvire, ki so bili uporabljeni za analizo politik učnih načrtov za vsako vzgojno-izobraževalno obdobje posebej. Te kategorije so telo, šport, prehrana, zdravstvena vzgoja, osebna higiena in drugačnost. Preučila sem vse digitalno dostopne učne načrte obveznih učnih predmetov v osnovni šoli.

5.3 Pregled učnih načrtov slovenskih osnovnih šol

Pri raziskovanju učnih načrtov sem ugotovila, da se vsebine podobe telesa ter z njimi povezane teme posredno ali neposredno pojavljajo v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih. Športna vzgoja pa je predmet, pri katerem so obravnavane prav vse teme, le-te se pojavljajo tudi skozi vsa tri vzgojno-izobraževalna obdobja.

V nadaljevanju bom predstavila, kako so telo, šport, zdrava prehrana, vzgoja za zdravje, higiena in drugačnost vključeni v učne načrte slovenskih osnovnih šol znotraj vsakega vzgojno-izobraževalnega obdobja posebej. Slovenska osnovna šola je namreč razdeljena na 3 vzgojno-izobraževalna obdobja, s tem da prvo traja od 1. do 3. razreda, drugo od 4. do 6. razreda in tretje od 7. do 9. razreda.

5.3.1 Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje (1.–3. razred)

5.3.1.1 Telo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju se telo pojavi pri samo dveh predmetih, in sicer pri glasbeni vzgoji, pri kateri gre samo za medpredmetno povezavo s športno vzgojo ter zavedanjem telesa, in pri sami športni vzgoji, pri kateri je tematika obravnavana podrobneje. Športna vzgoja naj bi namreč bila sredstvo celostnega razvoja otroka in mladostnika, ki naj bi s samostojnim vključevanjem v šport v prostem času pomagala pri razumevanju pozitivnih učinkov gibanja. Potrjevanje s športom pa naj bi mlade v dobi odraščanja obvarovalo pred negativno samopodobo, nezdravimi navadami, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnih trendov. Zato morajo biti vsi učiteljevi ukrepi naravnani k

oblikovanju pozitivnih stališč do športa in morajo podpirati oblikovanje pozitivne samopodobe, saj so prav šibke gibalne sposobnosti ter s tem povezana slabša gibalna učinkovitost večkrat povezane s telesno zgradbo, s povečano maso telesa in odvečno količino podkožnega maščevja. Takšni učenci naj bi še posebej potrebovali gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Pri športni vadbi se tako morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje (Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011c; 2011o).

5.3.1.2 Šport v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Šport in športna vzgoja sta najmočnejša dejavnika pri oblikovanju telesa, samopodobe in s tem podobe telesa. Športna vzgoja ima največjo vlogo pri oblikovanju podobe telesa, z njo pa se z medpredmetnimi povezavami povezujejo skoraj vsi predmeti in to na najrazličnejše načine: ples pri glasbeni vzgoji, učenje s športnimi igrami pri tujih jezikih, šolske ekskurzije pri spoznavanju okolja ipd., kar spodbuja redno telesno vadbo in telesno gibanje na splošno (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2013, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011c–2011e; 2011g–2011i; 2011o; 2011v–2011z).

5.3.1.3 Prehrana v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Poleg športa je pomembna tudi prehrana. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju se o tej tematiki govori pri spoznavanju okolja in športni vzgoji, kjer se omenja zdrav način prehranjevanja in pomen raznovrstne prehrane, zdravo prehrano, uravnoteženo prehrano, primerno prehrano in ustrezne prehranjevalne navade. Pri italijanščini je v sklopu medpredmetnih povezav z biologijo ravno tako omenjena zdrava prehrana, matematika pa je v sklopu medpredmetnih povezav ponujena še kot pomoč pri empiričnih raziskavah zdrave prehrane (Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011e; 2011g–2011i; 2011s; 2011u–2011z).

5.3.1.4 Zdravstvena vzgoja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Glavni diskurz, znotraj katerega so utemeljeni vsi ostali diskurzi, je diskurz vzgoje za zdravje. Ta je tako kot vsi ostali najbolj prisoten pri predmetu športne vzgoje, pri katerem se učenci učijo o zdravem načinu življenja ter odgovornega odnosa do svojega zdravja. Dobro počutje naj bi bilo namreč povezano z zdravim življenjskim slogom. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je velikega pomena tudi predmet spoznavanja okolja, pri katerem se učenci učijo načinov za ohranjanje zdravja, pogojev za zdravo življenje in rast ter pomena zdravja za človeka. Isti predmet pa se medpredmetno povezuje še z vzgojo za zdravje. Pri pouku italijanščine na

osnovnih šolah s slovenskim učnim načrtom se skrbi za medpredmetno povezavo z biologijo in skrbjo za zdravje, madžarščina na dvojezičnih osnovnih šolah pa uči o zdravem načinu življenja, o pomenu zdravega načina življenja, o pomenu počitka in spanja v življenju. Kot zadnja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je matematika, ki vključuje cilje vzgoje za zdravje ter varovanja zdravja (Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011č–2011e; 2011g–2011i; 2011s; 2011u–2011z).

5.3.1.5 Osebna higiena v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Osebna higiena je obravnavana pri madžarščini na dvojezični osnovni šoli, kjer je predstavljen pomen higiene in poimenovanje higienskih pripomočkov, pri spoznavanju okolja je govor o pomenu redne nege telesa, telesna nega in higiena pa sta obravnavani pri športni vzgoji (Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011č–2011d; 2011v–2011z).

5.3.1.6 Drugačnost v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Pri raziskovalnem delu sem preučevala tudi tematiko drugačnosti, saj se mi zdi zelo pomembno, kakšen odnos do drugačnosti in drugačnih ljudi je posredovan razvijajočim se otrokom, kar je tudi eden izmed ključnih elementov, ko gre za sprejemanje drugačnosti telesa. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je drugačnost omenjena pri madžarščini na dvojezični osnovni šoli v okviru vzgoje za sprejemanje drugačnih kultur in narodnosti ter spoštovanje drugačnosti, podobno je pri slovenščini, pri kateri se gradi strpen odnos do drugih in drugačnih. Spoznavanje okolja deli spoznanje, da smo ljudje različni in poizkuša učence učiti za razumevanje drugačnosti, športna vzgoja pa poizkuša upoštevati različnost in drugačnost učencev (Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011č–2011e; 2011i; 2011u–2011v–2011z).

5.3.2 Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje (4.–6. razred)

5.3.2.1 Telo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju se diskurz podobe telesa pojavlja pri angleščini, in sicer pri medpredmetni povezavi z vzgojo za medije, pri kateri so predstavljeni vplivi le-teh na stereotipe in podobe; pri glasbeni vzgoji, pri kateri je govor o zavedanju telesa; pri naravoslovju in tehniki, pri katerem je obravnavano človeško telo ter spremembe v osebni rasti in razvoju (poudarek na masi in višini), obravnavana je osnova zgradba in delovanje človeškega telesa, rast in razvoj. Učenci usvajajo razumevanje, da se živa bitja spreminjajo zaradi rasti in razvoja, ter se učijo, da so lastnosti živih bitij odvisne od dednosti in okolja ter preko tega spremljajo in

opisujejo spremembe v osebni rasti in razvoju. V učnem načrtu je zapisano še, da naj pouk stalno sporoča in privzgaja pozitiven odnos do sebe, soljudi in okolja. Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo naj bi prispevali k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, prispevali naj bi k sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj se učence vzgaja in uči, kak bodo v vseh obdobjih življenja bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bodo tako lahko skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Športna vzgoja učence spodbuja k rednemu in varnemu ukvarjanju s športom v prostem času ter naj bi bila sredstvo celotnega razvoja otroka in mladostnika. Cilj športne vzgoje je vplivati na razvoj kostne mase in pri učencih s povečano telesno težo ter zmanjševati količino mastne mase. Športna vzgoja želi s samostojnim vključevanjem v šport v prostem času, z razumevanjem pozitivnih učinkov gibanja in s potrjevanjem s športom mlade v dobi odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, nezdravimi razvadami, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnimi trendi. Učni načrt navaja, da morajo biti vsi učiteljevi ukrepi naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa in morajo podpirati oblikovanje pozitivne samopodobe. Ker so šibke gibalne sposobnosti in s tem povezane slabše gibalne učinkovitosti večkrat povezane s telesno zgradbo, s povečano maso telesa in odvečno količino podkožnega maščevja, se športna vzgoja še posebej osredotoča na takšne učence ter jih spodbuja v gibanje in igro, jih pozitivno spodbuja in jim prilagaja obremenitve. Pri športni vadbi se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016a, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011c; 2011o; 2011š–2011t; 2011z).

5.3.2.2 Šport v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Šport je v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju nenehno pristen. Pri glasbeni vzgoji se skozi plesno izražanje spodbuja gibalna sproščenost, gibalne sposobnosti in gibalna komunikacija, pri medpredmetnem povezovanju pri družbi se poizkuša razviti zdrav odnos do sebe in redne telesne vadbe v okviru aktivnega preživljanja prostega časa, geografija učence spodbuja k zdravemu in koristnemu gibanju v naravi ter spoznavanju pomena le-tega. Gospodinjstvo obravnava fizične in športne aktivnosti ter spodbuja preživljanje prostega časa s športom in rekreacijo. Italijanščina se na osnovnih šolah s slovenskim učnim jezikom medpredmetno

povezuje s športno vzgojo tako, da so predstavljene izbrane športne discipline ter da sodeluje pri načrtovanju športnih dni. Pri madžarščini na dvojezičnih osnovnih šolah se obravnava šport, gibanje, sproščanje, koristno preživljanje prostega časa, rekreacijo in športne discipline. Naravoslovje in tehnika se medpredmetno povežeta s športno vzgojo, v sklopu katere je zajet pomen in prednosti gibanja na svežem zraku. Pri nemščini se obravnava prosti čas in šport. Slovenščina kot drugi tuji jezik na osnovnih šolah z italijanskim učnim jezikom se medpredmetno povezuje s športno vzgojo, in sicer to povezovanje poteka neprestano z nebesednim, gibalnim opismenjevanjem. Športna vzgoja spodbuja k redni športni dejavnosti ter k povezovanju športne dejavnosti z drugimi predmetnimi področji. Športna vzgoja skuša zadovoljiti učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, mu poizkuša pomagati pri pridobivanju raznovrstnih gibalnih spretnosti in športnih znanj ter pri čustvenem in razumskem dojetanju športa. Športna vzgoja skrbi za ustrezno gibalno učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga, skladnega telesa, gibalno razvitost, pravilno telesno držo, za zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj, spodbuja gibalno ustvarjalnost, razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa. Pozitivno preživljanje prostega časa naj bi bogatilo posameznika, mu pomagalo pri oblikovanju pozitivnih vedenjskih vzorcev, šport sam pa je tudi eden najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Športna vzgoja uči, da redna in kakovostna športna vadba vpliva na gibalno učinkovitost, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje. Športna vzgoja pa učence obvešča o preventivni vlogi športa proti različnim oblikam zasvojenosti (Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011a–2011č; 2011f; 2011h–2011i; 2011k; 2011n–2011p; 2011š; 2011z, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016b,).

5.3.2.3 Prehrana v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju je največji poudarek namenjen prehrani pri predmetu gospodinjstvo. Tam učenci pridobivajo temeljna znanja, spretnosti in veščine o hrani, prehrani, zdravju in pripravi hrane. Učenci se učijo razumevanja in vrednotenja pomena pravilne, varne in varovane prehrane ter vpliva prehranskih navad in razvad na zdravje. Učenci se navajajo na zdravo in kulturno prehranjevanje, učijo se načrtovanja dnevnih obrokov hrane z upoštevanjem hranilnih in energijskih vrednosti posameznega obroka. Učijo se o pravilni in zdravi prehrani ter kako je le-ta eden izmed ključnih pogojev dobrega psihičnega in fizičnega počutja človeka. Seznanijo se z ustrezno sestavljenimi dnevnimi obroki ter priporočili zdrave

prehrane in razumevanjem le-teh, učijo se interpretirati prehrabne navade, spoznavajo nekatere načine prehranjevanja, analizirajo človekove potrebe po hranilni in energijski vrednosti ter se učijo o uravnoteženi prehrani in potrebah človeka po hranilnih snoveh in energiji glede na telesno dejavnost, spol in starost. Učenci tudi primerjajo potrebe energijskih vrednosti pri telesno dejavnem človeku ter pri človeku v času počitka. Gospodinjstvo učence uči tudi različnih načinov prehranjevanja na osnovi zdravstvenih, kulturnih ali drugih razlogov. Učenec pri gospodinjstvu spozna dobre prehrabne navade ter se nauči upoštevanja načel zdrave prehrane. Gospodinjstvo se tudi medpredmetno povezuje, pri čemer spodbuja k primerjavi prehrabnih navad, poznavanju vrst hrane, poznavanju prehranjevalne piramide ter učinkov hrane na zdravje in kakovost življenja ter vlogi zajtrka pri tem. Italijanščina na osnovnih šolah s slovenskim učnim jezikom se medpredmetno povezuje z biologijo in zdravo prehrano, prav tako madžarščina na dvojezičnih osnovnih šolah. Medpredmetne povezave pri matematiki predlagajo empirične raziskave zdrave prehrane, pri naravoslovju in tehniki pa se učenci konkretneje soočajo s tematiko. Tam se učijo pomena zdrave hrane in prehrane, pomena pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi, učijo se o vzrokih in posledicah podhranjenosti in prehranjenosti ljudi. Naravoslovje in tehnika se tudi medpredmetno povezuje, v okviru tega je predlagana vsebina škodljivost shujševalnih diet. Pri nemščini se učenci učijo o jedeh in pijačah, o obrokih hrane in pripravljanju le-teh ter o zdravi prehrani. Nemščina pa se medpredmetno povezuje s temami prehranjevalnih navad. Tudi pri športni vzgoji se učenci soočajo s tematiko zdrave prehrane, uravnotežene prehrane, primerne prehrane in ustreznimi prehranjevalnimi navadami (Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011č; 2011h; 2011p; 2011s–2011š; 2011z, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016b).

5.3.2.4 Vzgoja za zdravje v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Angleščina pri medpredmetni povezavi z vzgojo za zdravje obravnava teme o telesu in zdravju, zdravi prehrani, ohranjanju zdravja itd. Podobno je pri družbi, geografija spodbuja odgovorno in dejavno varovanje lastnega zdravja, razvijanje vrednot, ki prispevajo k skrbi za ohranjanje lastnega zdravja, ta pa se še medpredmetno povezuje z vzgojo za zdravje. Glasbena vzgoja se medpredmetno povezuje s skrbjo za zdravo počutje, gospodinjstvo pa razvija odgovornost za lastno zdravje ter se sooča s tematikami dobrega fizičnega počutja, zdravja, spanja in počitka, medpredmetno pa se povezuje z zdravstveno vzgojo. Italijanščina se na osnovnih šolah s

slovenskim jezikom povezuje z biologijo in skrbjo za zdravje, vzgojo za zdravje in ozaveščanjem zdravega načina življenja. Tudi madžarščina na dvojezičnih osnovnih šolah uči o zdravem načinu življenja, matematika vključuje cilje vzgoje za zdravje in varovanja zdravja, naravoslovje in tehnika uči o skrbi za zdravje, utemeljujeta, da smo tudi sami odgovorni za svoje zdravje, da lahko nekatere bolezni in poškodbe sami preprečimo z odgovornim ravnanjem in odgovornostjo za lastno zdravje. Isti predmet se medpredmetno povezuje še z vzgojo za zdravje in skrbjo za zdravje. Naravoslovje skrbi za zavedanje pomena odgovornega ravnanja v skrbi za varnost in zdravje sebe in drugih. Nemščina uči o odgovornosti do lastnega telesa in duševnega zdravja, uči o telesu in zdravju, medpredmetno pa se povezuje še z vzgojo za zdravje, s pridobivanjem informacij z zdravstvenega področja, ozaveščanju o zdravem načinu življenja ter o skrbi za zdravje. Slovenščina v sklopu medpredmetnih povezav spodbuja telesno in duševno zdravje ter uči o vzgoji za zdravje. Športna vzgoja se osredotoča na zdrav način življenja, uči za odgovoren odnos do svojega zdravja ter o dobrem počutju in zdravem življenjskem slogu. Tudi tehnika in tehnologija se medpredmetno povezuje z vzgojo za zdravje (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016a–2016b, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011a–2011e; 2011h–2011i; 2011k; 2011m–2011p; 2011s–2011u; 2011z–2011ž).

5.3.2.5 Higiena v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

V drugem izobraževalnem obdobju se učenci o higieni učijo pri gospodinjstvu, pri katerem je predstavljen pomen higienskih okoliščin ter osebna higiena, ta pa je prav tako obravnavana pri nemščini ter pri športni vzgoji, pri kateri je poudarek na telesni negi in higieni (Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011p; 2011z, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016b).

5.3.2.6 Drugačnost v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Pri angleščini in družbi se učenci učijo za sprejemanje drugih in drugačnih ter so strpni do drugače mislečih. Geografija spodbuja razumevanje različnosti ljudi in družb. Naravoslovje in tehnika razlagata različnosti, odnose in stališča do le-te, spoštovanje različnosti med ljudmi in kazanje tega s svojim ravnanjem. Naravoslovje v medpredmetnih povezavah uči, da smo si ljudje različni, ter uči spoštovanje tega. Nemščina vzgaja za sprejemanje drugih, drugačnih in strpnosti do drugače mislečih (zmožnost empatije). Slovenščina gradi strpen odnos do drugih in drugačnih, športna vzgoja pa se trudi upoštevati različnosti in drugačnosti učencev

(Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016a–2016b, Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011a, Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011b; 2011e–2011f; 2011i; 2011k; 2011m–2011n; 2011š; 2011u; 2011z).

5.3.3 Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje (7.–9. razred)

5.3.3.1 Telo v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Telo je v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju kar precej zastopano. Že pri angleščini se pri medpredmetnih povezavah učenci srečajo z vzgojo za medije, pri kateri je predstavljen vpliv medijev na stereotipe in podobe. Biologija se trudi razvijati kritičen odnos do meril lepote v povezavi s telesno težo in zdravjem, pri državljski in zgodovinski vzgoji ter etiki je na preprost način pojasnjeno, da so posameznikove predstave o dekletih in fantih ter ženskah in moških vsaj delno družbenega izvora. Glasbena vzgoja uči za zavedanje telesa, kemija se pri medpredmetnih povezavah srečuje z nadzorom delovanja telesa, madžarščina na dvojezičnih osnovnih šolah pa obravnava razlike med spoloma. Naravoslovje oblikuje odnose in stališča do sebe. Športna vzgoja je ponovno tista, ki se telesu med vsemi predmeti najbolj posveča. Športna vzgoja je namreč nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Športna vzgoja je sredstvo celotnega razvoja otroka in mladostnika. Posebna težava tega obdobja je razvoj posameznikove samopodobe. Pravilno vodena športna dejavnost lahko precej pripomore k dokončnemu izoblikovanju posameznikove samopodobe glede doživljanja in dožemanja svojega telesa. V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju je posebna pozornost namenjena oblikovanju samopodobe. S samostojnim vključevanjem v šport v prostem času, razumevanjem pozitivnih učinkov gibanja in potrjevanjem s športom želi športna vzgoja mlade v času odraščanja obvarovati pred negativno samopodobo, nezdravimi razvadami, brezvoljnostjo, različnimi oblikami zasvojenosti, slabimi vplivi ulice in modnih trendov. Zato morajo biti vsi učiteljevi ukrepi naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa in morajo podpirati oblikovanje pozitivne samopodobe. Šibke gibalne sposobnosti in s tem povezana slabša gibalna učinkovitost

so namreč večkrat povezane s telesno zgradbo, s povečano maso telesa in odvečno količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude in prilagojene obremenitve. Pri športni vadbi se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016a, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011c; 2011j; 2011l; 2011o).

5.3.3.2 Šport v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Biologija poudarja pomen gibanja za usklajen razvoj celotnega telesa in delovanje celotnega organizma, glasbena vzgoja tudi v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju spodbuja gibalno sproščenost, gibalno komunikacijo ter poizkuša razvijati gibalne sposobnosti. Glasbena vzgoja se medpredmetno povezuje s športno vzgojo, v katero je vključen ples, gibalno sporočanje, hoja, korakanje, skoki in vaje za pravilno držo. Kemija pri medpredmetnih povezavah obravnava gibanje pri človeku, povezuje se še s športno vzgojo, razlaga splošno kondicijsko pripravljenost, aerobne in anaerobne aktivnosti. Italijanščina na osnovni šoli s slovenskim učnim jezikom se medpredmetno povezuje s športno vzgojo, znotraj katere predstavlja izbrane športne discipline ter načrtuje športne dneve. Madžarščina na dvojezični osnovni šoli uči skozi gibanje in športne igre, prav tako nemščina, pri kateri se učenci učijo tudi o prostem času in športu. Slovenščina kot drugi jezik na osnovnih šolah z italijanskim učnim jezikom se medpredmetno povezuje s športno vzgojo na način, da pouk ves čas poteka s povezovanjem z nebesednih, gibalnih prvin in opismenjevanjem. Sama športna vzgoja spodbuja k redni športni dejavnosti, povezuje športne dejavnosti z drugimi predmetnimi področji, zadovoljuje učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri ter spodbuja k pridobivanju raznovrstnih gibalnih spretnosti in športnih znanj ter k čustvenemu in razumskemu doživanju športa. Uči za ustrezno gibalno učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Športna vzgoja poudarja skladno telesno gibalno razvitost, pravilno držo telesa, zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj, spodbuja gibalne ustvarjalnosti, razumevanje koristi rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnemu preživljanju prostega časa, pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika, in oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev. Šport kot eden najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga poudarja: a) redna in kakovostna športna vadba, gibalna učinkovitost, razumevanje pomena gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje, redna športna dejavnost, spoznavanje in razumevanje pomena vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje; b) prijetno

doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev; C) pomen gibanja in ustrezne športne dejavnosti; č) izboljševanje gibalnih učinkovitosti, spoznavanje in razumevanje preventivne vloge športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti, prijetno doživljanje športa in športnih vsebin; d) redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor športnih vsebin, gibanje, šport, splošna kondicijska pripravljenost; e) spodbujanje k rednemu in varnemu ukvarjanju s športom v prostem času (Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011c–2011e; 2011h–2011j; 2011o; 2011r; 2011z, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016b).

5.3.3.3 Prehrana v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Biologija učence v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju uči o pomenu uravnotežene prehrane ter o kompleksnosti problemov, povezanih z motnjo hranjenja. Tudi kemija uči o zavedanju pomena uravnotežene prehrane, o pomenu beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov v prehrani. Pri kemiji se učenci v sklopu medpredmetnih povezav učijo še o prehranjevanju in prebavi človeka. Italijanščina na osnovnih šolah s slovenskim učnim jezikom se medpredmetno povezuje z biologijo in zdravo prehrano, madžarščina na dvojezičnih osnovnih šolah pa uči o prehranjevanju. Matematika v sklopu medpredmetnih povezav spodbuja k empiričnim raziskavam zdrave prehrane, prav tako v sklopu medpredmetnih povezav pa nemščina uči o prehranjevalnih navadah. Športna vzgoja uči o zdravi, uravnoteženi, primerni prehrani in o ustreznih prehranjevalnih navadah (Ministrstvo za šolstvo in Šport Republike Slovenije 2011č–2011d; 2011h; 2011j; 2011r–2011s; 2011z, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016b).

5.3.3.4 Vzgoja za zdravje v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Vzgoja za zdravje je v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju nekoliko manj obširno predstavljena kot v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Angleščina se v medpredmetnih povezavah povezuje z vzgojo za zdravje, pri kateri so zajete teme o telesu in zdravju, zdravi prehrani, ohranjanju zdravja itd. Geografija spodbuja odgovorno in dejavno varovanje lastnega zdravja, razvijanje vrednot, ki prispevajo k skrbi za ohranjanje lastnega zdravja, ter se medpredmetno povezuje z vzgojo za zdravje. Italijanščina na osnovnih šolah s slovenskim učnim jezikom se medpredmetno povezuje z biologijo in skrbjo za zdravje, vzgojo za zdravje in ozaveščanjem zdravega načina življenja. Tudi madžarščina na dvojezičnih osnovnih šolah uči o zdravem načinu življenja. Matematika vključuje cilje vzgoje za zdravje in varovanje zdravja.

Naravoslovje uči za zavedanje pomena odgovornega ravnanja v skrbi za varnost in zdravje sebe in drugih. Prav tako je pri nemščini poudarek na odgovornosti do lastnega telesnega in duševnega zdravja, pri medpredmetnih povezavah pa so obravnavane še teme vzgoje za zdravje, pridobivanje informacij z zdravstvenega področja, ozaveščanje o zdravem načinu življenja in skrbi za zdravje. Slovenščina v medpredmetnih povezavah spodbuja telesno in duševno zdravje ter uči o vzgoji za zdravje. Pri športni vzgoji je obravnavan zdrav način življenja, učenci se učijo odgovornega odnosa do svojega zdravja ter zdravega življenjskega sloga, ki je potreben za dobro počutje. Tudi tehnika in tehnologija se medpredmetno povezuje z vzgojo za zdravje (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016a–2016b, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011b; 2011č–2011d; 2011h; 2011m–2011n; 2011s; 2011t–2011u; 2011z–2011ž).

5.3.3.5 Higiena v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Higiena je v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju obravnavana samo pri športni vzgoji, kjer se učenci učijo o telesni negi in higieni (Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011z).

5.3.3.6 Drugačnost v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Sprejemanje drugačnosti se učenci v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju učijo pri angleščini, ki uči tudi za strpnost do drugače mislečih, pri državljanski in zgodovinski vzgoji ter etiki, pri kateri se učenci učijo premagovati predsodke do drugih in drugačnih, spoznavajo pomen strpnosti in medsebojnega spoštovanja za kulturo in sobivanje. Geografija spodbuja razumevanje različnosti ljudi in družb. Učenci naj bi oblikovali stališča in vrednote, kot so spoštovanje drugih narodov in kultur. Pri slovenščini se učijo grajenja strpnega odnosa do drugih in drugačnih, pri športni vzgoji pa upoštevanja različnosti in drugačnosti učencev (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije 2016a–2016b, Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije 2011b; 2011l–2011n; 2011u; 2011z).

5.4 Diskusija

Tako kot kažejo rezultati v kanadski raziskavi, se tudi v slovenskih učnih načrtih osrednji diskurz osredotoča na osebno odgovornost oziroma življenjski slog ter na individualne izbire in odločitve kot tiste, ki determinirajo zdravje. Ta diskurz je prisoten v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih, večinoma v sklopu medpredmetnih povezav. Samostojno se učenci o načinih ohranjanja zdravja, pogojih za zdravo življenje, odgovornega odnosa do svojega zdravja

ter zdravega življenjskega sloga učijo samo pri spoznavanju okolja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, pri gospodinjstvu, naravoslovju in tehniki in naravoslovju v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, pri naravoslovju v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju ter pri športni vzgoji v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih.

V slovenskih učnih načrtih je neposredna obravnava podobe telesa zelo redka. V vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih se bolj ali manj samo pojavljajo sporočila o pozitivnem sprejemanju drugačnih in drugačnosti, strpnosti in o povezavah športa z oblikovanjem pozitivne samopodobe. V drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju se angleščina medpredmetno povezuje z vzgojo za medije, pri kateri se učenci učijo o vplivih medijev na stereotipe in podobe, v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju pri naravoslovju in tehniki pa se pouk medpredmetno povezuje s poučevanjem o škodljivosti shujševalnih diet. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju želi športna vzgoja prav tako vplivati na razvoj kostne mase pri učencih s povečano telesno težo in s tem zmanjševati količino maščevja. To kaže, da so suha telesa edina sprejemljiva telesa, telesa s povečano maso pa morajo biti preoblikovana, da bodo dosegala uveljavljene standarde. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju najdemo prvo neposredno povezavo z oblikovanjem podobe telesa, in sicer pri biologiji, pri kateri naj bi učenci razvijali kritičen odnos do meril lepote v povezavi s telesno težo in zdravjem. V tem obdobju pa se pri športni vzgoji posebno pozornost namenja še oblikovanju pozitivne samopodobe. Nikjer pa ni, predstavljena naravna raznolikost, to je, da smo ljudje naravno različnih velikosti in oblik ter da sta ti dve lastnosti odvisni tako od dedovanja kot tudi od življenjskega sloga, kar so pokazali rezultati raziskave v dveh provincah v Kanadi. V vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih se veliko govori o sprejemanju drugačnosti ter strpnosti do drugačnih, nikjer pa o eksplicitnem sprejemanju drugačnih na podlagi podobe telesa, kot je zaznala raziskava v omenjenih dveh provincah.

O zdravem načinu prehranjevanja se učenci začnejo učiti že v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, in sicer pri predmetih spoznavanje okolja in športni vzgoji, v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju se intenzivnost učenja na tem področju poveča pri predmetu gospodinjstvo, naravoslovje in tehnika ter pri športni vzgoji. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju je tega nekoliko manj, področje obravnavata biologija in kemija ob boku s športno vzgojo. Obravnavane teme na področju zdrave prehrane so uravnotežena, primerna ustrezna prehrana in prehranjevalne navade, učenci se učijo načrtovati dnevne obroke, ustrezne

vrednosti obrokov itd. Za razliko od Kanade je v slovenskih učnih načrtih zaznati koherentnost pri obravnavi pozitivne podobe telesa. Žal pa ta ni eksplicitna ter se osredotoča bolj na oblikovanje pozitivne samopodobe, ki temelji na zunanjem videzu in je najbolj prisotna pri športni vzgoji. Avtorici kanadske študije navajata, da je le malo kazalnikov, ki nakazujejo, da so tudi dečki obremenjeni s skrbjo o lastni podobi telesa, slovenski učni načrti pa problema že v samem začetku ne delijo glede na spol, pač pa so obravnavane tematike enako pomembne tako za deklice kot dečke.

Pri diskurzu zdravja smo v primerjavi s Kanado blizu tistim provincam, ki izvajajo testiranje telesne pripravljenosti. V slovenskih osnovnih šolah se opravi testiranje za karton pri športni vzgoji v vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih, prav tako pa naj bi učenci spremljali svojo telesno težo ter razmerje med vnosom in porabo kalorij. Opažam, da je v sklopu vzgoje za zdravje najbolj obravnavana telesna oziroma športna vzgoja. Ta je močno prisotna skozi vsa 3 vzgojno-izobraževalna obdobja ter se medpredmetno povezuje skoraj z vsemi predmeti, šole pa naj bi izven šolskega časa ponujale še več dejavnosti, ki učence spodbujajo k športni aktivnosti. Take dejavnosti so razni športni tečaji, šole v naravi, športni tabori, šolska športna tekmovanja, dodatni športni program, minuta za zdravje, rekreativni odmor itd.

Močno je prisoten diskurz zdravega načina življenja, ki pa ni nevtralen. Definicija zdravega načina življenja se neprestano spreminja in je odvisna od medicinskega diskurza. Vemo, da se vsaka znanost nenehno dopolnjuje, nadgrajuje in spreminja in tako je tudi z medicinsko znanostjo, ki pa je odvisna tudi od politik, ki postavljajo to doktrino. Očitno je, da ideologija zdravega življenjskega sloga ne obstaja kot neodvisna baza dejavnikov zdravstvenega stanja in načinov ohranjanja le-tega, pač pa je neposreden izraz nacionalne zakonodaje, ki spodbuja vsakodnevno vedenje, ki se osredotoča na zdravje (Pakholok 2013). Trenutni medicinski diskurz se prepleta z individualizmom, ki odgovornost za lastno zdravje prelaga na posameznika. Tako mora vsak posameznik prevzeti odgovornost za lastno zdravje, ki je posledica življenjskega sloga. To pomeni, da je posameznik lahko zdrav samo in izključno, če sledi smernicam zdravega življenjskega sloga. Le-ta pa je pod velikim vprašajem, saj se trendi neprestano spreminjajo, istočasno je prisotnih več nasprotujočih si in izključujočih se teorij, nekatere metode in smernice pa so tudi brez vsakršnega medicinskega znanja sporne. Smernice zdravega življenja so velikokrat smernice za doseganje vitkega, idealnega telesa, ki zdravo telo izključujejo.

Nivo individualizma, ki je prisoten, je zelo problematičen, saj že otroke uči, da so izključno sami odgovorni za lastno zdravje, kar pa seveda ni res, saj na to med drugim vplivata tudi dednost in okolje. Individualizem lahko s tem povzroči učinke slabe vesti, ki pripeljejo do slabe samopodobe, ta pa se lahko odraža v destruktivnem vedenju, psihičnih motnjah in boleznih idr.

Če še enkrat na splošno primerjam kanadske kurikule ter slovenske učne načrte, lahko rečem, da dobijo učenci slovenskih osnovnih šol na splošno boljše znanje o podobi telesa, vendar pa je to žal prepovršno. Učence se uči za zdrav življenjski slog, zdravo prehrano, spodbuja se jih k telesni aktivnosti in pozitivni samopodobi, vendar pa menim, da je premalo poudarka na dejanski podobi telesa ter kako se ta naravno pojavlja v mnogih oblikah in velikostih ter da zdravo telo ni nujno tisto, ki ga promovirajo mediji, saj se zdrava telesa prav tako pojavljajo v različnih velikostih in oblikah. Menim, da šola ne more izničiti tega, kolikor škode lahko naredijo mediji na področju podobe telesa, vendar bi se bilo vredno bolj potruditi in tej tematiki posvetiti več pozornosti. Menim tudi, da je sistem dobro zastavljen, vendar mu manjka globine. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je tematika res nekoliko manj prisotna oziroma so vsebine predstavljene manj intenzivno, medtem ko se v drugih dveh obdobjih pojavljajo enakovredno.

»Kult telesnega videza vzdržujejo številni dejavniki, nekateri se skrivajo pod površjem, drugi so eksplicitni: znanstveni diskurz, medicina, mediji, oglaševanje, zdrav razum, dietne knjige, shujševalni klubi, posebna hrana itd. V sodobni družbi ni nobenega drugega kulturnega pojava, ki bi bil tako strog in tako kolektivno izvajan, tako vseobsegajoč in ki bi imel tako stopnjo moralne avtoritete« (Kuhar 2004, 12–13). V bistvu je nemogoče stopiti iz družbenih norm tega kulta – tudi če svojega videza ne podrejamo skladno z družbenimi standardi in zahtevami, je naša identiteta še vedno v povezavi z njimi, saj kult telesa presega sistem reguliranja in mehanizme izključevanja. Vključuje tudi oblikovanje hierarhije, telo, ki se ne prilagodi, pa je stigmatizirano in se mu pripisujejo negativne oznake. S tem telo postane moralni in politični problem (Kuhar 2004). Telo je tudi predmet moči in političnega in družbenega nadzora. Telesa so nadzorovana s strani različnih družbenih institucij, kot so medicina, javno zdravstvo, pravo in izobraževalni sistem. Telo, ki je nadzorovano, poskrbi za samodisciplino, nadziranje lastne narave, potreb, nagnjenj in želja (Kuhar 2004).

6 SKLEP

Kako je zdravje definirano v kurikulumu, je pomemben dejavnik. Če se definicija dobrega zdravja osredotoča na to, da smo določene velikosti in da ureja izbiro življenjskega sloga (kot je vnos in poraba kalorij), potem lahko učenci gledajo na obliko in velikost telesa z željo po njegovi spremembi oziroma izboljšavi. Če politike kurikula podpirajo pogled, da sta velikost in oblika telesa determinirana z dednostjo ter da je lahko oseba zdrava pri različnih velikostih, potem je zdravje predstavljeno na kompleksnejši način. Šolski kurikulum ni nevtralen, ampak je oblikovan na odločitvah, ki jih posredujejo različne ideologije in predvidevanja (Robertson in Thomson 2012). Šola ter šolski kurikulum sta namreč politične narave, obravnavana šolska snov pa je oblikovana s strani nevidnih sil, ki delujejo pod krinko demokracije (Kincheloe v Robertson in Thomson 2012, 338).

Včasih so bila za zdravje odgovorna 4 različna področja: okolje, biologija/genetika, življenjski slog in skrb za zdravje. Zadnje čase pa se na zdravje povečuje vpliv področij, nad katerimi ima posameznik veliko kontrolo: življenjski slog in še prav posebej prehrana. S tem se odgovornost za zdravje prenese z več soodvisnih dejavnikov samo na življenjski slog, z izbiro katerega imajo posamezniki sami nadzor nad zdravjem. To spremembo dojemanja zdravja se šteje za 'revolucijo življenjskega (Robertson in Thomson 2012). Osredotočanje na aktivnosti življenjskega sloga kot ključnega dejavnika za zdravje (poleg genetike in okoljskih dejavnikov) krepi spoznanje, da posameznikove izbire v veliki meri določajo zdravje. Ideja/Bistvo življenjskega sloga prav tako enači zdravo življenje z zdravo telesno težo. Podobno zoženje vpliva na zdravje zgolj na življenjski slog in osebno odgovornost so upoštevale britanske politike. Poudarjanje pomena teže in oblike ima 2 posledici: določene velikosti, oblike in teže postanejo želene in privilegirane, na zdravje pa se ne gleda kot na stanje, ki ga določajo večplastni dejavniki, ampak kot nekaj, kar s predvideno težo in stopnjami aktivnosti, ki zahtevajo nadzor, lahko prepreči zdravstveno krizo, kot je epidemija debelosti (Brasrur v Robertson in Thomson 2012, 337).

Telo je projekt, ki ni nikoli dokončan, saj ga moramo neprestano izboljševati, popravljati, spreminjati in podrežati spreminjajočim se družbenim normam. Pretirana skrb za telesni videz lahko pripelje ne samo do psihičnih, temveč tudi do fizičnih posledic, kot so zlorabe steroidov, neuspele kozmetične operacije itd. (Kuhar 2004). Menim, da se otroke in mladostnike še vedno premalo vzgaja o dejanskih pasteh, v katere lahko zapadejo, ko poizkušajo doseči idealizirano

'zdravo' telo. V slovenskih osnovnih šolah bi morali bolj poudarjati, da se zdrava telesa lahko pojavljajo v različnih velikostih in oblikah ter da smo ljudje različnih velikosti in oblik zaradi lastnih odločitev življenjskega stila pa tudi dednosti. Učenci bi se morali že v osnovni šoli naučiti kritičnega razbiranja informacij in novic iz medijev ter razviti obrambne mehanizme do oglaševalskih 'napadov'. Pomembno se je namreč zavedati, da je »telesni videz, ki velja za idealnega, (je) daleč od naravnega videza, čeprav je povsem naturaliziran« (Kuhar 2004, 11). Človek se v identifikacijskih predstavah ne more vedno sprijazniti s samim seboj (Južnič 1998), kar je lahko zelo nevarno, saj se lahko odraža tako v psihičnih kot fizičnih boleznih.

Zagovarjam mnenje, da je samo institucionalna izobrazba premalo, da bi otroke obvarovala pred medijskimi podobami in sporočili. Za pravilno izoblikovanje/dojemanje lastne podobe telesa in preventivo pred medijskimi sporočili bi morali otroci in mladostniki verodostojne informacije o podobi telesa dobiti že v primarni socializaciji, znotraj družine in jih preko osnovnošolskih vsebin samo nadgrajevati. Zanimivo bi bilo tudi raziskati, kateri dejavnik najbolj vpliva na idealiziranje vitkosti ter zakaj ima prav ta dejavnik tako močan vpliv.

7 LITERATURA

1. Cash, Thomas F. in Thomas Pruzinsky. *Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press, New York. Ur. 2002.
2. Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. California: Stanford University Press.
3. Haworth-Hoeppner, Susan. 2000. The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders. *Journal of Marriage and Family* 62 (1): 212–227.
4. Hayes, Diane in Catherine E. Ross. 1987. Concern with Appearance, Health Beliefs, and Eating Habits. *Journal of Health and Social Behavior* 28 (2): 120–130.
5. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije. 2013. *Program osnovna šola, Tuji jezik v 2. in 3. razredu, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf (20. junij 2017).
6. --- 2016a. *Program osnovna šola, Angleščina, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_anglescina.pdf (20. junij 2017).
7. --- 2016b. *Program osnovna šola, Nemščina, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf (20. junij 2017).
8. Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije. 2011a. *Dvojezična osnovna šola, Družba, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_druzba_DOS.pdf (20. junij 2017).
9. --- 2011b. *Dvojezična osnovna šola, Geografija, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_geografija_DOS.pdf (20. junij 2017).
10. --- 2011c. *Dvojezična osnovna šola, Glasbena vzgoja, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_glasbena_vzgoja_DOS.pdf (20. junij 2017).

11. --- 2011č. *Dvojezična osnovna šola, Madžarščina, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_madzarscina_MJ1.pdf (20. junij 2017).
12. --- 2011d. *Dvojezična osnovna šola, Madžarščina kot drugi jezik, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_madzarscina_MJ2.pdf (20. junij 2017).
13. --- 2011e. *Dvojezična osnovna šola, Slovenščina kot drugi tuji jezik, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina_DOS.pdf (20. junij 2017).
14. --- 2011f. *Osnovna šola z italijanskim učnim jezikom, Družba, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_druzba_OSII.pdf (20. junij 2017).
15. --- 2011g. *Osnovna šola z italijanskim učnim jezikom, Italijanščina, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_ita_J1_OS.pdf (20. junij 2017).
16. --- 2011h. *Osnovna šola s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju slovenske Istre, Italijanščina kot drugi jezik, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_ita_J2_OS.pdf (20. junij 2017).
17. --- 2011i. *Osnovna šola z italijanskim učnim jezikom, Slovenščina kot drugi jezik, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina_OSII.pdf (20. junij 2017)
18. --- 2011j. *Program osnovna šola, Biologija, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_Biologija.pdf (20. junij 2017).
19. --- 2011k. *Program osnovna šola, Družba, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_druzba_OS.pdf (20. junij 2017).

20. --- 2011l. *Program osnovna šola, Državlјanska in domovinska vzgoja ter etika, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_DDE__OS.pdf (20. junij 2017).
21. --- 2011m. *Program osnovna šola, Geografija, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_geografija.pdf (20. junij 2017).
22. --- 2011n. *Program osnovna šola z italijanskim učnim jezikom, Geografija, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_geografija_OSIJ.pdf (20. junij 2017).
23. --- 2011o. *Program osnovna šola, Glasbena vzgoja, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_glasbena_vzgoja.pdf (20. junij 2017).
24. --- 2011p. *Program osnovna šola, Gospodinjstvo, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_gospodinjstvo.pdf (20. junij 2017).
25. --- 2011r. *Program osnovna šola, Kemija, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_kemija.pdf (20. junij 2017).
26. --- 2011s. *Program osnovna šola, Matematika, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf (20. junij 2017).
27. --- 2011š. *Program osnovna šola, Naravoslovje in tehnika, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf (20. junij 2017).
28. ---- 2011t. *Program osnovna šola, Naravoslovje, učni načrt.* Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_naravoslovje.pdf (20. junij 2017).

29. --- 2011u. *Program osnovna šola, Slovenščina, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina_OS.pdf (20. junij 2017).
30. --- 2011v. *Program osnovna šola, Spoznavanje okolja, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznvanje_okolja_pop.pdf (20. junij 2017).
31. ---- 2011z. *Program osnovna šola, Športna vzgoja, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (20. junij 2017).
32. ---- 2011ž. *Program osnovna šola, Tehnika in tehnologija, učni načrt*. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_tehnika_tehnologija.pdf (20. junij 2017).
33. Pakholok, Olga. 2013. *The Idea of Healthy Lifestyle and Its Transformation Into Health-Oriented Lifestyle in Contemporary Society*. Dostopno prek: <http://journals.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/full/10.1177/2158244013500281> (18. avgust 2017).
34. Pečarič, Tjaša. 2011. *Debeli in veseli: vpliv prehranjevalnih navad na čustveni svet in telo posameznika*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
35. Planet Danes. 2017. *Politika želi v šole uvesti dodatno uro telovadbe na teden*. 22. junij. Dostopno prek: <http://www.planet.si/sport/sport/video-politika-zeli-v-sole-vesti-dodatno-uro-telovadbe-na-teden.html> (23. junij 2017).
36. Robertson, Lorayne in Dianne Thomson. 2012. 'BE'ing a Certain Way: Seeking Body Image in Canadian Health and Physical Education Curriculum Policies. *Canadian Journal of Education*. Canadian Society for the Study of Education. 35 (2): 334–354.
37. Ule, Nastran Mirjana, ur. 1999. *PREDSODKI in diskriminacije: izbrane socialno-psihološke študije*. Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.
38. Warde, Alan, Shu-Li Cheng, Wendy Olsen in Dale Sourterton. 2007. Changes in the Practice of Eating: A Comparative Analysis of Time-Use. *Acta Sociologica* 50 (4): 363–385.

39. Zajc, Maša. 2016. *Zdrav življenjski slog v sodobnem času*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
40. Roblek, Vasja. 2009. *Primer izpeljave analize besedila v kvalitativni raziskavi*. Dinit d. o. o., Slovenija. Dostopno prek: http://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/4_053-069.pdf (16. avgust 2017).