

Ovplyvňuje sebahodnotenie adolescenta jeho životnú energiu ?

RÚVZ SPIŠSKÁ NOVÁ VES – ODDELENIE PODPORY ZDRAVIA

MEDERIOVÁ TERÉZIA, DAHE
REŠOVSKÝ JOZEF, ING.

Adolescent – mladistvý vek

charakteristika 1.obdobia 11.-14. rok života **ranná adolescencia**

Adolescent v knižnici PaedDr. Ladislav Gorej : http://www.snk.sk/swift_data/source/casopis_kniznica/2009/oktober/12.pdf



Prežíva obavy o vzhľad svojho tela (prudký telesný rast a hormonálne zmeny, spojené s rozvojom sekundárnych pohlavných znakov)



Charakterické sú prejavy rebelanstva, vzdorovitosť, presadzovanie nezávislosti, prežívanie seba samého ako samostatného človeka (nie iba člena rodiny)



Má silný zmysel pre spravodlivosť

Má čiernobiele videnie

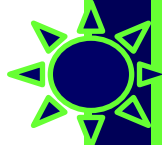
Prejavuje silnú potrebu príslušnosti k skupine rovesníkov



V rodine kde sa uplatňuje čo sa smie a čo nie a akceptujú sa oprávnené požiadavky detí, sa dieťa cíti dobre a vyrastá z neho samostatný človek so zdravým sebedomím a zodpovednosťou

ŽIVOTNÁ ENERGIA

- Je základom pre schopnosť **ROZVOJA** a **FYZICKÚ VÝDRŽ**
- Ovplyvňuje **ZDRAVIE** a **KVALITU ŽIVOTA**
- Jej súčasťou je :
 - spánok
 - pohybová aktivita
 - dostatok kyslíka
 - zdravá výživa
 - pitný režim
 - zodpovedné správanie
 - zvládanie stresu
 - životné prostredie ...



ZDROJE ENERGIE

- sú individuálne, s individuálnym **VRCHOLOM VÝKONNOSTI**
- Denná starostlivosť o obnovu životnej energie spočíva v kladnom prístupe k **ZDRAVÉMU ŽIVOTNÉMU ŠTÝLU**
- **DLHODOBÉ ODČERPÁVANIE** životnej energie spôsobuje **VYČERPANOSŤ**, v dôsledku čoho je **nižší výkon a vznik ochorenia**
(MUDr. Ignác ŠKEREŇ)



STRATA ENERGIE

NEPRIMERANÁ SEBAKRITIKA

- prináša **frustráciu** a **neschopnosť**
- podporuje **strach** robiť **chyby**
- **zabraňuje** mať rád sám **seba** a tým **nemáť** rád ani iných



ZDRAVÁ SEBAKRITIKA

- kriticky hodnotí vlastností
- posúva nás vpred pre **elimináciu nedostatkov**
- ZDRAVÉ SEBAVEDOMIE**
- podporuje v nás vedomie **čo vieme a zvládneme**
- odstraňuje zbytočný pocit neistoty a **nepreceňovania sa**

Testovanie školákov a dotazníkový prieskum

školský rok 2013/14

- **1. Test :**
AKO SA VIDÍM
- **2. Test :**
**ŽIVOTNÁ
ENERGIA pre
zvládanie úloh**
- **3. Test :**
**Internetová
závislosť**
- **4. Dotazník HBSC**
*(sociálne determinanty
zdravia školákov)*

AUTORI:
TESTY
ThDr. Jozef Luscoň, SDB
Young K. Internet addiction, USA
DOTAZNÍK :
- medzinárodný projekt HBSC
- Životný štýl, RÚVZ SNV

Základné školy
mesta Spišská Nová Ves (6)
a Smižany (1)

- **Počet chlapcov**
109
- **Počet dievčat**
102

spolu 211

- **Náhodný výber**
(74,8% všetkých
ôsmakov)
- **ôsmaci mesta**
SNV 67%
- **z okolitých obcí**
32%

1.

SEBAHODNOTENIE

- Test :
AKO SA VIDÍM ?
- **20 otázok**
- **hodnotí svoj vzhľad :**
(postava, hlava, tvár, črty, vlasy, pokožka, ruky, nohy, svaly, hmotnosť, držanie tela...)

ZÁVER :

zhodnotí dojem o sebe podľa počtu získaných bodov a zatriedi sa do kategórie

1. Výborný dojem
2. Dobrý dojem
3. Nie celkom dobrý
4. Zlý dojem

2.

ŽIVOTNÁ ENERGIA

- Test :
**ŽIVOTNÁ ENERGIA
PRE ZVLÁDANIE ÚLOH**
- **15 otázok**
- **hodnotí duševnú pohodu a správanie sa v určitých životných situáciách**

ZÁVER:

zhodnotí životnú energiu podľa počtu dosiahnutých bodov s výsledkom :

1. Výborná
2. Ubúdajúca
3. Kandidát na vyhorenie

3.

DOTAZNÍK

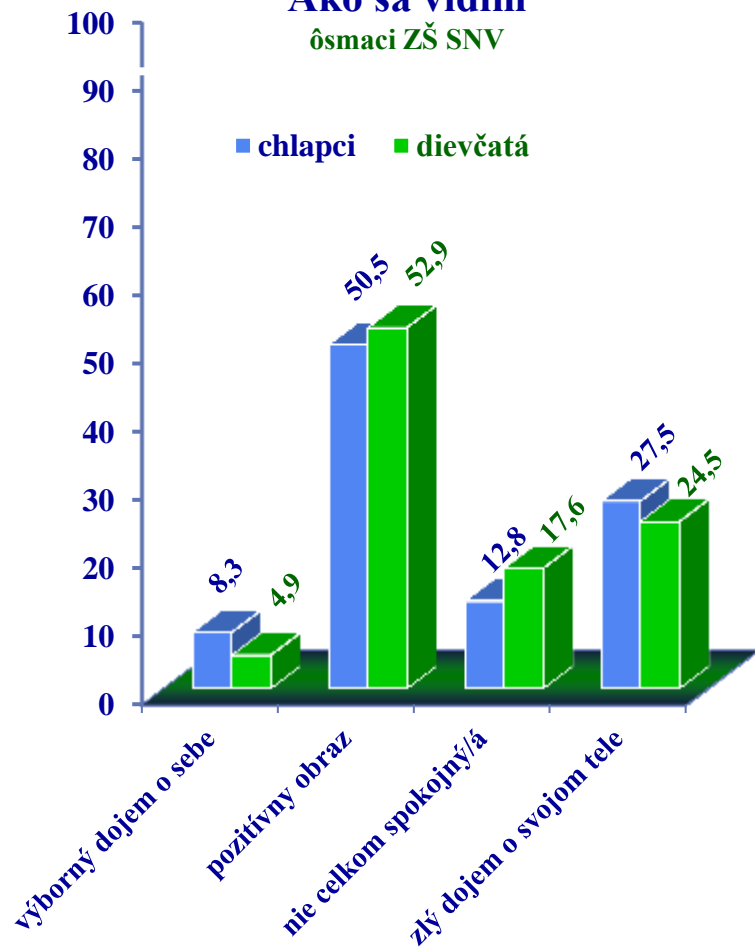
- **SOCIÁLNE DETERMINANTY ZDRAVIA**
- **54 otázok**

Zdravie
Rodina
Škola
Voľný čas
Informačné prostriedky
Závislosti
Svetonázor
Psychická pohoda
Samovražedné sklony
Šikanovanie ...

SEBAHODNOTENIE

Ako sa vidím

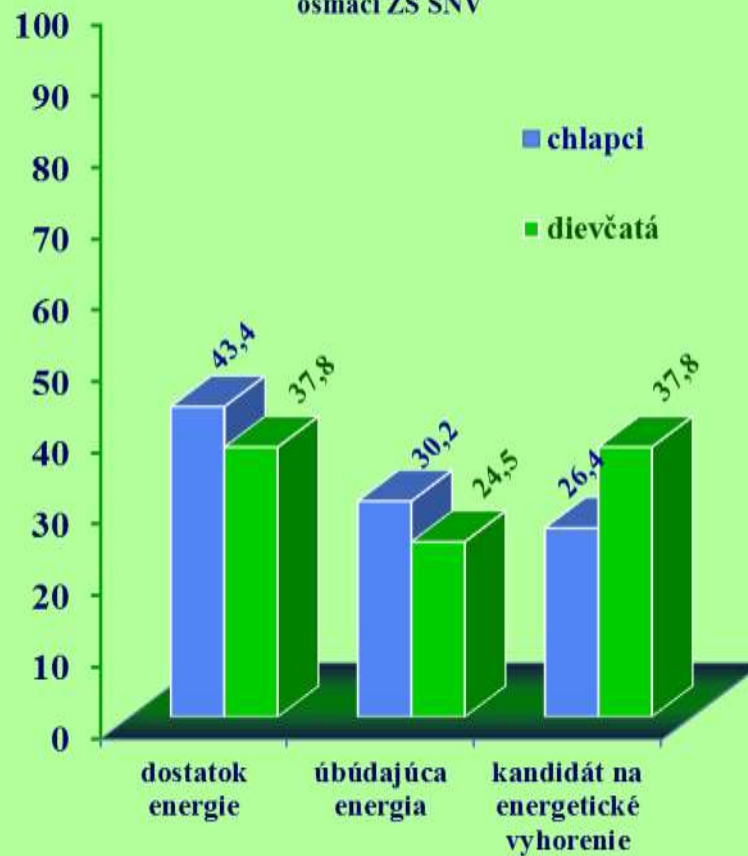
ôsmaci ZŠ SNV



ŽIVOTNÁ ENERGIA

pre zvládanie úloh

ôsmaci ZŠ SNV



ŽIVOTNÁ ENERGIA = ŽIVOTNÝ ŠTÝL

ÔSMACI ZŠ
S DOSTATKOM
ŽIVOTNEJ ENERGIE

Porovnanie
Chí – kvadrát test

ÔSMACI ZŠ
KANDIDÁTI
NA ENERGETICKÉ VYČERPANIE

s 95% koeficientom spoľahlivosti bolo potvrdené, že u ôsmakov ZŠ
so **STRATOU ŽIVOTNEJ ENERGIE**
SÚVISÍ



**RODINNÉ
PROSTREDIE**

- Nižšie ukončené vzdelanie otca
- Rozvedení rodičia

**ŠKOLSKÉ
PROSTREDIE**

- Horšie hodnotenie výsledkov oproti spolužiakom
- Celkove horší vzťah k škole
- Nátlak a vyššie nároky na školské úlohy
- Neospravedlnené hodiny
- Ublížovanie a šikanovanie
- Účasť na šikanovaní



**ZDRAVIE
ZÁVISLOSTI
OSOBNÉ
POSTOJE**

- Horší pocit zdravia
- Väčšia nespokojnosť so svojim životom
- Samovražedné myšlienky
- Plánovanie a pokus o samovraždu
- Prehnaná koncentrácia na internet
- Fajčenie
- Častejšie pitie piva a destilátov



SEBAHODNOTENIE = ŽIVOTNÁ ENERGIA

ÔSMACI ZŠ

s VÝBORNÝM DOJMOM
a pozitívnym obrazom o tele

Porovnávanie

Chí – kvadrát test

ÔSMACI ZŠ

NESPOKOJNÍ SO SVOJIM
VZHĽADOM

s 95% koeficientom spoľahlivosti bolo potvrdené, že ôsmaci ZŠ

NESPOKOJNÍ SO SVOJIM VZHĽADOM,

ktorí majú momenty, kedy svoje telo nemajú radi, ba až nenávidia a neprijímajú ho

(nespokojnosť prejavili s veľkosťou hlavy, tvárou, nosom, vlasmi, ušami, formou pier, zubami, čistotou pokožky, tvarom pliec, rukami, svalmi, hmotnosťou a symetriou postavy)

**MAJÚ VÄČŠIU
STRATU ŽIVOTNEJ
ENERGIE
A KANDIDUJÚ NA
ENERGETICKÉ
VYČERPANIE**

- sú častejšie unavení
- bez chuti do práce, či učenia
- majú prvky depresívnych stavov
- majú pocit, že výsledky ich práce sú oproti námahe nízke
- vybuchujú pre maličkosti
- častejšie prežívajú zlú náladu a sú zábudliví
- vyhýbajú sa stretávaniu s priateľmi
- chcú byť niekým iným
- pociťujú sklamanie sa v ľuďoch

METÓDA KORELAČNEJ ANALÝZY

porovnávaná bola súvislosť medzi
SEBAHODNOTENÍM **svojho vzhl'adu** - AKO SA VIDÍM
a ŽIVOTNOU ENERGIU pre zvládanie úloh
VÝZNAMNÁ KLADNÁ KORELÁCIA na hladine významnosti = 0,05
sa **POTVRDILA**
medzi stratou životnej energie



NESPOKOJNOSŤOU s:

1. rukami
2. tvarom pliec
3. telesnou hmotnosťou
4. nohami
5. nosom a ušami
6. zubami
7. svalmi
8. čistotou pokožky
9. držaním tela

Na $HV = 0,05$ sa **NEPREUKÁZAL**
významný vzťah medzi stratou životnej
energie



veľkosťou hlavy
tvárou
očami
črtami tváre
krkom
vlasmi
bradou
formou pier
telesnou výškou
symetriou postavy

Energia nevyčerpatelný prameň (PhDr. Anna Krausová)

http://www.svz.szm.sk/svz5_05.htm

„JEJ ZÍSKANIE JE V NÁS, ALEBO MIMO NÁS?“

ZDRAVIE – KONDÍCIA začína v hlave,

MOZOG vyvoláva reakcie v krvi,

SRDCE nerozhoduje, či smrť milovaného človeka je neznesiteľná,

PEČEŇ necíti žiadnu hanbu

IMUNITNÝ SYSTÉM nevie, či je človek zaneprázdnený alebo nie,

KRVNÝ TLAK nepozná antipatiu,

ŽALÚDOK a ŽLČ nevedia nič o pesimizme,

BUNKY nevedia o strachu – napriek tomu naň reagujú, NERVOVÉ BUNKY tela korešpondujú a vzájomne sa „rozprávajú“.

HLAVA VYSIELA SIGNÁLY A TELO KONÁ.

VPLYVOM MOZGOVÝCH IMPULZOV SA VYPLAVUJÚ DO

KRVI NAPR. PROSTRIEDKY, KTORÉ TLMIA BOLEŠŤ,

ALEBO ZVYŠUJÚ AKTIVITU, RIADIA IMUNITU A PODOBNE ...



Záver :

Je namieste vychovávať dieťa už od útleho veku tak, aby prijalo seba samého také aké je, so zdravím sebavedomím, čím sa skôr a ľahšie prispôsobí všetkým, i ťažkým životným situáciám.



*„Ak na sebe vidíš známky zlyhania,
potom sa zlyhanie dostaví bez ohľadu na to,
ako veľmi sa budeš usilovať o úspech.
Keď sa naopak, budeš považovať za kompletného a schopného,
budeš prežívať život s väčším optimizmom.
Tvoje životné šťastie a úspech, budú úmerné tomu,
aký obraz o sebe si zvolíš“*

John De Vines



**Ďakujem
za pozornosť**