

Kolofon

E-STARŠ, elektronska revija za starše
Urednica: Maruška Željeznov Seničar
Izdajatelj: MIB d.o.o. podjetje za svetovanje,
izobraževanje in trgovino d.o.o.
Reška ulica 11, 1000 Ljubljana
Tel.: 0590 72 730
E-pošta: info@starsi.si
Dostopnost revije: www.starsi.si
Ljubljana 2008

Elektronski reviji na pot...

Ideja o elektronski reviji za starše se je porodila že ob ustanovitvi zasebnega svetovalnega centra Center za starše in spletnega portala www.starsi.si.

Luč sveta je ugledala šele sedaj.
Najpomembnejše je, da se je zgodila.

Ciljev elektronske revije je več. Eden izmed pomembnih je, da naj bi omogočala izmenjavo izkušenj praktikov, odpirala nove in aktualne probleme v zvezi z vzgojo in izobraževanjem staršev. Je prva slovenska brezplačna elektronska revija za starše z naslovom E-STARŠ.

Visokoleteči cilji, ki jih lahko dosežemo z majhnimi koraki in spoznanji.

Maruška Željeznov Seničar



Edina slaba stvar, ki jo lahko naredimo sami sebi, je slaba misel o sebi.

Domače naloge?

Domače naloge so pomemben del učnega uspeha učenca in dijaka.

V nadaljevanju nekaj predlogov za delo doma.

- 1 Organizirajte potrebščine, ki jih posameznik potrebuje pri delanju domačih nalog
 - 2 Optimizirajte delovno okolje (umaknite motnje, posameznik naj se uči glede na svojo učno strategijo)
 - 3 Pospravite mizo vseh tistih stvari, ki na delovno mizo ne sodijo
 - 4 Uporabite planer
 - 5 Naredite knjižnico
 - 6 Pripravite urnik za izdelovanje domačih nalog (bodite dosledni)
 - 7 Jasno ločite čas za učenje in čas za igro
 - 8 Na začetku otroku pomagajte potem pa se umaknite
 - 9 Pri večjih domačih nalogah skupaj z otrokom določite vrstni red
 - 10 Pri daljših domačih nalogah naredite odmor
 - 11 Starši preverite znanje
 - 12 Bodite zgled (povejte kako ste vi delali domače naloge)
 - 13 Bodite pozitivni in spodbudni
 - 14 Bodite svetovalci (ne delajte domačih nalog namesto otroka)
 - 15 Prepoznajte situacije ko otrok potrebuje dodatno pomoč in čimprej poiščite pomoč
 - 16 Delajte si zapiske o domačih nalogah
 - 17 Pregledujte otrokov napredek (ocene, počutje, vedenje)
 - 18 Nagrajujte otrokovo doseganje ciljev
 - 19 Otroku naj igra vlogo učitelja
 - 20 Domače naloge vedno povezujte z otrokovimi interesi in močnimi področji
 - 21 Spremenite lokacijo delanja domačih nalog
- V Centru za starše lahko dobite tudi učni portfolio, ki pomaga otroku načrtovati in spremljati učni uspeh.

Šola za starše 2007-2008

Kako so starši ocenili ŠOLO ZA STARŠE, ki smo jo izvedli v CENTRU ZA STARŠE. Šola za starše v letu 2007-2008 je sofinancirala tudi Mestna občina Ljubljana.

Kaj ste pridobili v šolah za starše?

- bolj konkretna navodila za učenje
- zanimive, nove informacije
- znanje kako razmišljati o obravnavanih problemih
- možnost učenja na različne načine
- veliko novih informacij
- kariera otrokovega šolanja
- veliko zanimivih informacij o prihodnjem izobraževanju svojega otroka
- zelo veliko uporabnih informacij, ki nam lahko pomagajo pri karierni odločitvi
- nova znanja, kako otroku pomagati pri težki odločitvi za poklic in nadaljnje šolanje
- kako otroku pomagati do ustrezne vsebine
- nova spoznanja glede učenja otrok
- znanje o različnih učnih težavah
- razlage in rešitve ob morebitnih težavah pri učenju
- praktični nasveti
- koristne informacije o načinih komuniciranja
- zanimive izkušnje
- nekaj navodil pogovora z mladostnikom
- širši pogled v problematiko in potrditev razmišljanj

Kaj vam je bilo na današnjem srečanju najbolj všeč?

- tema, aktivno sodelovanje
- fleksibilnost in odprtost ter strokovnost predavateljice
- primeri iz vsakdanjega življenja
- način podajanja vsebine in vsebina sama
- odprt pogovor
- možnost nadaljnjega sodelovanja
- vse
- podajanje vsebine
- nove metode
- razlaga težav in njihove rešitve
- konkretni primeri
- način podajanja znanj
- interpretacije
- neposrednost pogovora
- način podajanja snovi, interpretacija, pogovor

Kaj vas je motilo?

- to, da je čas prehitro minil
- škoda, da je premalo udeležencev
- nič me ni motilo
- nič
- premalo udeležencev

Kaj bi še sporočili organizatorjem?

- priporočamo vsem
- taki seminarji so potrebni
- čimveč takšnih šol
- še več podobnih zadev
- zelo zanimivo in poučno
- zelo zanimivo in priporočam vsem
- organizirati več delavnic
- zelo zanimivo
- še več takšnih srečanj
- čimveč tovrstnih srečanj
- angažirati čimveč staršev



Takole pa v
MIB - u delamo z učitelji.

Kje lahko starši poiščejo pomoč in podporo?

Center za starše (01 510 12 41) www.starsi.si

Društvo UP www.drustvo-up.si

Društvo avtizem www.avtizem.com

Stran na srcu operiranih otrok http://regi.si/src/arc_zmarcel.htm

Društvo staršev plus (enostarševske družine) www.starsevstvo-plus.com

Motnje hranjenja

Kompulzivno (prisilno) prenaždanje

Oseba, ki trpi za kompulzivnim prenaždanjem poskuša obvladati neprijetna, boleča čustva in notranji nemir s prenaždanjem, pri tem pa izgubi kontrolo. S hrano se tolaži, znižuje napetost in strah, toda boleča čustva ostanejo. O tej motnji govorimo takrat, ko se to prisilno vedenje pojavlja vsaj dvakrat na teden. Oseba se prenažda brez jasnega razloga, čeprav ni fizično lačna. Možne so epizode prenaždanja z visokokalorično hrano različnih okusov, v katerih oseba v kratkem času poje velike količine hrane in pri tem hitro golta, lahko pa se prenažda čez ves dan. Lahko se prenaže tudi do fizične slabosti oziroma poje toliko, da že občuti neudobje ali bolečino. Občutek ima, da je izgubila kontrolo, nadzor nad hranjenjem, da se ne more

obvladati. Tej prisili se težko upre, sčasoma celo vse težje, kajti kompulzivno prenaždanje je progresivna bolezen. To pomeni, da bolezen napreduje in jo oseba vse težje obvlada z voljo in disciplino. Miselno je preokupirana s hrano, nadzorom nad hranjenjem in telesnim videzom. Zaradi prenaždanja jo mučijo občutki krivde in sramu, prezir do sebe. Zaradi svojega odnosa se počuti požrešno in debelo, tudi če to ni. Svoje početje večinoma poskuša skriti pred drugimi. Nekatere osebe pa se prenaždajo tudi v družbi in iz sebe brijejo norce, da bi se opravičili pred drugimi. Vedno znova si oseba obljubi, da se bo prenaždala samo še danes in da v ponedeljek začne z dieto. Vnos hrane ter telesni videz poskuša nadzirati na različne načine in sicer izpušča obroke, je le polovične porcije, odreka se določenim vrstam hrane, pretirano telovadi, navdušuje

se nad vedno novimi dietami, ki obljublajo čudeže. Za njo je veliko število neuspešnih poskusov obvladovanja notranje prisile po prenaždanju, kar se kaže v lotevanju številnih diet, celo postenja, po prekinitvi diete pa je sla po hrani še bolj neustavljiva, zaradi česar ji telesna teža pogosto niha. Telesna teža osebe s kompulzivnim prenaždanjem je lahko previsoka, ni pa nujno. Vsi avtorji niso enotni glede opredelitve kompulzivnega prenaždanja kot oblike zasvojenosti. Nekateri menijo, da je prenaždanje oseb z kompulzivnim prenaždanjem poskus samomedikacije, kajti nekatere raziskave kažejo, da imajo te osebe nizek nivo endorfinov, zaradi česar se večkrat počutijo depresivne in otožne. Zaradi tega posegajo predvsem po rafiniranih ogljikovih hidratih, sladkorjih in mastni hrani, ki stimulira izločanje endorfinov. (Ogris, 2000)

... Iz nastajajoče knjige Motnje hranjenja, avtorica Saša Šolc, vms, univ. dipl. ped., zaposlena v Enoti za zdravljenje motenj hranjenja, Psihiatrična klinika.

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna (MKZ) je organizirano kot javni zavod. Namenjeno je za stacionarno in ambulantno rehabilitacijsko dejavnost, nadaljevanje hospitalnega zdravljenja ter primarno in sekundarno preventivno zdravstveno dejavnost za otroke in mladostnike s kroničnimi respiratornimi obolenji in motnjami, ter za dodatno dejavnost zavoda za področje Republike Slovenije.

Je edino srednjegorsko klimatsko zdravilišče za otroke in mladostnike v Sloveniji in posluje celo leto. V letu 2007 je pričel delovati tudi program za motnje prehranjevanja, hranjenja in čustvenih motenj. MKZ bo v bodoče ohranilo vse dosedanje dodatne programe (šole v naravi, programi letovanj in zimovanj, pravljичni dnevi, naravoslovni dnevi, športni dnevi ...).

Kontaktne informacije: Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna; Rakitna 96, 1352 Preserje; telefon: 01 365 98 00; spletna stran: www.mkz-rakitna.si

Več o motnjah hranjenja:

Ženska svetovalnica www.drustvo-zenska-svetovalnica.si
Muza <http://users.volja.net/muza1/>
Psihiatrična klinika www.psih-klinika.si
Med Over Net www.med.over.net

Center za starše www.starsi.si

Center za starše je zasebna svetovalnica za starše, ki imajo na poti svojega življenja težave z odraščajočimi otroci in mladostniki. Center za starše deluje že tri leta in se nahaja v Ljubljani (Reška ulica 11, 1000 Ljubljana). V okviru Centra za starše delujejo tudi šole za starše ter posamezna predavanja za zaključene skupine staršev. Med njimi izstopa tudi Debatni klub staršev, ki je namenjen staršem, da izmenjajo določene življenjske izkušnje, spoznanja in tudi podporno besedo.