



ZSKSS

ZDRUŽENJE SLOVENSКИH KATOLIŠKIH SKAVTINJ IN SKAVTOV
SLOVENIAN CATHOLIC GIRL GUIDES AND BOY SCOUTS ASSOCIATION

TELESNI RAZVOJ

v veji PP

Sopotnica: Jerneja MIHELČIČ,
Logatec 1

Kandidatka: Kira RUPNIK,
Logatec 1

Logatec, februar 2010

KAZALO

1. Uvod	3
2. Analiza stanja	4
3. Nameni in cilji	5
3.1 Nameni	5
3.2 Cilji	5
4. Načrtovanje	5
5. Izvajanje koraka	6
5.1 Izvajanje 1. cilja - IZZIV nam je rezgledni stopl na Zaplani	6
5.2 Izvajanje 2. cilja - Stegovski ples	6
5.3 Izvajanje 3. cilja - Izboljšanje telesne samopodobe	7
5.4 Izvajanje 4. cilja - Zdrava kuhinja	10
5.5 Izvajanja 5. cilja - Srečanja zunaj	11
6. Zaključek	12
7. Literatura	15
8. Priloga	16
8.1 Ovojnica št. 1	16
8.2 Ovojnica št. 2	18

1. UVOD

V obdobju adolescence se mladostniki in mladostnice soočajo z vrsto razvojnih nalog. Uspešno obvladanje le-teh, prispeva k njihovemu subjektivnemu zadovoljstvu s samim življenjem, zadovoljstvu s samim seboj, prav tako pa predstavlja ugodno pripravo oziroma izhodišče za uspešno obvladovanje razvojnih nalog v naslednjem razvojnem obdobju (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004).

Ena izmed pomembnejših razvojnih nalog, po Havighurst, je tudi prilagajanje na telesne spremembe; sprejemanje in razumevanje normativnostnih hitrih telesnih sprememb, sprejemanje lastnega zunanega videza brez pretiranih frustracij, razvoj samostojne skrbi za telo in zdravje, razvoj strategij za učinkovito telesno delovanje (rekreacija, šport, delo, vsakodnevne dejavnosti) (Marjanovič Umek Zupančič, 2004).

Zato je potrebno na omenjeno dati velik poudarek, saj negativni pogled na svoje telo pripelje do vrste težav. Na splošno vpliva na negativno samopodobo, slednje je lahko tako močno, da popolnoma oslabi samozavest posameznika.

Če pa ima posameznik/ica pozitivno telesno samopodobo, slednje posledično vpliva na dvig samospoštovanja, kar prispeva k uspešnim medosebnim stikom ter k samim zadovoljstvom z življenjem.

Razlog zakaj sem se pri Koraku voditelja odločila za telesni razvoj je zagotovo zgoraj opisano. Saj menim, da je potrebno na omenjeno področje dati velik poudarek, ter da se lahko preko le-tega mladim približaš in v okviru razvoja telesnega razvoja prepletaš še razvoj mnogo drugih področji.

Prav tako pa je razlog k moji izbiri botrovala taborna šola PP, saj sem pri delavnici Področja razvoja spoznala, da imam poleg slabo razvitega moralnega področja tudi slabo razvito telesno področje. Slednje mi je predstavljajo odskočno desko za izvajanje mojega Koraka.

Tako bom v naš klan vnesla več aktivnosti, športnega duha, posledično medsebojno povezanost in nenazadnje poskušala izboljšati tako telesno kot splošno samopodobo popotnikov ter popotnic, saj je slednje v današnjem načinu življenja še kako pomembno.

2. ANALIZA STANJA

Naš klan Divji petelin bo letošnje skavtsko leto (2009/2010) štel 10 članov; 2 popotnika ter 9 popotnic (op. 3 dekleta so prišle iz veje IV).

Glede na njihovo starost, na podlagi opredelitev razvojnih obdobij, so sedaj ravno v obdobju srednjega mladostništva, v katerem se še vedno odraža njihovo negativno psihično razpoloženje kot posledica njihovega nesprejemanja svojega lastnega telesa.

Tako še vedno posvečajo veliko pozornosti svojemu fizičnemu izgledu; so zelo občutljivi in kritični do svoje telesne podobe, merilo pa je ponavadi idealna postava ženske ali moškega, kot jo prikazujejo mediji. Predvsem dekleta so zaskrbljena zaradi telesnih sprememb in zato kažejo nižje samospoštovanje. Tudi fantje doživljajo podobno, vendar tega ne pokažejo v toliki meri kot dekleta (Marjanovič Umek, 2004).

Kljub želji po izboljšanju svoje telesne podobe – telesnega počutja, pa v našem klanu primanjkuje motivacije za samo fizično aktivnost.

Analiza SWOT telesnega razvoja našega klana, katero sva opravila skupaj z mojim sovoditeljem, je tako v začetku skavtskega leta pokazala naslednje:

S trengths (prednosti)	W eaknesses (slabosti)
<ul style="list-style-type: none">▪ fantje so dobro fizično pripravljene, dekleta nekoliko slabše▪ dobra vzdržljivost »starih« klanovcev (na potovalnem taboru)	<ul style="list-style-type: none">▪ nesprejemanje svojega telesa, predvsem punce
O pportunities (priložnosti)	T hreats (grožnje)
<ul style="list-style-type: none">▪ izboljšamo sprejemanje svojega telesa▪ izboljšamo skrb za zdravje▪ več hoje, športnih dejavnosti	<ul style="list-style-type: none">▪ depresija▪ prekomerna teža

3. NAMENI IN CILJI

3.1 Nameni

1. PP vzpostavijo pozitiven odnos do zdravja (op. predvsem zdrave prehrane).
2. PP uživajo v različnih telesnih dejavnostih (op. predvsem v hoji).
3. PP (op. predvsem popotnice) sprejmejo in pozitivno vrednotijo svoje telo.

3.2 Cilji

1. Na izhodu 17.10.2009 si postavimo izziv, da osvojimo enega od okoliških hribov in tam prenočimo.
2. Popotniki in popotnice do 24.12.2009 sami pripravijo srečanje, kjer bo eden od glavnih ciljev izvajanje fizične aktivnosti, v kateri uživajo.
3. Eno od srečanj je namenjeno spoznavanju in izboljševanju telesne samopodobe PP-jevcev.
4. Na srečanju - tradicionalna priprava novoletne večerje - PP-jevci spoznajo pomen in pripravo zdravega obroka.
5. Vsa srečanja se izvajajo zunaj, s poudarkom na hoji.

4. NAČRTOVANJE

Zamisel oziroma načrtovanje mojega koraka se je začelo že na sami taborni šoli. Prvi pogovor o moji zamisli sem imela z osebnim spremljevalcem na taborni šoli PP, kateri mi je svojimi besedami pokazal, da sem na pravi poti za izpeljavo Koraka.

Kmalu po omenjeni taborni šoli sem imela srečanje s svojo sopotnico, na katerem sem ji predstavila svoje zamisli.

Celotno analizo, namene in cilje pa sva skupaj s sovoditeljem dorekla pred začetkom letošnjega skavtskega leta. Le-to sem posredovala tudi svoji sopotnici, s katero sva dorekle še zadnje besede in moje izvajane koraka se je začelo...

5. IZVAJANJE KORAKA

5.1 Izvajanje 1. cilja - IZZIV nam je razgledni stolp na Zaplani

Prvi naš skupni izziv v letošnjem skavtskem letu je bil izhod, 17.10.2009, do razglednega stolpa na Zaplani.

Zbrali smo se ob 18i uri ter se skupaj podali na dveurno pot do razglednega stolpa v Zaplani. Zaradi zamujanja nekaterih naših skavtkov se je odhod prestavil skoraj za eno uro, tako da smo večji del hodili po temi, pa vendar je slednje predstavljalo se večji izziv.

Sama pot je bila v zaključnem delu dokaj zahtevna in pokazale so se prve težava s kondicijo naših popotnic (op. predvsem novink). Pri vseh njihovih težavah s kondicijo pa je potrebno poudariti, da ni bilo nobenega pritoževanja glede zahtevnosti terena oziroma same izbire našega izziva.

Tako smo z nekaj več prestanki le prišli do našega večernega cilja – razgledni stolp na Zaplani nad Vrhniko.

Sledilo je postavljanja bivaka ter priprava večerje, nato puščava ter nato na vrhu razglednega stolpa ceremonija – sprejem novink v klan ter uradni začetek novega skavtskega leta, nato pa zaslužen počitek. Po jutranjem bujenju, telovadbi ter zajtrkovanju je sledil povratek nazaj v domačo dolino...

5.2 Izvajanje 2. cilja - Stegovski ples

Priprava stegovskega plesa je bila zamislica popotnikov ter popotnic.

Ples so, s pomočjo mene ter sovoditelja, organizirali 19.12.2009. Sama organizacija je bila resnično odlična, žal pa udeležba s strani voditeljev in povabljenih ni bila velika.

Pa vendar, cilj je bil dosežen. Popotnice (op. popotnika se zaradi obveznosti žal nista mogla udeležiti plesa, vseeno pa sta pomagala pri sami pripravi) so bile ta večer fizično zelo aktivne, pri omenjeni aktivnosti pa so tudi nadvse uživale.

Res da mladi danes pogosto preživijo vikende v raznih pubih, klubih, kjer preplešejo vso noč. Vendar je pri tem, na žalost, velikokrat prisoten alkohol ter druga poživilna sredstva.

Z omenjenim plesom pa so bile popotnice aktivne brez »poživil«, tako lahko brez pomislekov zaključim, da so v prenesenem pomenu opravile dober trening za svojo fizično moč pri tem resnično nadvse uživale...

5.3 Izvajanje 3. cilja - Izboljšanje telesne samopodobe

Zaradi bogatega programa, tako stegovskega kot klanovskega, sva z voditeljem srečanje na temo telesne samopodobe mogla predstaviti v mesec januar.

Tako sem srečanje izpeljala 29. 01. 2010.

Potek srečanja:

5.3.1 UVOD

Po uvodni molitvi in petju je sledilo:

5.3.1.1 Reševanje kviza

Vsaka PP je rešil kviz »body image« (telesna podoba), si seštel dobljene točke, interpretacija (»rezultati«) kviza pa sledila v nadaljevanju srečanja.

Namen: Rezultat kviza je PP »prikazal« kakšna je njihova telesna samopodoba. S kvizom sem želela pri PP (op. predvsem pri popotnicah) vzbuditi dodatno zanimanje za izboljšanje samopodobe.

5.3.1.2 Izbira slike

- Na sredino kroga sem razporedila slike, ki predstavljajo različne telesne podobe žensk oziroma dele ženskega telesa. Slike je bilo veliko, tako da je bila večja možnost izbire. PP sem prosila, naj si ogledajo vse slike in si izberejo eno sliko, pri izbiri pa naj ne gledajo na simpatičnost celotne slike ampak (le) na obliko prikazanega telesa - kaj jim je všeč, kaj ne itd.

- V krogu je nato vsak PP povedal, zakaj si je izbral določeno sliko, kaj mu je predstavljala, zakaj mu je všeč ali zakaj ne itd.



- Sledila je splošna debata o ženski telesni podobi v današnjem življenju:
 - kako pomembna je le-ta,
 - kdo jo narekuje,
 - (ali same stremijo k dosegu le-tega),
 - kakšen pogled imata na omenjeno popotnika.

Namen: Uvodna dejavnost je bila namenjena uvodu v srečanje, preko nje PP začnejo razmišljati o sebi, o telesnih podobah, ki jih narekuje družba.

Uvodna debata je bila namenjena tudi kratkemu »predavanju« (op.: v okviru pogovora skupaj s PP) o telesnem videzu ter telesni samopodobi.

5.3.2 JEDRO

5.3.2.1 (prirejeno) Bdenje - razmišljanje o telesni podobi

- Vsak PP je dobil 3 kuverte ter si v prostoru izbral svoj prostor.

1. ovojnica (glej prilogo):

V prvi ovojnici (glej prilogo) je bil list z vprašanji, na katere so PP odgovorjali in ob njih razmišljali:

- kaj meniš o svoji telesni podobi;
 - kaj ti je všeč,
 - kaj te moti – zakaj te moti, če želiš kaj spremeniti, zakaj želiš spremeniti,
- kaj o tvoji telesni podobi menijo tvoji bližnji (družina, prijatelji/ce, fant, sošolke/sošolci itd.) - kako o tem misliš, kako se počutiš,
- popotnika razmišljata še o telesni podobi deklet, »kakšna mora le-ta biti«.

2. ovojnica

Na posebno pripravljen list je PP napisal 5 reči, ki ga delajo unikatne, različne, vredne.

3. ovojnica

V zadnji ovojnici je bila interpretacija rezultatov rešenega kviza. O dobljenih rezultatih niso poročali klanu. PP je pri tem razmislil ali se dobljeni rezultati »ujemajo« z njihovim zgornjim razmišljanjem o njihovi telesni podobi oziroma samopodobi.

- Po končanem bdenju smo se zbrali in v prijetnem vzdušju je vsak PP povedal kaj je napisal na list prve ovojnice.

Sledila je splošna debata o povedanem.

- Skupaj smo nato na posebno pripravljen plakat poskušali zapisati načine, ki nam bodo pomagali pri izboljšanju telesne samopodobe.
- PP sem na koncu osrednjega dela srečanje dala nalogo, da naj doma prosijo družinske člane, naj jim na posebno pripravljen list 2.ovojnice, zapišejo 2 reči, ki jih delajo unikatne, različne, vredne, posebne itd.

Namen: S predstavljeno dejavnostjo sem želela pri PP vzbuditi razmišljanje kako pomembno je, da se v svojem telesu dobro počutijo, saj slednje posledično vpliva na njihovo samopodobo.

Prav tako sem želela PP opogumiti, da povedo svoje mnenje, misli itd. pred skupino – da tako postanejo še nekoliko bolj samostojni, da znajo zagovarjati svoja stališča in brez zadrege povedo svoje misli, razmišljanja.

5.3.3 ZAKLJUČEK

5.3.3.1 Pozitivna veriga

Eden izmed PP je v krogu začel in povedal pozitivno sporočilo levemu sosеду/i. To pozitivno sporočilo, je bilo povezano z delovanjem osebe ali nekaj, kar mu/ji je všeč pri osebi – njene osebne lastnosti in ne zunanost, moralo je biti iskreno. Oseba, ki je dajala sporočilo, je gledala tisto osebo, kateri je dajala sporočilo, v oči in govorila samo njej. To se je v krogu nadaljevalo tako, da je soséd/a vedno povedala levemu/i sosеду/i.

Pri tem sem PP spodbudila, da si vzamejo čas, razmislijo in sporočijo tisto, kar res želijo sporočiti.

Namen: PP so dobili povratno sporočilo o njih samih preko drugega. Povratna informacija se ni nanašala na njihovo telesno podobo; tako so PP spoznali, da imajo polno dobrih, posebnih, unikatnih lastnosti.

Obenem pa so z iskanjem pozitivnih lastnosti v posamezniku/ici pridobili izkušnjo dajanja in sprejemanja povratnih sporočil.

2.3.2 Evalvacija

Nato pred njih položim plakat, na katerem je narisana koordinatni sistem. Na spodnjo črto sem napisala stvari, ki so me zanimale, ki sem jih želela izvedeti, in sicer vodenje, vsebina, svoj prispevek, uporabnost, na navpično črto pa številke od 1 do 10 in zadovoljstvo. Vsaka PP nato oceni, koliko je bil z določeno aktivnostjo zadovoljen in to označi v koordinatnem sistemu.

Skupaj smo ocenili še naše skupno zadovoljstvo na srečanju, tako da smo pregledali koordinatni sistem. PP so pri svoje ocene utemeljili, povedali svoje razmišljanje, misli o srečanju.

Namen: Z evalvacijo smo zaokrožili srečanje, v njej so PP razmislili, kako bi svoje občutke, razmišljanja in znanja, ki so ga pridobili na srečanju, umestili v svoje življenje izven skavtskih srečanj.

5.4 Izvajanje 4. cilja - Zdrava kuhinja

S klanom smo imeli v načrtu skupno pripravo novoletne večerje, vendar ker se v času božično-novoletnih počitnic zaradi različnih obveznosti nismo mogli vsi skupaj zbrati, smo pripravo zdravega obroka prestavili na naše zimovanje.

Pripravo zdrave večerje smo tako izvedli 20.02.2010.

Predpriprava le-te pa se je začela že tedne prej. Na zadnjem srečanju pred zimovanjem smo se razdelili v 4 skupine, vsaka skupina je iz različnih kuharskih knjig izbrala recepte/obroke za zdravo pripravljene jedilnik.

Tako smo izbrali naslednje jedi:

- PREDJED: polnjene bučke
- JUHA: porova juha
- GLAVNA JED: pečn krompir, puranje meso – polnjeno s paradižnikom
- SLADICA: lahka skutina rezina
- SOLATA: zelena solata in pradižnik
- PIJAČA: nesladkan čaj

Na zimovanju smo našo skupno pripravo zdrave večerje začeli šele okoli 19:00 ter jo pripravljali vse do 22:00 (op. zavedali smo se, da to ni v skladu z zdravim prehranjevanjem, vendar si zaradi programa, ki se je zavlekel – pisanje listine klana – nismo mogli privoščiti, da bi le-tega predčasno zaključili in se posvetili kuhanju). Nato pa je sledila slavnostna pogostitev.

Sama priprava je potekala v sproščenem vzdušju, najpomembnejše pri tem pa je bilo, da smo spoznali, čeprav uporabimo manj olja, sladkorja, soli je obrok še kako okusen...

5.5 Izvajanja 5. cilja - Srečanja zunaj

Naša skupna srečanja so v prvem trimesečju (op. ter tudi kasneje) v resnično veliki večini potekala zunaj, kljub »slabemu« vremenu, tako smo še kako dobro potrdili dejstvo, da »skavt ne pozna slabega vremena, le slabo opremo«.

S sovoditeljem sva tako PP pokazala, da lahko zunaj počenjaš mnogo stvari in zato ne potrebuješ veliko stvari, predvsem pa ne potrebuješ lepega vremena. Dosegla pa sva tudi to, da so se PP vsaj enkrat na teden dodobra nadihali svežega zraka...

6. ZAKLJUČEK

Kot sem že omenila, sem si celotno zamisel o izvajanju Koraka voditelja zamislila že na sami taborni šoli. Tako sem bila z začetkom skavtskega leta v polni zagnanosti za izvajnje le-tega. Prvi uspešno prestan cilj (izhod) mi je dodal še dodatnejšo motivacijo za nadaljevanje izvajanja.

K dobremu izvajanju je botrovala skrbna priprava, ob sodelovanju s sovoditeljem ter seveda ob pogovorih s sopotnico.

Sama menim, da mi je izvajanje Koraka dobro uspelo, pri tem sem predvsem veliko pridobila na voditeljski rasti, si pridobila nove izkušnje, spoznala pasti, ki te spremljajo ob voditeljstvu, nenazadnje pa zagotovo doprinesla tudi k osebni rasti popotnikov ter popotnic, predvsem na njihovem telesnem razvoju.

Z našim izhodom v mesecu oktobru sva tako s sovoditeljem popeljala PP v nov začetek skavtskega leta. Predvsem pa sva s postavljenem ciljem pri PP dosegla, da uvidjo, da jim primankuje telesne kondicije, da bo potrebno le-to, skozi nadalnje skavtsko leto utrditi. Kot sem že zgoraj omenila, sem s sami izhodom izredno zadovoljna, saj kljub pomankanju njihove telesne kondicije ni bilo slišati nobenega pritoževanja.

Prav tako so bile njihove povratne informacije na izhod izredno pozitivne, bilo je izraženih veliko želja, da bi kaj takega ponovili. Njihovi spomini na ta naš skupni izziv pa še danes ostaja nadvse živ. Slednje mi je dalo potrditev, da so v hoji uživali, sploh pa so bili nadvse ponosni, da smo prišli do zastavljenega cilja, si sami postavili bivak ter v njem prenočili.

Veliko presenečenjem sem doživela, ko so se PP lotili organizirati stegovski novoletni ples. Pokazali so veliko zanimanje, za »pravilno« načrtovanje dogodka (op. načrtovanje po rutki). Njihovo medsebojno sodelovanje in dopolnjevanje je vredno vse pohvale.

Zagotovo največ pomenijo besede sovoditelja, ko mi je rekel, četudi bi bil ples samo za naše PP, bi le-ti nadvse uživali.

Tako lahko le rečem, da je postavljen cilj uspel na vseh pogledih; PP so sami organizirali dogodek, bili izjemno fizično aktivni in pri tem nadvse uživali.

Že v začetku skavtskega leta sva s sovoditeljem ugotovila, da je med PP izredno pomankanje pozitivne samopodobe, predvsem telesne.

Tako sva se namenila, da postopoma poskušava vplivati na izboljšanje le-te. Prvo srečanje na omenjeno temo je bilo zgoraj predstavljeno. Tu so se odprli njihovi problemi, spoznali so, da na nek način niso sami s svojimi »težavami«, na glas so spregovorili o zanje velikem problemu.

Zagotovo je bil narejen velik korak na tem področju. Pa vendar sem spoznala, da je pri naših PP potrebno še veliko narediti na njihovi telesni samopodobi, predvsem sprejemanje svojega zunanje videza ter jim vliti dodatno motivacijo, energijo za različne fizične aktivnosti oziroma jih ob vodenju pripeljati do tega, da sami spoznajo, kaj je zanje dobro, kaj jim ustreza.

Naš četrti cilj je prav tako požel vse uspehe. Nanj smo se začeli pripravljati že teden pred izvajanjem le tega – kuha zdravega obroka.

Ugotovila sem, da PP vedo veliko o zdravi prehrani, a se tega le redko držijo. Pa vendar so se pri pripravi našega zdravega obroka skrbno držali postavljenih navodil. Pozitivna je bila zagotovo tudi skupna priprava vseh obrokov oziroma delitev dela med seboj, tako se je vsak počutil pomembnega/enakovrednega pri pripravi obroka.

Edina napaka pri vsem tem je bila pozna večerja (op. po 22i uri), še dobro, da je bila ta izredno lahka 😊

Vem, da smo z enkratno skupno pripravo zdravega obroka naredili le korak k zdravju, pa vendar sem lahko opazila, da so kasneje (op. po pripravi, izbiranju receptov, je sledilo pisanje jedilnika za zimovanje) upoštevali nekatera od pravil priprave zdrave prehrane.

Zagotovo na nek način najtežji cilj je bil zadnji peti - vsa srečanja se izvajajo zunaj, s poudarkom na hoji. Ob lepem vremenu, ni bilo nobenega problema, ko pa je bilo vreme slabo, se je bilo resnično težko odpraviti ven, priznam, tudi meni. Ampak skupaj smo premagali ta začetni odpor in kasneje doživeli prijetna srečanja.

Zanimivo se mi je zdelo, ko smo na zimovanju govorili o predlogih za naša nadaljnja skavtska srečanja, so rekli, da bi lahko bili še več zunaj, pa čeprav smo bli od vseh izpeljanih srečanj (op. če ne štejemo stegovska srečanja) le trikrat notri. Torej so PP na nek način ponotranjili veselje do narave oziroma do aktivnosti na prostem.

Pri vsem tem pa seveda stojim trdno na tleh, da trimesečno izvajanje Koraka ne prinese očitno vidnih sprememb, zato je potrebno le-to izvajati tudi v nadaljnje. Kar pa s sovoditeljem zagotovo bova.

Tako nas čaka še mnogo novih izzivov, padcev, smeha, tudi joka, skavtskega duha in vsega omenjenega se že nadvse veselim...

7. LITERATURA

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut FF.

8. PRILOGA

8.1 OVOJNICA ŠT. 1

8.1.1 Ovojnica za popotnice



Kaj meniš o svoji telesni podobi:

- kaj ti je všeč?
- kaj ti ni všeč, kaj ne maraš, kaj želiš spremeniti? Zakaj?

Kaj o tvoji telesni podobi menijo tvoji najbližji (družina, prijatelji/ce, fant, sošolke/sošolci itd.)? Kaj o tem misliš, kako se pri tem počutiš?

8.1.2 Ovojnica za popotnika



Kaj meniš o svoji telesni podobi:

- kaj ti je všeč?
- kaj ti ni všeč, kaj ne maraš, kaj želiš spremeniti? Zakaj?

Kaj meniš, o telsni podobi deklet (kakšna mora biti - zakaj)?

8.2 OVOJNICA ŠT. 2

Napiši 5 reči, ki te delajo unikatno, različno, vredno, posebno...

☆

☆

☆

☆

☆



☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

