Stilovi učenja i utjecaj na promjenu životnih navika

Learning strategies and their impact on changing lifestyle habits

Ljiljana Broz*

Škola za medicinske sestre
Mlinarska, Zagreb, Hrvatska
School of Nursing Mlinarska,
Zagreb, Croatia

KLJUČNE RIJEČI: životne navike, stilovi učenja, kvaliteta života.

KEYWORDS: lifestyle habits, learning strategies, quality of life.

CITATION: Cardiol Croat. 2017;12(3):91. | DOI: <http://dx.doi.org/10.15836/ccar2017.91>

***ADDRESS FOR CORRESPONDENCE:** Ljiljana Broz, Škola za medicinske sestre Mlinarska, Mlinarska 34, HR-10000 Zagreb, Croatia. / Phone: +385-1-4668-079 / Fax: +385-1-4668-494 / E-mail: ljiljana_broz@yahoo.com

ORCID: Ljiljana Broz, <http://orcid.org/0000-0002-7728-0894>

Arterijska hipertenzija predstavlja vodeći javnozdravstveni problem. Način života (loše prehrambene navike, pretilost, neadekvatna tjelesna aktivnost, povećan unos alkohola, pušenje, stres) i neadekvatno liječenje predstavljaju čimbenike rizika koji doprinose razvoju bolesti¹. Posljedično nastaju brojne komplikacije koje dovode do značajnog narušavanja zdravlja i kvalitete života. Promjene životnih navika pomažu u kontroli arterijskog tlaka i sprečavanju nastanka komplikacija. Cilj ovog rada je upoznati stilove učenja i povećati mogućnosti utjecaja na promjene životnih navika.

Usvajanje zdravstveno odgojnih sadržaja utječe na promjene u ponašanju. Dovodi do očuvanju zdravlja i sprečava napredovanje već postojeće bolesti. Rezultat je poboljšanje kvalitete života, veće zadovoljstvo oboljelih i bolja suradnja.

Obzirom da sve osobe nisu jednake i načini poučavanja tijekom edukacije bi trebali biti raznoliki, odnosno prilagođeni mogućnostima i sposobnostima pojedinca kojeg se educira. Bitna je procjena socijalne zrelosti (odgovornosti za vlastito zdravlje)². Stil učenja je dominantni ulazni kanal kod prijema i obrade informacija, odnosno najuspješniji način usvajanja zdravstveno odgojnih sadržaja. Dobro je procijeniti stil učenja, ali i osobitost svakog oboljelog koji će biti sudionik edukacije. Preporuka je učenje gledanjem, slušanjem i pokretom/aktivnošću (vizualno, auditivno i kinestetičko), odnosno uporaba VAK teorije³. Jedan od instrumenata je upitnik za procjenu stilova učenja (VAK upitnik)⁴. Edukaciju treba organizirati na način kako bi se usvojeno znanje moglo prilagoditi svakodnevnom životu, više puta ponavljati te utjecati na mijenjanje životnih navika. Vizualni stil učenja uključuje učenje u slikama, ilustracije, film, grafikone³. Dobro je naglasiti i izdvojiti dio teksta (pismene upute), koristiti boje i crteže. Bitna je i dobra organizacija. Auditivni (verbalni) stil učenja uključuje govor, rasprave i izlaganja, uključuje ponavljanje i naglašavanje određenih pojmova. Kinestetički stil učenja (pokret ili aktivnost) usmjeren je na izvođenje određenih zadataka. Nakon provedbe edukacije preporuka je dati zadatak i aktivno uključiti sudionike u izradu materijala za edukaciju, a nakon izvedbe zadatka procijeniti uspješnost edukacije⁴.

Ako koristimo istovremeno više stilova učenja, ishodi edukacije postaju uspješniji. Poznavanjem osobina određenih stilova učenja, uz dobru procjenu osoba koje se educiraju, može se u kraćem vremenu puno više utjecati na usvajanje i razumijevanje zdravstveno odgojnih sadržaja, samih terapijskih postupaka, te promjenu ponašanja. Slušanjem se zapamti 10 % onog što čitamo, gledanjem i slušanjem 50 %, a ono što čujemo, vidimo, izgovorimo i učinimo usvojeno je 90 %.

RECEIVED:
February 20, 2017

ACCEPTED:
February 28, 2017

LITERATURE

1. Marasović Šušnjara I. Javnozdravstveno značenje hipertenzije. Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije. 2013;11-19. Dostupno na: http://www.nzjzsplit.hr/userfiles/Zajedno_do_zdravlja Pristup: 30.01.2017.
2. Matijević M. Radovanović D. Nastava usmjerena na učenika. Zagreb. Školske novine. 2011.
3. Borić E. Metodika visokoškolske nastave. Osijek. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, 2013.
4. Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih. Andragoški modeli poučavanja, priručnik za rad s odraslim polaznicima, Modul I. Dostupno na: www.asoo.hr/userdocs/images/andragoski_modeli_poucavanja. Pristup: 30.1.2017.