

14. KONGRES  
ŠPORTA ZA VSE

# Gibalna športna dejavnost za zdravo družino

Zbornik prispevkov



SLOVENIJA



## **14. KONGRES ŠPORTA ZA VSE GIBALNA ŠPORTNA DEJAVNOST ZA ZDRAVO DRUŽINO ZBORNİK PRISPEVKOV**

### **Uredila:**

dr. Maja Pajek

### **Izdal in založil:**

Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez  
Šmartinska cesta 140, Ljubljana

### **Tisk:**

ETIKETA, tiskarna, d.d.

### **Naklada:**

250 izvodov

Ljubljana, 29. november 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035(497.4)(082)

KONGRES športa za vse (14 ; 2019 ; Ljubljana)

Gibalna športna dejavnost za zdravo družino : zbornik prispevkov / 14. kongres športa za vse, Ljubljana, 29. 11.-30. 11. 2019 ; [uredila Maja Pajek]. - Ljubljana : Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2019

ISBN 978-961-6476-22-5

1. Gl. stv. nasl. 2. Pajek, Maja, 1974-

COBISS.SI-ID 302396416

### **Programski svet kongresa:**

dr. Maja Pajek, predsednica; dr. Herman Berčič, namestnik predsednice

Člani: mag. Janez Sodržnik, mag. Patrik Peroša, Ana Radivo, Andrea Backovič Juričan, Jana Čander, dr. Boris Sila, Matej Planko, Janez Matoh, dr. Matej Plevnik, dr. Urška Čeklič

### **Organizacijski odbor kongresa:**

mag. Janez Sodržnik, predsednik, mag. Taja Škorc, Gorazd Cvelbar, namestnika predsednika

Člani: Dušan Gerlovič, Damjan Omerzu, Tjaša Knific, Aleš Remih, Ana Radivo

## PROJEKT SOFINANCIRA



## ORGANIZATORJI

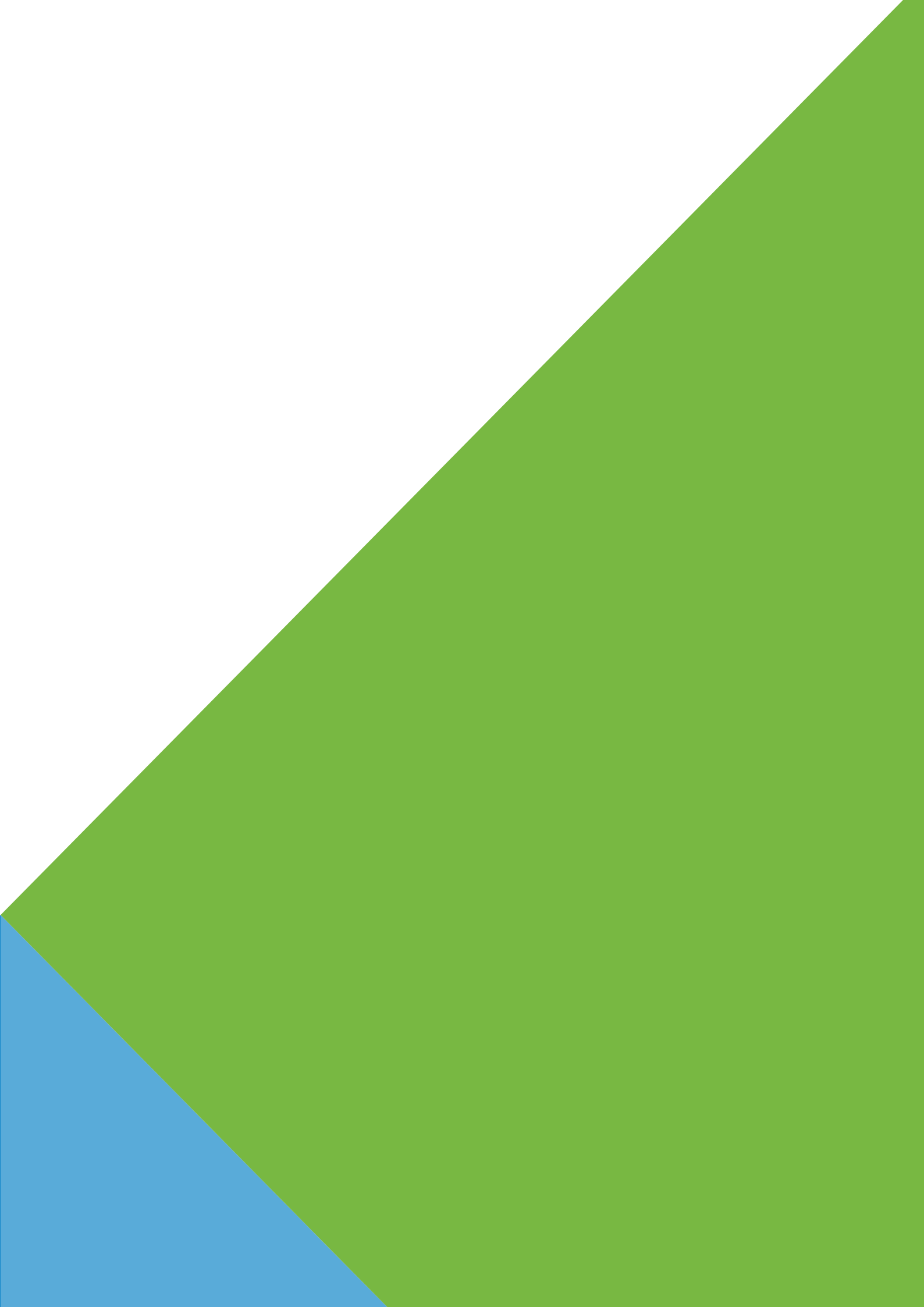


Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za Sport*



**GIBALNA ŠPORTNA  
DEJAVNOST  
ZA ZDRAVO  
DRUŽINO**







**Borut Pahor,**  
**Predsednik Republike Slovenije**  
Častni pokrovitelj kongresa

## Cenjeni zbor!

Vsi se strinjamo, da je družina temelj naše sreče. Optimalni odnosi v družini, ki mladim posreduje pozitivne vrednote in kvaliteten odnos do okolja, ki nas obdaja, so vzvod za srečno in uspešno družbo. Če pa se člani slovenskih družin ukvarjajo še s športom, je to podatek, ki v polni meri pripomore tudi k zdravju naroda kot celote. Tudi zato je nosilna tema 14. kongresa športa za vse, ki je posvečena »Gibalni športni dejavnosti za zdravje družine« vredna vsega spoštovanja. Teme letošnjega kongresa, predvsem pa izbor predavateljev, ki bodo na njem nastopili zagotavljajo, da se bomo seznanili z najnovejšimi strokovnimi dognanji na tem področju. Verjamem, da se bodo z novimi znanji seznanili številni športni delavci, medicinski strokovnjaki in ostalo strokovno osebje, ki delujejo na področju spodbujanja gibanja in športne dejavnosti v Sloveniji. Prepričan sem, da bodo najnovejšim

odkritjem prisluhnili mnogi predstavniki športnih klubov in društev, ki jim vključevanje družin v programe prinaša novo poslovno priložnost, športnim zvezam ter vsem ostalim, ki delujejo na področju športne rekreacije pa se bodo morda porodile nove ideje za njihovo delo.

Še posebej veseli, da ne bo ostalo le pri teoretičnem delu, saj so organizatorji poskrbeli tudi za praktični del kongresa, ko bo Športna unija Slovenije zagotovila tudi prikaz primerne vadbe za vso družino.

Z odličnim spoštovanjem vsem, ki se trudite za šport v najširšem pomenu besede!

### **Bogdan Gabrovec**

Predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije –  
Združenja športnih zvez

## Šport oplemeniti življenje

Pozdravljam namero letošnjega Kongresa športa za vse, ki v ospredje in osredje postavlja gibalno športno dejavnost za zdravje družine. Zagotovo je zdrav življenjski slog, če ga živi družina, tisti, ki mlade dodatno spodbudi k športnemu udejstvovanju. Zato velja spodbujati čim več družin, da postane športna dejavnost del njihovega življenjskega sloga.

Raziskave kažejo, da telesna dejavnost dokazano izboljšuje naše počutje, duševno zdravje ter učni in študijski uspeh. Obenem so telesno dejavni samozavestnejši, počutijo se manj osamljene, poročajo o nižjih stopnjah anksioznosti pri ljudeh, ki so telesno dejavni, in celo o lažjih prehodih na trg dela. Športna aktivnost zmanjšuje stres, izboljša sposobnost osredotočanja, prispeva k razvoju strateškega razmišljanja, izboljšuje komunikacijo in sposobnosti skupinskega dela. Nenazadnje se skozi športno udejstvovanje širi tudi naš krog prijateljev in znancev. Veliko pozitivnega v življenje posameznika vnaša telesna dejavnost.

Na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport zato veliko pozornosti namenjamo športnemu udejstvovanju vseh generacij, še posebej pa mladih in najmlajših. Zavedamo se pomena redne in kakovostno vodene vadbe za vse populacije prebivalstva.

Zavedajoč se dejstva, da je potrebno otrokom že v zgodnji mladosti dnevno vadbo privzgojiti kot slog življenja, na vključujoč način za vse vrste in oblike fizičnih in gibalnih zmožnosti, izvajanje telesne dejavnosti v šolah krepimo s številnimi

programi, ki so primer dobre prakse in ki so jih šole dobro sprejele. Krepimo in povečujemo tudi izvajanje športne vadbe v šolah.

Telesna dejavnost je pomembna za otrokov in mladostnikov kognitivni razvoj zlasti v predšolskem obdobju, v obdobju odraščanja in razvoja v puberteti. Ker je med mladimi zaznati večjo individualizacijo in osamitev posameznika, je nujna družbeno odgovorna vloga športa v povezavi z zdravim telesnim in duševnim razvojem.

Pohvalimo se lahko, da je Slovenija ena redkih EU držav, ki je ne samo ustavila, ampak celo obrnila trend naraščanja debelosti med otroci in mladostniki. Zato smo letos spomladi na Svetu EU za izobraževanje, mladino in šport podprli začetek razprave o sistematičnem pospeševanju udeležbe mladih v športu, saj je v državah članicah EU opazen trend upadanja telesne dejavnosti otrok in mladih.

Tudi na področju investicij v športno infrastrukturo nas vodi misel ne le na vrhunske športnike in na zagotavljanje čim boljših pogojev za njihovo vadbo, pač pa nam je pomembno tudi vlaganje v objekte, kjer lahko prostor za vadbo najdejo vsi športno aktivni državljani in državljanke. Vrednote športa so ključne za zdravo družbo. Izjemni slovenski športniki in športnice nam kažejo, da nas trud in delo vodita naprej in da je za uspeh posameznika potrebna ekipa. To je lahko in je tudi družina.

**dr. Jernej Pikalo**

Minister za izobraževanje, znanost in šport



## Športno gibalna dejavnost naj bo vrednota vsake družine

Ne glede na vse družbene spremembe, katerih priče smo v zadnjih letih razvoja, družina ostaja osnovna družbena celica in ji je kot taki potrebno namenjati posebno pozornost. Družinski zakonik je na področju družinske zakonodaje vnesel nekatere spremembe, med drugimi tudi novo definicijo družine. V Družinskem zakoniku je družina opredeljena kot življenjska skupnost otroka, ne glede na starost otroka, z obema ali enim od staršev ali drugo odraslo osebo, če ta skrbi za otroka in ima po Družinskem zakoniku do otroka določene obveznosti in pravice. Naša primarna skrb so namreč otroci, saj ne nazadnje prav zaradi varovanja njihovih koristi družina uživa posebno varstvo države.

Posebna skrb države za družino se izraža tudi skozi strateški dokument na področju družinske politike, to je Resolucija o družinski politiki 2018 - 2028 »Vsem ljudem prijazna družba«, ki prinaša temeljne cilje in ukrepe, s katerimi bomo v Sloveniji izboljšali kakovost družinskega življenja na različnih področjih, tudi na področju športno gibalne dejavnosti. Resolucija o družinski politiki športno gibalne dejavnosti ne naslavlja neposredno, ampak je to področje, ki je vpeto v različne vsebinske sklope.

Tokratni kongres športa za vse poteka na temo »Gibalna športna dejavnost za zdravo družino«, kar še posebej pozdravljam. Nujno je, da se strokovno in širšo javnost ozavešča o pomembnosti športne dejavnosti, tako v povezavi z zdravjem vsakega posameznika kakor družine kot celote. Ob tem je potrebno poudariti, da gibalno športna dejavnost ne vpliva le neposredno na zdravje družinskih članov, temveč tudi na »zdrave« in dobre odnose med družinskimi člani, kar posledično vpliva na ustvarjanje dobrih pogojev za zdrav telesni in duševni razvoj naših otrok. Pomembno je, da se pomena družine kot osnovne družbene celice, v kateri svojo življenjsko pot praviloma začne vsak posameznik, zaveda strokovna in širša javnost. Vrednote, ki jih pridobimo v družini, so naš smerokaz za življenje, zato je tako pomembno, da že družina daje zgled za športno gibalno dejavnost, ki mora postati vrednota vsakega posameznika za vsa življenjska obdobja. Naša skupna skrb je, da posameznika in družine pri tem spodbujamo in 14. kongres športa za vse je nedvomno eden izmed pomembnih korakov na tej poti.

### **mag. Ksenija Klampfer**

Ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

## Kazalo vsebine

<b>4</b>	<b>GIBALNA ŠPORTNA DEJAVNOST ZA ZDRAVO DRUŽINO</b>
11	PROGRAM
<b>14</b>	<b>UVODNI PRISPEVKI ČLANOV PROGRAMSKEGA SVETA KONGRESA</b>
16	Naše telo je narejeno za gibanje – družina kot prvi promotor zdravega načina življenja z gibanjem
21	Gibalno/športna dejavnost za zdravo družino
35	Slovenska družina s celostnimi vsebinami gibalne kulture, rekreacije in športa
<b>48</b>	<b>PLENARNI DEL</b>
50	Kako razumeti vlogo družine v širšem družbeno-športnem kontekstu
56	Playness pedagogika – za srčnost pri delu z mladimi
60	Pomen varne vadbe v prenatalnem in postnatalnem obdobju ženske
60	Optimalen gibalni razvoj otroka kot pomemben dejavnik za notranjo motivacijo pri vključevanju v šport
72	Gibanje kot vrednota in veščina (v sodobni družini)
77	Domača telovadba za vse generacije
82	Ena vadi za dva: telesna dejavnost v pripravi na porod in starševstvo in vodena vadba za nosečnice v zdravstvenem domu
89	Spodbujanje gibanja preko programa zdravje v vrtcu
93	Družinska obravnava debelosti
102	Šolske torbe – z njimi povezane težave in možne rešitve
111	Športna rekreacija v družini in njen pomen za slovensko gospodarstvo
127	Z otroki v hribe
134	Z otroki v gore ne hodimo, otroke v gorah spremljamo
140	Z družino v naravo
146	Plešem še preden hodim - gibalni dialog z malčki od 1-3 let
153	Vloga družine pri spodbujanju ljubezni do gibanja
<b>160</b>	<b>PRAKTIČNI DEL</b>
162	Družina in vadba v naravi in na zunanjih vadbenih napravah
166	Gibalne igre z improviziranimi pripomočki
<b>170</b>	<b>DODATNI PRISPEVKI</b>
172	Družinska atletika
<b>178</b>	<b>PREDSTAVITEV POSTERJEV</b>
180	Kako zanesljivi so vprašalniki telesne dejavnosti za odrasle?
182	Inkluzija v športnem društvu
183	Moj SLOfit: aplikacija za spremljanje telesnega fitnesa
190	Združeni šport specialne olimpijade: Promocija inkluzije med mladimi

## PROGRAM

### PETEK, 29. 11. 2019

- 8.30 – 9.00 Registracija udeležencev
- 9.00 – 9.30 Otvoritev kongresa
- 9.30 – 10.10 UVODNO PREDAVANJE: KAKO RAZUMETI VLOGO DRUŽINE V ŠIRŠEM DRUŽBENO-ŠPORTNEM KONTEKSTU  
dr. Mojca Doupona, *Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*
- 10.10 – 10.20 Aktivni odmor
- 10.20 – 11.45 **KINEZIOLOŠKI SKLOP - 1. DEL**  
moderatorja: dr. Herman Berčič in dr. Boris Sila
- 10.20 – 10.45 PLAYNESS PEDAGOGIKA - ZA SRČNOST PRI DELU Z MLADIMI  
dr. Milan Hosta, *mednarodno uveljavljen strokovnjak s področja filozofije in pedagogike športa*
- 10.45 – 11.00 POMEN VARNE VADBE V PRENATALNEM IN POSTNATALNEM OBDOBJU ŽENSKE  
Lara Rosina, *univ. dipl. prof. športne vzgoje, diplomirala iz programa skupinske športne vadbe za mamice in dojenčke*
- 11.00 – 11.15 OPTIMALEN GIBALNI RAZVOJ OTROKA KOT POMEMBEN DEJAVNIK ZA NOTRANJO MOTIVACIJO PRI VKLJUČEVANJU V ŠPORT  
Ana Katarina Kuhelnik, *dipl. šp. tren., plesalka in vaditeljica pedokinetike*
- 11.15 – 11.30 GIBANJE KOT VEŠČINA IN VREDNOTA V SODOBNI DRUŽINI  
Grega Jenko, *Fitnes zveza Slovenije*
- 11.30 – 11.45 DOMAČA TELOVADBA ZA VSE GENERACIJE  
dr. Maja Dolenc, *Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*
- 11.45 – 12.45 Odmor za kosilo
- 12.45 – 14.00 **JAVNO ZDRAVSTVENI SKLOP**  
moderatorici: Andrea Backović Juričan in dr. Urška Čeklič

- 12.45 – 13.00 ENA VADI ZA DVA: TELESNA DEJAVNOST V PRIPRAVI NA POROD IN STARŠEVSTVO IN VODENA VADBA ZA NOSEČNICE V ZDRAVSTVENEM DOMU  
dr. Zalka Drglin, *Nacionalni inštitut za javno zdravje*
- 13.00 – 13.15 SPODBUJANJE GIBANJA PREKO PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU  
Brigita Zupančič Tisovec in Tjaša Knific, *Nacionalni inštitut za javno zdravje*
- 13.15 – 13.30 DRUŽINSKA OBRAVNAVA DEBELOSTI  
mag. Polonca Truden Dobrin, dr. Gregor Jurak  
*Nacionalni inštitut za javno zdravje, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*
- 13.30 – 13.45 ŠOLSKE TORBE – Z NJIMI POVEZANE TEŽAVE IN MOŽNE REŠITVE  
mag. Manica Remec, *Nacionalni inštitut za javno zdravje*
- 13.45 – 14.00 ŠPORTNA REKREACIJA V DRUŽINI IN NJEN POMEN ZA SLOVENSKO GOSPODARSTVO  
Dušan Gerlovič, *Fitness zveza Slovenije*
- 14.00 – 15.45 **KINEZIOLOŠKI SKLOP - 2. DEL**  
moderatorja: dr. Maja Pajek, Matej Planko
- 14.00 – 14.15 PREDSTAVITEV PLAKATOV
- 14.15 – 14.30 Z OTROKI V HRIBE  
Drago Dretnik, *Planinska zveza Slovenije*
- 14.30 – 14.45 OTROK V GORE NE VODIMO, OTROKE V GORE SPREMLJAMO  
dr. Uroš Kuzman, *Planinska zveza Slovenije*
- 14.45 – 15.00 Z DRUŽINO V NARAVO  
Martina Jaunik, *univ. dipl. prof. športne vzgoje z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo*
- 15.00 – 15.15 PLEŠEM ŠE PREDEN HODIM - GIBALNI DIALOG Z MALČKI OD 1 DO 3 LET  
Neva Kralj, *Samostojna kulturna ustvarjalka, izkušena plesna pedagoginja in koreografinja*
- 15.15 – 15.30 VLOGA DRUŽINE PRI SPODBUJANJU LJUBEZNI DO GIBANJA  
dr. Tanja Kajtna, *Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*

15.30 – 15.45 ZAKLJUČNE MISLI 1. DNE  
dr. Maja Pajek, dr. Herman Berčič, Andrea Backovič Juričan

**SOBOTA, 30. 11. 2019**

8.30 – 9.00 REGISTRACIJA UDELEŽENCEV

9.00 – 19.15 OTVORITEV

9.15 – 10.45 POSEBNOSTI VADBE ZA GIBLJIVOST IN MOČ STAROSTNIKOV  
Ana Šuštaršič, *Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*

10.45 – 12.15 DRUŽINA IN VADBA V NARAVI IN NA ZUNANJIH VADBENIH NAPRAVAH  
Miha Bevc, *Fitness zveza Slovenije*

12.15 – 12.45 ODMOR

12.45 – 14.15 GIBALNE IGRE Z IMPROVIZIRANIMI PRIPOMOČKI  
Mojca Grojzdek, *Športna unija Slovenije*

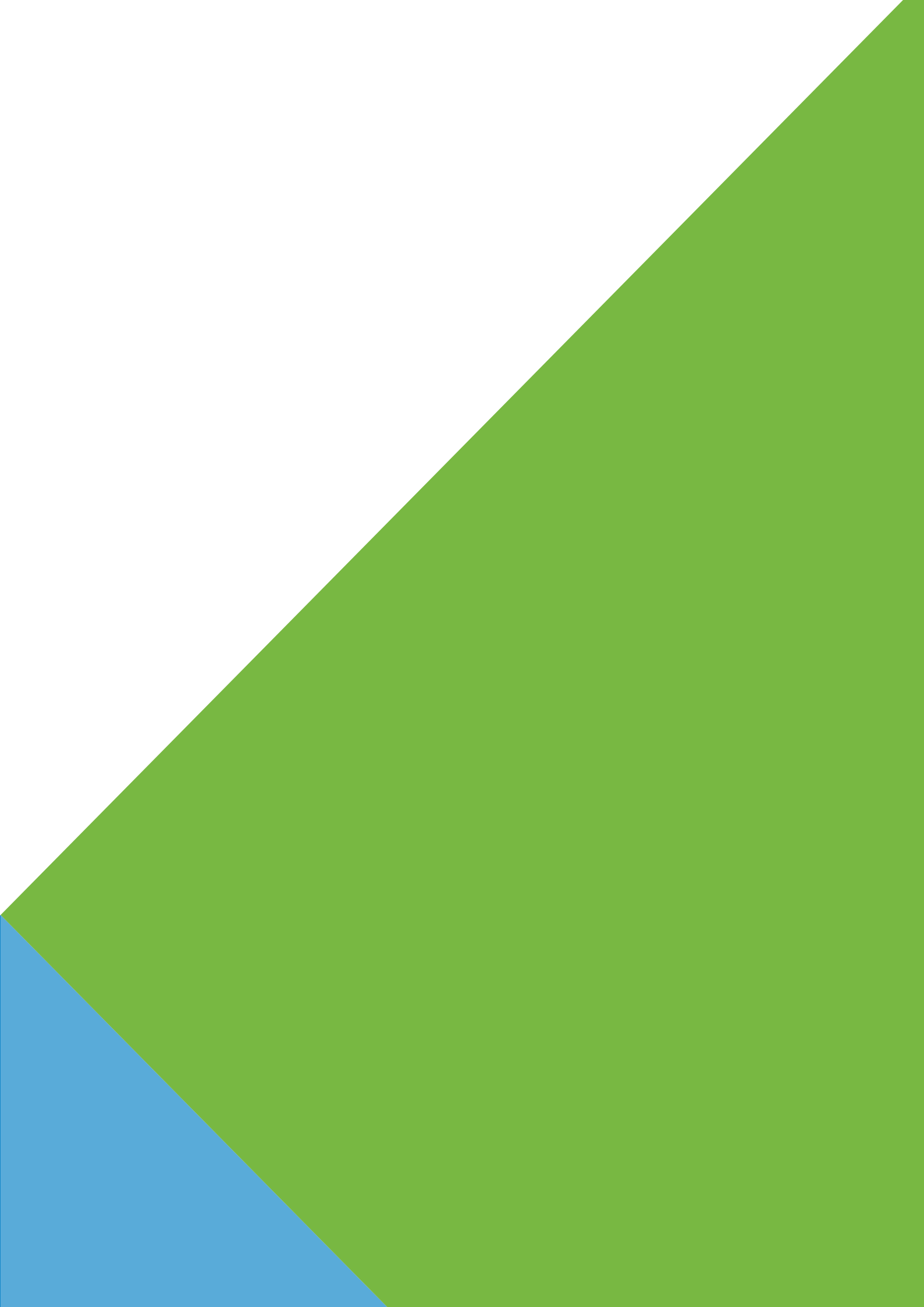
14.15 – 14.30 ZAKLJUČEK KONGRESA

**POMEMBNO**

Gradiva in prispevki, ki ne bodo objavljeni v tiskani izdaji Zbornika kongresa športa za vse, bodo na voljo na spletni strani OKS-ZSZ <http://kongres.olympic.si>

**UVODNI PRISPEVKI ČLANOV  
PROGRAMSKEGA SVETA  
KONGRESA**





# Naše telo je narejeno za gibanje – družina kot prvi promotor zdravega načina življenja z gibanjem

dr. Maja Pajek

## Izvleček

Največje in najvrednejše darilo, ki smo ga ob rojstvu prejeli je naše telo. Kako bomo v odrasli dobi skrbeli zanj pa je odvisno od vzgoje. To pomeni, da imamo kot starši veliko odgovornost in zavezo, da vzgajamo otroka na način, da bo poleg ostalih vrednost, razvil tudi spoštljiv odnos do svojega telesa. V spoštljiv odnos do telesa pa poleg zdrave prehrane in higiene, spada tudi gibalno dejaven način življenja. Starši smo prvi neposredni stik z otrokom, ki iz dneva v dan postaja gibalno bolj aktiven. Otrok prvih sedem let svojega življenja kopira vedenje staršev (vzgojiteljev, učiteljev, trenerjev) tako na verbalni kot na neverbalni ravni in ga ponotranja. Po mnenju nekaterih strokovnjakov kar 70% vse izmenjave sporočil poteka preko neverbalne komunikacije. Otrok do sedmega leta tako nekritično ponotranja vse informacije na različnih ravneh (telesni, energijski, informacijski in duhovni), ki se skladiščijo v njegovo podzavest in na ta način ustvarja vzorce delovanja za vsa nadaljnja obdobja njegovega življenja. Odločitev za gibalno dejaven način življenja je od samega začetka v rokah staršev in družine, kasneje pa tudi od kvalitetnih vadbenih programov, ki morajo biti prilagojeni otrokovi starosti in od vzgojno-izobraževalnih ustanov, kjer imajo primarno vlogo vrtci in nižji razredi osnovne šole. Ustrezen gibalni razvoj,

prilagojen stopnjam otrokovega razvoja daje osnovo za razvoj ostalih duševno-telesnih področij.

## Uvod

Gibanje nas spremlja od spočetja do smrti. Pomembnost gibanja za človeka bi najpreprosteje pojasnili z zgradbo živih bitij. Tista, ki se ne gibljejo - rastline, nimajo živcev; tista, ki se gibljejo, pa imajo živčne celice in živčni sistem. Človek ima najkompleksnejši živčni sistem. Po tej analogiji smo ljudje narejeni za gibanje. In ker se možgani najbolj razvijajo prav v prvih petih letih življenja, se mora otrok takrat čim več gibati. S tem se namreč aktivirajo in povezujejo pomembna možganska središča, usklajuje se več sposobnosti in dejavnosti. Gibalni razvoj poteka celostno in usklajeno s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem. Zaporedje človekovega gibanja poteka po razvojnih stopnjah, osnovanih na zmožnostih živčnega sistema, ki si sledijo po naslednjem vrstnem redu: refleksno gibalna stopnja, Igralno gibalna stopnja, temeljno gibalna stopnja in usmerjeno gibalna stopnja (Gallahue in Ozmun, 1998). Vsaka razvojna stopnja je rezultat predhodne, hkrati pa tudi pogoj za vzpostavitev višje stopnje (Videmšek



in Pišot, 2007). Stopnje gibalnega razvoja se kažejo v nenehnih spremembah gibalnega vedenja in gibalnih sposobnosti. Najprej gibalni razvoj poteka v smeri od glave navzdol, kar pomeni, da otrok najprej nadzoruje glavo, nato trup, roke in nazadnje noge. Gibalni razvoj od sredine navzven pa pomeni, da otrok najprej nadzoruje tiste dele telesa, ki so bližje hrbtenici in šele kasneje tiste, ki so bolj oddaljeni od hrbtenice. Za učinkovit razvoj živčnih poti je torej nujno, da je mlajši otrok v stiku z gibanjem in igro vsak dan. Nekatere raziskave celo ugotavljajo, da je vse vse več razvojnih motenj v času šolanja (težave s pomnjenjem gradiva, pomanjkanje zbranosti, motnje govora) posledica gibalne nedejavnosti.

### Stopnje gibalnega razvoja

#### Refleksno gibalna stopnja:

Refleksno gibalna stopnja traja od prenatalnega obdobja do enega leta starosti. V tem obdobju otrok osvoji nekatere naravne oblike gibanja, kot so lazenje (kobacanje), plazenja, kotaljenje, igra na tleh, doseganje in prijemanje predmetov, vlečenje in potiskanje. Vloga staršev v tem obdobju je, da otroku omogočajo čim več prostega gibanja na tleh, brez njihove pomoči in sicer na način, da otrok sam išče rešitve. Lazenje (kobacanje) je vrhunec otrokovega gibalnega razvoja. To je edino obdobje v življenju, ko je otrok postavljen oporo spredaj, kjer so dlani in kolena na tleh. Na ta način se otrok uči koordiniranega gibanja. Pomembno je zavedanje, da se gibalni razvoj otroka začne na tleh. Vse, kar v tem obdobju naredimo namesto otroka v gibalnem smislu, ga prikrajšamo za pomembne izkušnje, ki se v tem obdobju najbolj intenzivno razvijajo. Prehitevanje razvojnih mejnikov, prehitro postavljanje otroka v pokončni položaj in prepogosta uporaba pripomočkov vozički, kengeruji, hojice

in oprtniki, so pomembni zaviralci zdravega gibalnega razvoja v refleksno gibalni stopnji. Uporaba pripomočkov mora biti omejena na največ 20 minut na dan.

#### Igralno gibalna stopnja:

Igralno gibalna stopnja traja do drugega leta in pol. V tem obdobju otrok osvoji še nekatere dodatne naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, plezanje, skoki itd. Otroci, ki lahko samostojno hodijo, morajo biti gibalno dejavni vsaj 180 minut dnevno. Gibalna dejavnost naj bo nestrukturirana, kjer se prepletajo različne dejavnosti, kot so plezanja, skoki, teki in reševanje prostorskih izzivov, saj s tem spodbujamo razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. Otrok naj čim več časa preživi v naravi ob prosti igri. V ospredju gibalne dejavnosti mora biti prosta igra, saj le ta omogoča razvoj kreativnosti, čustvene inteligence in vzpodbuja reševanje problemov. Prepogosto poseganje v prosto igro, odsotnost proste igre, strukturirane in v naprej določene dejavnosti ter helikoptersko starševstvo so najpomembnejši zaviralci zdravega gibalnega razvoja v igralno gibalni stopnji razvoja.

#### Temeljno gibalna stopnja:

Temeljno gibalna stopnja traja do šestega leta. V tem obdobju postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Videmšek in Vilinski (2001) navajata, da naj bi otrok do tretjega leta starosti uspel usvojiti vse naravne oblike gibanja. Značilno za to stopnjo je, da otroci aktivno preizkušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti. Otroci so sposobni usvojiti različne aktivne oblike transporta (poganjalec, vožnja s kolesom, vožnja s skirojem) in drsenja (smučanje, rolanje, drsanje). V ospredju gibalnega razvoja sta prosta igra z vrstniki in preživljanje prostega časa v naravi. Če otrok v temeljno gibalni stopnji ne razvije svojih gibalnih potencialov,

obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem gibalnem razvoju težave. Cilj te stopnje je razviti kar najširšo paleto gibalnih znanj, zato enostranski trening posamezne športne panoge v tem obdobju ni priporočljiv.

### **Usmerjeno gibalna stopnja:**

Usmerjeno gibalna stopnja imenujemo tudi stopnja gibalne specializacije in se začne od sedmega leta dalje. V začetku te stopnje začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje je vse bolj nadzorano, izpopolnjeno in hitro. Otroci so aktivni v kombiniranju različnih gibalnih vzorcev. Do 10 leta je čas, ko mora otrok osvojiti kar najširšo bazo gibalnega znanja v gibalnem spominu, ki jih bo kasneje lahko uporabil pri učenju veččin posamezne športne panoge.

### **Pomembnost proste igre v gibalnem razvoju**

Strokovnjaki so si enotni, da je prosta igra izjemno pomembna za otrokov celostni razvoj (Kenneth, 2007; Jensen-Burke, 2015). Otrok dožema svojo gibalno dejavnost skozi igro. Otroci se radi igrajo. Več kot je igre, večja je otrokova gibalna aktivnost. Otrok v igri pridobiva nova izkustva in znanja ter skozi razvija sposobnosti in spretnosti na vseh razvojnih področjih (kognitivnem, čustvenem, telesnem, socialnem in osebostnem). Ker igra vpliva tako na otrokov razvoj inteligence kot tudi na njegovo telesno rast, je izredno pomembno, da se starši (vzgojitelji, učitelji, trenerji) zavedamo pomena proste igre v otrokovem vsakdanjiku. Skozi igro otrok spoznava vrstnike, s čimer se uči strpnosti in pridobiva občutek za medsebojno sodelovanje, poleg tega razvija svoje mišljenje, med igro ima možnost čustvenega izražanja in se uči reševati težave (Paj, 2017).

Otrok, ki preživi več časa v naravi, ob prosti igri in spontanih dejavnostih, ima bolj razvite izvršilne funkcije. Prosta igra je namreč za otroke naraven način za učenje. V igri, v kateri odrasli niso prisotni, ima otrok večji nadzor in se lažje uveljavlja. V tem primeru se sam odloča, sam rešuje probleme, sam ustvarja in spoštuje pravila (Sandborn, 2014). Izkustveno učenje, ki ga zagotavlja igra na prostem, ima pozitivne učinke na zdravje, splošno dobro počutje v telesu in na razvoj okoljevarstvene ozaveščenosti. Igra in učenje na prostem koristita tudi duševnemu zdravju. Skozi zdravje in dobro počutje otrok, mladih in celotne skupnosti se uspešnost razvoja kot najboljša ocenjuje pri otrocih, pri katerih sta izobraževanje in učenje že od zgodnjega otroštva potekala v naravi (Lindsay, 2010).

Otrok je v prosti igri zelo motiviran. V njej so povezani vsi vidiki razvoja in učenja. Ko ima otrok za prosto igro na voljo dovolj časa, prerase ta v bolj kompleksno ter postane bolj kognitivno in socialno zahtevna. Skoznj o otrok raziskuje različne materiale in odkriva njihove lastnosti, za igranje z njimi domiselno uporablja svoje znanje, izraža svoja čustva in razkriva notranje občutke, ohranja čustveno ravnovesje, telesno in duševno zdravje ter dobro počutje. Med prosto igro otrok razvije občutek, kdo je in kakšna je njegova vrednost, drug od drugega se učijo socialnih veščin in delitve. Samostojno se ukvarja s konflikti in se nauči reševanja problemov, razvija komunikacijske in jezikovne spretnosti (Santer, Griffiths, Goodall, 2007).

Naloga starša (vzgojitelja, učitelja, trenerja) v prosti igri je, da poskrbi za primerno okolje, mir in ustrezne pogoje, da bo otroku igra omogočena. Če preveč posegamo v igro, okrnemo njeno spontanost in originalnost, ter jo s tem uničimo. Starši (vzgojitelji, učitelji, trenerji)

pre pogosto med igro spodbujamo otroke in s tem motimo njihovo pozornost. Dovolj je, če otroka pri igri opazujemo na kakšen način se otrok spopada z izzivi, ki mu jih igra prinaša. Hitro bomo ugotovili, kako samostojno, vztrajno in odgovorno rešujejo izzive igre.

### **Pomembnost komunikacije pri razvoju otroka**

Otrok prvih sedem let svojega življenja kopira vedenje staršev (vzgojiteljev, učiteljev, trenerjev) tako na verbalni kot na neverbalni ravni in ga ponotranja. Po mnenju nekaterih strokovnjakov kar 70% vse izmenjave sporočil poteka preko neverbalne komunikacije. Otrok do sedmega leta tako nekritično ponotranja vse informacije na različnih ravneh (telesni, energijski, informacijski in duhovni), ki se skladiščijo v njegovo podzavest in na ta način ustvarja vzorce delovanja za vsa nadaljnja obdobja njegovega življenja (Ogorevc, 2018).

Na neverbalni ravni se prenašajo čustva, stališča in odnosi, na verbalni ravni pa le informacije. To pomeni, da moramo biti predvsem pozorni na neverbalni vidik svojega delovanja, saj lahko z neustrezno neverbalno komunikacijo sporočimo nekaj, kar v tistem trenutku ni primerno. Med neverbalne kanale prištevamo (Argyle, 1994, povzeto po Kajtna in Jeromen, 2013):

- fizično podobo, videz: izraža status, uspešnost, izgled;
- telesno držo: izraža prevladujoče razpoloženje posameznika v danem trenutku;
- mimiko obraza: izraža čustva;
- pogled: izraža bližino, stik s posameznikom, podaljšan pogled izraža intimnost ali dominantnost;

- telesni kontakt, dotikanje: izraža dominantnost;
- uporaba socialnega prostora: vdiranje v zasebni prostor je lahko zaznano kot agresivnost;
- kretnje: nivo aktivacije;
- vokalizacija: razburjenost.

Kot starš (vzgojitelj, učitelj, trener) je dobro obvladati komunikacijske spretnosti, saj lahko na ustrezen način prenašamo sporočila, ki so večplastna: odnosi, stališča, razmišljanja in mnenja in s tem uspešno gradimo otrokovo pozitivno samopodobo.

### **Sklep**

Odločitev za gibalno dejaven način življenja je od samega začetka v rokah staršev in družine, kasneje pa tudi od kvalitetnih vadbenih programov, ki morajo biti prilagojeni otrokovi starosti in od vzgojno-izobraževalnih ustanov, kjer imajo primarno vlogo vrtci in nižji razredi osnovne šole. Ustrezen gibalni razvoj, prilagojen stopnjam otrokovega razvoja daje osnovo za razvoj ostalih duševno-telesnih področij. Zato mora biti cilj tako ponudnikov športnih programov, kot vzgojno-izobraževalnih ustanov usmerjen tudi v ozaveščanje staršev o pomembnosti gibalne dejavnosti tako njihovih otrok, kot staršev samih, saj bodo s svojim vzgledom najlažje in najbolj učinkovito razvijali željo po telesni dejavnosti, ki je otroku prirojena.

### Literatura

1. DGallahue, D.L. in Ozmun, J.C. (1998). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Boston: WCB, McGraw-Hill.
2. Jensen-Burke, T. (2015). Unstructured play is vital for kids, so we need to stop entertaining them. Pridobljeno iz: [https://www.herfamily.ie/parenthood/unstructured-play-vital-kids-stop-entertaining-273711?fbclid=IwAR17X92AFmNwnXKGNXPE6rA7-RZPTog-fB4NSictHljtJSMYnWdqZOj2drc&utm\\_campaign=meetedar&utm\\_medium=social&utm\\_source=meetedar.com](https://www.herfamily.ie/parenthood/unstructured-play-vital-kids-stop-entertaining-273711?fbclid=IwAR17X92AFmNwnXKGNXPE6rA7-RZPTog-fB4NSictHljtJSMYnWdqZOj2drc&utm_campaign=meetedar&utm_medium=social&utm_source=meetedar.com)
3. Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo. Ljubljana: samozaložba.
4. Kenneth, R.G. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, 1(119), 182-191.
5. Lindsay, C. (2010). Igrom na otvorenome do zdrave budućnosti za pokrajino Fife. *Djeca u Europi. Zajednička publikacija mreže europskih časopisa*, 2(4), 26-27.
6. Ogorevc, M. (2018). Človek, kam greš. Brežice: Enost.
7. Paj, M. (2017). Vloga in pomen proste igre za otrokov razvoj. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška Fakulteta.
8. Sandborn, D. (2014). Play: One of the most important factors in a child's development. Pridobljeno iz: [http://msue.anr.msu.edu/news/play\\_one\\_of\\_the\\_most\\_important\\_factors\\_in\\_a\\_childs\\_development](http://msue.anr.msu.edu/news/play_one_of_the_most_important_factors_in_a_childs_development)
9. Videmšek, M. in Vinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Santer, J., Griffiths, C. in Goodall, D. (2007). Free Play in Early Childhood. London: National Children's Bureau.

# Gibalno/športna dejavnost za zdravo družino

**dr. Herman Berčič**

## Izvleček

Gibalno/športna dejavnost v družini, vseh treh generacij, pridobiva na pomenu in ima v današnjem digitalnem svetu in informacijski družbi vedno večjo veljavo. Zelo pomembno je redno in sistematično ukvarjanje celotne družine oz. vseh družinskih članov z različnimi gibalno/športnimi oz. športnorekreativnimi aktivnostmi. Pozitivni učinki redne in raznolike vadbe na gibalne oz. motorične sposobnosti in funkcionalne sposobnosti so dokazane. Prav tako so vidni učinki v mikrosocialnem prostoru družinskih članov, v njihovem doživljajskem in čustvenem svetu ter prostoru duševnosti in na duhovni ravni. Vse to je tesno povezano s celovitim zdravjem posameznih družinskih članov, saj so tudi tukaj dokazani pozitivni učinki. Gibalno/športno aktivna družina je bolj zdrava in lažje ter uspešneje opravlja vsakodnevne naloge in odplavlja negativne učinke vsakodnevnih stresov. Zato je strokovna obravnava navedene tematike vselej aktualna, potrebna in smiselna.

## Uvod

Letošnji kongres športa za vse (2019) smo namenili obravnavi gibalno/športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja družine. Zato imamo več razlogov. Odkar so številne strokovne razprave in znanstvene raziskave

z izsledki, tako v svetu kot tudi pri nas, pokazale in potrdile, kako pomembno je živeti zdrav življenjski slog za doseganje primerne kakovosti življenja v vseh razvojnih obdobjih človekovega življenja, so tudi v Sloveniji stekle številne animacijske in ozaveščevalne akcije na področju športne rekreacije oziroma gibalno/športnega udejstvovanja.

Predvsem so bile in so še vedno usmerjene v spodbujanje rednega in sistematičnega gibanja oziroma načrtne gibalno/športne dejavnosti različnih skupin v celotni strukturi prebivalstva. Ko govorimo o strukturi prebivalstva in njegovih sestavnih delih, moramo na prvem mestu omeniti družino, katere zdrav življenjski slog prihaja v zadnjem obdobju vedno bolj v ospredje. Zdravemu življenjskemu slogu družine zato namenimo kar največ pozornosti tako v teoriji kot tudi v praksi.

Kot smo navedli, je za to več razlogov. Številni strokovnjaki nas na različnih področjih vedno bolj opozarjajo na velike spremembe v razvoju sodobne družbe. Pri tem imajo najpogosteje v mislih spremembe v družinskem življenju in staranje prebivalstva, t.j. naraščanje števila starejših ljudi ter spreminjanje v informacijsko družbo, kjer vse bolj prihaja v ospredje

digitalizacija na vseh področjih človekovega življenja in dela (mediji, računalniki, tablice, mobilni telefoni). Hkrati nas opozarjajo na korenite spremembe v sistemu vrednot glede preživljanja prostega časa in življenjskega sloga. Prav v družini se je sistem vrednot zaradi različnih navedenih vplivov bistveno spremenil. Če želimo napraviti napredek v kakovosti življenja družin bo treba med drugim prevrednotiti tudi vrednote. To se poleg drugega nanaša na notranje družinsko življenje, na odnos do osebnega in družinskega zdravja in do gibalno/športne oz. športnorekreativne dejavnosti nasploh. Išče se sprostitev za omilitev stresov pri delu, stresov v družinskem življenju in stresov v sodobnem potrošniškem slogu življenja. Pri tem ima športna rekreacija oz. redno športnorekreativno udejstvovanje, še zlasti družine, zelo pomembno vlogo. Ta spoznanja smo zapisali že pred časom, vendar so še vedno aktualna tudi danes (Berčič, 2004).

Stopnja ozaveščenosti slovenskega prebivalstva se na področju gibalno/športnega udejstvovanja postopno dviguje, vendar z današnjim stanjem na tem področju še ne moremo biti povsem zadovoljni. Redno ukvarjanje s posameznimi športnorekreativnimi aktivnostmi ugodno vpliva na življenjski slog in vedenjske vzorce prebivalstva. To pa je v veliki meri povezano tudi z družinskim življenjem.

Tudi naslednje ugotovitve in spoznanja strokovnjakov smo zapisali že pred časom. Namreč da ima gibalno/športna dejavnost pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno vlogo. Prav v zgodnjem otrokovem obdobju je mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj, še zlasti pa na njegov motorični oz. gibalni razvoj. »Športna dejavnost v družini

ima še več kot socialno kompenzacijsko vlogo. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin« (Petrovič, Doupona, 1996). Redno športnorekreativno udejstvovanje v družini tudi pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in športa nasploh ter njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju. Športnorekreativna dejavnost v družini pa ni namenjena le otrokom in mladostnikom, marveč vsem članom. To pomeni, da naj bi se s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi ukvarjala tako mati kot oče z otroki in tudi stari starši oz. roditelji nasploh. Pravo podobo športne družine moramo torej iskati med tistimi, ki v vsakodnevno (ali večkrat tedensko) družinsko življenje vnašajo različne športne aktivnosti in si dneve bogatijo z razvedrilnim športom (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001), po Berčič, 2004.

### **Dosedanje obravnave športne rekreacije v družini**

V preteklem obdobju je bilo v našem širšem okolju kar nekaj obravnav športne rekreacije v družini. Osredotočili se bomo na problematiko in obravnavo gibalno/športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja v slovenski družini. Pozornost bomo usmerili v zadnje razvojno obdobje, čeprav se je o športni rekreaciji družine že veliko govorilo in tudi dogajalo pred nastankom samostojne slovenske države. Naj omenimo samo znano trimsko gibanje v 70 – tih letih prejšnjega stoletja in znane trimske akcije »Vsi na kolo za zdravo telo«, »Pot pod noge krepimo srce«, »Za vitko postavo je plavanje pravo«, »Vsi veselo na poljano belo« in »Vedno mladi tečemo radi« (Berčič, 1980). Vse navedene akcije so

bile posebej namenjene tudi družinam, ki so se v razmeroma velikem številu udeleževale tovrstnih dejavnosti v številnih slovenskih krajih. Potem so se zvrstile še številne druge akcije kot so bile »Sonce, voda, zrak, svoboda, razgibajmo življenje«, »Teden športa«, »Mesec športa«, »Pohod ob žici okupirane Ljubljane«, danes »Pohod ob žici«, številne tekaške in kolesarske prireditve ter športnorekreativne prireditve teka na smučeh. V zadnjem obdobju postaja vedno bolj odmevna vseslovenska tekaška prireditev v Ljubljani, sicer pa število različnih pohodov in športnorekreativnih prireditev nasploh v Sloveniji nenehno narašča.

Vse te akcije, ki so vključevale različne športnorekreativne dejavnosti, so bile namenjene animaciji in promociji rednega in sistematičnega gibalno/športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja vseh družinskih članov in potemtakem družine v celoti.

Med pomembnejšimi dogodki, ki so povezani z obravnavo gibalno/športnega udejstvovanja družine, naj omenimo posvet »Šport v družini«, ki ga je leta 1995 pripravil Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez. Takrat je s tem poskušal usmeriti pozornost strokovne in laične javnosti ter družbeno skrb h gibalno/športni dejavnosti družine. Naglašeni sta bili priložnost in odgovornost hkrati, ki jo imajo mladi starši pri uresničevanju in širjenju osnov gibalnega in športnorekreativnega udejstvovanja. Prav tako je bilo poudarjeno, da so družine, ki se med drugim tudi športno udejavljajo na boljši poti, da bodo njeni člani ustvarjalni kot posamezniki v harmonični družini in kot pomembni ustvarjalci celotne družbene skupnosti (Bergant, Jemec, Kermelj-Dobnik, 1995 po Tušak&Tušak&Tušak, 2003).

Takrat je bilo ugotovljeno, da se na osnovi nekaterih raziskav pri nas vse več staršev zaveda, kako pomembne so igrive športne in gibalne dejavnosti za celostni razvoj otrok in kaj z njimi otroci lahko pridobijo (Doupona Topič, 2000).

Posebno pozornost smo športni rekreaciji v družini namenili na 5. Kongresu športne rekreacije, kjer smo posamezne segmente, vprašanja in probleme športnorekreativnega udejstvovanja v družini obravnavali z več zornih kotov oz. gledišč. Ugotovili smo oz. potrdili sicer takrat že znana dejstva, da je družina središče in temelj, kjer se porajajo osnovne gibalne navade in pridobivajo temeljna motorična znanja. Pomembna je gibalna abeceda (ABC – športa) in gibalne izkušnje (gibalna mavrica), kjer otrok (ali več otrok) ob očetu in materi raste (rastejo) in si tako ustvarjajo temelje za kasnejše redno športnorekreativno udejstvovanje (Berčič, 2004).

Dejstvo je, da so v zadnjih desetletjih nastopile velike družbene spremembe, kar se je posledično odražalo tudi v družinah oz. v družinskem življenju. To se nanaša tako na socialne kot tudi na ekonomske kategorije družinskega življenja, še posebej pa na dinamiko ali bolj nedinamiko sodobnega družinskega življenja. Vedno bolj je viden vpliv računalniške tehnologije in digitalnega sveta, ki vse bolj posega v življenje posameznih družinskih članov. Zlasti pri mladih (vendar ne pri vseh), se kažejo oblike zasvojenega virtualnega doživljanja sveta. Naglasili smo že, da so pristne medčloveške odnose in socialne vezi v ožjem družinskem (mikrosocialnem) okolju, žal v veliki meri nadomestili sodobni elektronski pripomočki, kar je posledično vplivalo in še vedno vpliva na sistem vrednot.

To je vodilo in vedno bolj vodi v odtujevanje in v nezmožnost razumevanja posameznika kot biopsihosocialne, duševne in duhovne celote. V omenjeni takratni obravnavi smo tudi zapisali, da je družina mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Musek, 1995 po Tušak & Tušak & Tušak, 2003). Takrat so številni strokovnjaki opozorili na pomemben vpliv družine pri otrokovem razvoju, saj dobi otrok v navedenem mikrosocialnem okolju prve in osnovne izkušnje v telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem in duhovnem razvoju. Veliko tega otrok pridobi prav s telesnim gibanjem oz. s temeljnimi gibalno/športnimi dejavnostmi (Berčič, 2004). Odnos do gibanja in različnih gibalnih ter športnih aktivnosti se najboljše in najhitreje oblikuje prav v družini. V tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne (motorične) izkušnje in navade. Koliko tega bo otrok osvojil zavisi predvsem od staršev in od tega, kakšno »gibalno mavrico« so mu nudili v času razvoja in zorenja.

Res je torej pomembno vprašanje, koliko so starši pripravljeni, sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi (tudi z zdravim življenjskim slogom, ki ga živijo in rednim gibalno/športnim oz. športnorekreativnim udejstvom) voditi svojega otroka in mladostnika ter ga oblikovati v celovito osebnost. Pri tem smo v zborniku, kjer so zbrani prispevki z navedenega kongresa naglasili tudi naslednje: »Družina prav z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner« (Petrović, Doupona, 1996) po Berčič, 2004.

Dodamo naj še, da je mogoče z različnimi gibalnimi nalogami in primernimi »športniki« vsebinami posebno izdatno vplivati na otrokov razvoj od rojstva do tretjega leta starosti. Med tretjim in šestim letom je ta vpliv še zelo učinkovit, nato pa so njegovi učinki manjši (Šturm, Petrović, Strel, 1990). Seveda je določene pozitivne učinke z veliko več truda mogoče doseči tudi v kasnejših starostnih obdobjih.

Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma v družini čim več različnih in predvsem uporabnih športnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci spoznali čim več gibalnih in športnih aktivnosti. Prav je da vemo, da morajo otroci sprejemati prva gibalna in športna znanja na igriv in sproščujoč način, z veliko zabave, veselja in smeha. Vsaka drugačna pot je manj, če ne celo povsem neprimerna. V družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot (Berčič, 2004).

Sprejemljivost otroka za različne gibalne naloge, ki naj bi bile v začetku bolj enostavne in manj zahtevne, kasneje pa bolj sestavljene in bolj zahtevne, je zelo velika. Starši naj bi zato motorični oz. gibalni razvoj otroka kar se da spodbujali in zavestno usmerjali. Šport naj bi se z različnimi gibalnimi nalogami v družini udejanjal vselej na igriv način, torej skozi igro



in vedno z igro. Zapisali smo tudi, da imajo otroci gibanje in šport praviloma radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje oziroma športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za kakovostno in s športom obogateno družinsko življenje (Berčič, 2004).

### **Nekatera temeljna spoznanja o kakovosti družinskega življenja**

Zaradi boljšega poznavanja obravnavane tematike si oglejmo, kakšna so temeljna spoznanja na osnovi strokovne in medznanstvene (interdisciplinarne) obravnave kakovosti življenja družine v zadnjem obdobju (Pori, Pori, Majerič, 2015).

Na tej osnovi v primarni krog zdravega življenjskega sloga družine uvrščamo šest temeljnih sestavin (komponent), ki morajo biti v medsebojnem skladju in ravnovesju. To so telesna (biološka), duševna, intelektualna (kognitivna), čustvena, socialna in duhovna komponenta. V sekundarni krog pa uvrščamo komponente delovnega okolja (zaposlitev) in bivalnega okolja (domovanje). Ko govorimo o posameznih sestavnih delih zdravega življenjskega sloga klasične družine, mislimo na primarno družino kot celoto, torej na vse

njene člane, oba starša ter otroke, sekundarni krog družine pa vključuje tudi stare starše obeh nosilcev klasične družine in njihovih oz. njihovih potomcev.

Zavedanje in sprejemanje lastnega telesa, hkrati pa zavzeta in sistematična skrb zanj so temeljne sestavine telesne komponente slehernega družinskega člana. Zunanji videz veliko pove o tem koliko in kako skrbi posameznik za svoje telo, ki ga ne sestavljajo samo številne večje in manjše mišice ter mišične skupine, kosti in sklepi, marveč tudi številni notranji organi, ki morajo vsak posebej in vsi skupaj skladno delovati. To delovanje mora biti vzajemno, vse skupaj pa mora biti v celovitem ravnovesju. Izguba celovitega ravnovesja največkrat pomeni tudi začetek in nastanek bolezni, kar posledično vodi v izgubo zdravja. Zato je za svoje telo treba nenehno skrbeti, ga izgrajevati in utrjevati. Poskrbeti je treba za ustrezno telesno maso oz. telesno težo, kar je vselej preverljivo z indeksom telesne mase (ITM) in razvijati ter vzdrževati gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti na ustrezni ravni. Poskrbeti je treba tudi za dober imunski sistem in se izogibati kajenju cigaret, zlorabi drog in različnih psihoaktivnih snovi ter čezmernemu uživanju alkohola. K tej komponenti pa spada tudi uživanje hrane, ki naj bo količinsko primerna, raznovrstna in uravnotežena.

Ena od sestavin zdravega življenjskega sloga družine je tudi intelektualna komponenta, ki je za vsakega družinskega člana različna, hkrati pa jo je mogoče obravnavati tudi kot celoto. Pomembna pri tem je skrb za nenehno rast, učenje in pridobivanje znanja vseh družinskih članov. V te neprekinjene procese morajo biti vključeni vsi, v vseh starostnih skupinah, torej tudi tisti v tretjem življenjskem obdobju. Zanje

so primerne različne učne delavnice, še zlasti računalniškega opismenjevanja in različne učne vsebine in programi Univerze za tretje življenjsko obdobje. Bogatenje znanja na različnih področjih družinskega življenja in dela je temeljna skrb in naloga, ki ob uspešnem udejanjanju v veliki meri osmišlja družino, ji daje ustrezno vrednost in mesto v družbi.

O čustveni komponenti kot sestavini kakovostnega družinskega življenja v povezavi z gibalno/športno dejavnostjo v preteklem obdobju na naših tleh ni bilo veliko razprav. V sleherni družini je treba čustvovanju posameznih družinskih članov posvetiti ustrezno pozornost, ker od pozitivnega čustvenega stanja zavisi marsikaj v družini, številna dejanja in aktivnosti in med drugim tudi odločanje za redno športnorekreativno vadbo. Pri tem je treba spodbujati pozitivna čustvena stanja z veliko smeha, veselja in radosti. Z raznolikimi programi, tudi z gibalno/športnimi vsebinami, naj bi se zoperstavliali številnim stresom, ki jih prinašata življenje in delo današnje sodobne družine.

Če je družina temeljna celica vsake družbe in njen pomen ostaja oz. naj bi se vsaj zavzemali za njen nekdanji pomen, potem so dobri in kakovostni medsebojni odnosi v družini njen temelj. Za tako imenovano socialno komponento v družini so torej pomembne notranje povezovalne in komunikacijske poti posameznih družinskih članov, te naj bodo v tem najmanjšem mikrosocialnem okolju kar se da pristne, kakovostne in dovolj pogoste. Pri tem pa je pomembna tudi komunikacija posameznih družinskih članov v večjih skupinah ljudi oz. v širšem družbenem prostoru. Gibalno/športna dejavnost otrok in mladostnikov ima v procesu socializacije zelo pomembno vlogo, saj njihovo »brušenje«

v mikrosocialnih skupinah vrstnikov in športnikov poteka mnogo uspešneje, kot če niso vključeni v nobeno dejavnost.

Duševna komponenta je prav tako pomembna sestavina zdravega življenjskega sloga družine, ki je tesno povezana z duševnim zdravjem v družini. V središču duševne komponente je poleg drugega tudi pozitiven odnos posameznih družinskih članov do samega sebe in seveda tudi do drugih okoli sebe. Pomembna je tudi pozitivna energija, ki se prenaša iz člana na člana in ustvarja ugodno psihično klimo za opravljanje različnih bolj ali manj zahtevnih opravil v družini. Dviguje in pospešuje se tudi sposobnost za soočanje s težavami in za reševanje zahtevnejših življenjskih nalog. Tudi pri tej komponenti najdemo povezavo z rednim gibalno/športnim udejstvovanjem posameznih družinskih članov. Redna vadba prispeva tudi določen delež k boljši samopodobi, višji samozavesti in samospoštovanju, daje občutek moči in navdaja posameznega družinskega člana z optimizmom.

Duhovna komponenta, med drugim, članom družine osmišlja življenje in jim v bivanjskem jedru zagotavlja nenehno osebno rast in napredek. V njenem okviru se poraja tudi sistem vrednot, z opredeljenimi moralnimi stališči. Tudi tu je mogoče govoriti o ugodnih učinkih v povezavi z raznolikimi gibalnimi dejavnostmi in z vodenim športnorekreativnim vadbenim procesom.

### **Strokovni vidiki obravnave športne rekreacije v družini**

Na sedanji stopnji razvoja športne stroke in znanosti o športu (športoslovja) oz. kineziologije, je veliko tega, kar lahko vgradimo

ali vključimo v družinski vsakdan od najmlajših do najstarejših članov. Za podrobnejšo razlago izkoristimo enega izmed modelov, ki govori o redni gibalno/športni dejavnosti in raznoliki vadbi za posamezne družinske člane, potem najbolj groba delitev najprej zajema njihove telesne oz. aerobne in anaerobne sposobnosti. To je v bistvu biološka komponenta človekovega celovitega psihosomatičnega statusa in torej tudi vseh družinskih članov. Naslednja vsebina izhaja iz tako imenovanih motoričnih oz. gibalnih sposobnosti. Mlajši naj bi jih postopno razvili, starejši pa nadgrajevali in ohranjali. Ohranjanje in izboljšanje motoričnih sposobnosti skozi vsa življenjska obdobja posameznih družinskih članov je eden izmed temeljnih ciljev, ki si jih na področju gibalno/športnega udejstvovanja v družini zastavljamo in jim sledimo v vseh življenjskih obdobjih, torej v prvem, drugem in tudi tretjem življenjskem obdobju. Posebej moramo naglasiti, da je to še posebej pomembno v tretjem življenjskem obdobju, kar je temelj za vsesplošno vitalnost starejših ljudi in starostnikov ter njihovo opravilno sposobnost v pozni starosti.

Ljudje v poznejših letih žanjejo, kar so sejali v mladosti in kar so udeleženi v zrelih letih. Razvite in ohranjene motorične sposobnosti torej predstavljajo temelj za izvajanje raznolikih in primernih gibalno/športnih dejavnosti tudi v poznejših letih.

Med posameznimi motoričnimi sposobnostmi, ki so izjemno pomembne za celotno družino, tako primarno kot sekundarno, moramo na prvem mestu omeniti moč. Moč je torej tista temeljna motorična oz. gibalna sposobnost, ki med drugim najmlajšim in mladim omogoča izvajanje različnih gibalno/športnih aktivnosti (čeprav se še razvija), in hkrati daje tudi

podporo ostalim motoričnim sposobnostim pri njihovem udejstvovanju. Enako velja za zrelo obdobje posameznih družinskih članov, ki v razvojnem smislu v navedenem obdobju dosežejo vrh, na katerem naj bi vztrajali kar najdlje oz. kolikor je to mogoče dolgo.

Primerno razvita in ohranjena moč pa starejšim družinskim članom oz. starostnikom omogoča primerno kakovost življenja in dobro opravilno sposobnost tudi v pozno starost. Zato ustrezna vadba moči ni primerna in potrebna le za mladostnike oz. mlajše družinske člane in tiste, ki se usmerijo na pot vrhunškega športa, marveč tudi za odrasle in predvsem starejše. V zadnjem obdobju se za določeno in izbrano športnorekreacijsko vadbo ali trening vse bolj uporablja izraz funkcionalna vadba. V bistvu gre za tako vadbo in tudi za vadbo moči, ki vključuje take vaje, ki so neposredno povezane z vsakodnevnim delovanjem oz. funkcioniranjem človeka in vključujejo vsa temeljna gibanja z različnimi gibalnimi vzorci. Taka vadba naj poteka tako, da zajame in vključuje vse mišice oz. mišične skupine na vseh delih telesa. Torej vse tiste, ki so potrebne za izvajanje raznolikih gibalno/športnih aktivnosti ter številnih dejavnosti in opravil preko celega dne. Vsakodnevno opravljanje številnih nalog, ki jih s seboj prinaša in nosi življenje, med drugim temelji prav na primerno oz. optimalno razviti moči.

Ob upoštevanju temeljnih strokovnih spoznanj o vadbi in treningu moči za posamezna starostna obdobja in oba spola ter na osnovi izsledkov posameznih raziskav s tega ožjega področja, je mogoče povsem varno in zanesljivo pridobivati na moči in jo tudi ohranjati. Če pa moč kot temeljno motorično oz. gibalno sposobnost za potrebe družine analiziramo še bolj podrobno, potem lahko

govorimo o največji (maksimalni) moči, hitri moči in vzdržljivosti v moči.

Za potrebe tako primarne kot tudi sekundarne družine in posledično vseh njenih družinskih članov je najpomembnejša vzdržljivost v moči. Zato tudi tovrstni vadbi posvečamo največ pozornosti. Pri tem pa moramo, kot navajajo posamezni avtorji (Pori M., Pori P., Majerič, 2015), upoštevati izbor vaj, zaporedje izvajanja vaj, obseg, intenzivnost in pogostost vadbe.

Vaje naj bi izvajali brez bremen in tudi z bremenem (še bolj učinkovita vadba), vendar pa mora biti izvajanje vaj tehnično pravilno, sicer se pozitivni učinki izgube, ali pa se celo pojavijo poškodbe. V tovrstno vadbo naj bi vključili vse večje pa tudi manjše mišice in mišične skupine, priporočljive pa so predvsem kompleksne vaje. Te so v bistvu sestavljene iz dveh ali treh enostavnih vaj, ki so povezane v smiselno in harmonično celoto. Paziti moramo, da vadba moči vključuje mišice, ki omogočajo kar najbolj optimalno delovanje sklepov v vseh ravninah, hkrati pa ob primerno razvitem mišičju ob enoosnih in večosnih sklepih le-te varujejo tudi pred poškodbami.

Primerno pozornost je treba nameniti predvsem trebušni in hrbtne mišični skupini ter stabilizatorjem trupa nasploh. Pri vadbi moramo ustrezno pozornost nameniti tudi mišicam medeničnega dna (zlasti pri ženskah) in si prizadevati za ustrezno periodičnost (pogostost) vadbe, brez večjih časovnih prekinitev.

Pri načrtovanju vadbe za moč je pomemben tudi obseg vadbe. S tem je v določeni meri povezana tudi motivacija posameznih družinskih članov, kar seveda velja za njihovo gibalno/športno oz. športnorekreativno udejstvovanje nasploh. Biti redno gibalno/

športno aktiven pomeni vaditi v vseh vremenskih pogojih in v vseh letnih časih ter v določenih časovnih obdobjih in intervalih, ki jamčijo vadečemu družinskemu članu v izbranem časovnem obdobju napredek in končni uspeh.

Posamezne časovne intervale je mogoče izbrati oz. določiti v krajših ali daljših časovnih obdobjih, torej za mesec dni ali tromesečje, polletno ali celoletno obdobje. Z vidika motivacije in vztrajanja v vadbenem procesu v izbrani športnorekreativni aktivnosti je za posamezne družinske člane bolje, če so časovni intervali krajši. V teh obdobjih (seveda tudi v daljših), je namreč mogoče meriti preverjati in vrednotiti učinke vadbe posameznih družinskih članov, kar lahko predstavlja dodatno spodbudo za nadaljevanje izbrane vadbe. Z vidika družinskega športnorekreativnega udejstvovanja imajo torej večjo vrednost kratkoročni cilji. Motivacijske silnice, ki usmerjajo posamezne družinske člane k rednemu športnorekreativnemu udejstvovanju, imajo večjo jakost, če so rezultati vadbe vidni in prepoznavni.

Če napredka ni in vadeči družinski član ne vztraja pri redni vadbi, se učinki samo občasne aktivnosti praktično izgubijo oz. izničijo. To posameznika demotivira in ga ob ne dovolj trdni motivacijski strukturi odvrta od redne udeležbe v vadbenem procesu.

Kakšen obseg vadbe za vzdržljivost v moči bomo izbrali za posamezne družinske člane, je poleg drugih kazalcev, ki kažejo doseženo stopnjo v njihovem motoričnem razvoju v izbrani športnorekreativni aktivnosti, odvisno tudi od poznavanja in izvajanja

tehniko določene športne zvrsti, psihofizičnih sposobnosti, njihovega zdravstvenega stanja in seveda dosežene stopnje motivacije.

Vaje za pridobivanje vzdržljivosti v moči naj bi izvajali dvakrat tedensko ob popolnem upoštevanju načela individualizacije (upoštevanje psihosomatičnega statusa in vseh ostalih dejavnikov posameznega družinskega člana). Pri tem naj bi po priporočilih izbrali 6 – 10 vaj za vključevanje in ohranjanje mišic vsega telesa. Vaj je lahko tudi nekaj več, ali nekaj manj, kar je odvisno tudi od tega, katere cilje smo si izbrali in kaj želimo doseči v načrtovanem vadbenem procesu. Pri tem je pomembno tudi število ponovitev posamezne izbrane vaje. Običajno se odločamo za 10 do 15 ponovitev, kjer zopet upoštevamo že navedene dejavnike in seveda trenutno počutje. Pri tem izkoriščamo lastne nabrane izkušnje (če jih seveda imamo) in »poslušamo svoj notranji glas«.

Večkrat se pri tem odločamo za eno ali več serij (nizov) ponovitev, pri čemer v okviru priporočil izbiramo med enim ali tremi nizi vaj. Na osnovi spoznanj iz fiziologije športa in vodenja sodobnega vadbenega športnorekreacijskega procesa, moramo med posameznimi nizi ali serijami vaj načrtovati odmore, ki so nujno potrebni za normalno delovanje celotnega organizma. Zlasti to velja za prilagajanje posameznih mišic in mišičnih skupin v določenem času na izbrano obremenitev oz. obseg vadbe.

Pri načrtovanju in izvajanju vadbe upoštevamo tudi dejavnik intenzivnosti vadbe. Ta dejavnik nam kaže na določen izbor bremena, ki ga premagujemo na vadbi. Če vadimo brez posameznih bremen (uteži) oz. uporabljamo kot breme lastno telo, izberemo take vaje,

da jih bomo lahko ponovili 10 do 15 krat. Če nam to ne uspeva je izbor vaj pretežak, zato moramo izbrati lažje. Ob tem moramo upoštevati tudi dejavnik števila serij oz. niza izvajanja posameznih vaj.

Temeljna vprašanja, ki si jih torej zastavljamo v zvezi z vajami oz. vadbo moči so, kako pri posameznih družinskih članih to povečanje doseči, še posebej ko govorimo o moči trupa, ki je za pokončno držo posameznika odločujočega pomena. Predvsem so tu pomembne vaje za izboljšanje stabilizacijskih mišic trupa, pa tudi vaje za krepitev mišic ob lopatici, na zadnji strani ramen in globokih mišic trupa (Pori M., Pori P., Majerič, 2015).

Med posameznimi gibalnimi oz. motoričnimi sposobnostmi moramo v določenem delu redne vadbe v družini nameniti tudi gibljivosti. To motorično sposobnost je treba razvijati in ohraniti v vseh obdobjih življenja posameznih družinskih članov, kar še posebej velja za drugo in tretje življenjsko obdobje. Gibljivost je sama po sebi povezana tudi z drugimi motoričnimi sposobnostmi, predvsem z močjo in koordinacijo. Boljša gibljivost posameznika preprečuje tudi nastanek različnih poškodb, saj je tveganje za take dogodke in neugodna stanja pri različnih športih in športnorekreacijskih aktivnostih s tem manjše.

Vadbo gibljivosti v glavnem sestavljajo izbrane dinamične ali statične vaje, lahko pa izberemo tudi kombinacijo enih in drugih. To je odvisno od tega, v katerem delu vadbene enote se odločamo za tovrstno vadbo. S strokovnega zornega kota se za dinamične vaje gibljivosti največkrat odločamo na začetku vadbe, torej pri ogrevanju, statične vaje pa izbiramo, ko zaključujemo vadbo. Vaje izbiramo ciljano,

glede na to v katerem delu telesa, ali sklepa (sklepov) želimo ohranjati ali povečati gibljivost.

Tudi pri vajah oz. vadbi gibljivosti moramo upoštevati določena načela. Seveda tudi pri tem velja osnovno načelo individualizacije, na osnovi katerega je treba upoštevati vse znane dejavnike, ki veljajo za različna starostna obdobja posameznih družinskih članov.

V okviru posameznih gibalnih oz. motoričnih sposobnosti namenimo ustrezno pozornost tudi koordinaciji in ravnotežju. Za vadbo koordinacije so značilne sestavljene vaje in gibalne aktivnosti, ki so tudi v naravi posameznih športnih zvrsti. V različnih starostnih obdobjih se obe motorični sposobnosti manifestirata na različne načine, obe pa s starostjo izgubljata na kakovosti pri izvajanju raznolikih bolj ali manj sestavljenih gibalnih nalog. Obema je treba, še zlasti v tretjem življenjskem obdobju, nameniti več pozornosti.

V družinskem vadbenem programu imajo osrednje mesto tudi tako imenovane aerobne sposobnosti, v okviru katerih govorimo predvsem o vzdržljivosti. Vzdržljivost je neposredno povezana s funkcionalnimi sposobnostmi posameznika in z delovanjem njegovega srčno-žilnega in dihalnega sistema. V bistvu gre za sposobnost sprejemanja, transporta ter porabe kisika v telesu, kar se pri vadbi kaže v večji ali manjši zadihanosti in posledično utrujenosti.

Za redno vadbo vzdržljivosti mora biti v družinskem okolju prisotna dovolj visoka motivacija, saj tovrstna vadba predstavlja za slehernega družinskega člana določen napor, ki ga je treba premagati oz. premagovati. Seveda pa vsaka vadba vzdržljivosti, ki je bolj

ali manj intenzivna, po določenem času vodi v manjšo ali večjo utrujenost. Tako kot pri vadbi različnih motoričnih sposobnosti je tudi pri vadbi aerobnih sposobnosti treba upoštevati določena načela in vrsto dejavnikov kot so trajanje vadbe, njena pogostost in intenzivnost izvajanja, kar se posledično kaže v obremenitvi posameznika.

Pri načrtovanju aerobne vadbe za posamezne družinske člane moramo upoštevati že vse znane dejavnike, posebej pa se osredotočimo na intenzivnost vadbe, ki je neposredno povezana s pogostostjo in trajanjem. Aerobna vadba, ki naj v družinskem krogu največkrat vključuje hojo, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh in druge aerobne aktivnosti naj po priporočilih največkrat traja od 30 do 60 minut. Lahko pa vadbeni program razdelimo na krajše časovne enote, če posameznik ne zmore vaditi v daljši časovni enoti.

### **Povezanost zdravja in športnorekreativnega udejstvovanja v družini**

Na že omenjenem kongresu smo zdravju v družini namenili veliko pozornosti. Predvsem v povezavi z redno gibalno/športno dejavnostjo oz. športnorekreativnim udejstvovanjem. Na osnovi dognanj številnih strokovnjakov, raziskovalcev in znanstvenikov je bila ugotovljena tesna povezanost med celovitim zdravjem in redno vadbo, zato je s tem v zvezi smiselno povedati nekaj več. Še zlasti ko govorimo o celostnem zdravju v družini in njegovem povezovanju z družinsko športno rekreacijo.

Kot smo zapisali, celostno zdravje v družini sestavlja več vrst zdravja, zato ga lahko

obravnavamo z več vidikov. Posledično govorimo tudi o povezanosti med seboj prepletenih in soodvisnih vrstah zdravja s športnim oziroma športnorekreativnim udejstvovanjem v družini. Ko govorimo o telesnem zdravju v družini mislimo na skladno delovanje organskih sistemov in podsistemov posameznih družinskih članov. Duševno zdravje se v družini med drugim izraža kot sposobnost za pridobivanje, sprejemanje, analizo in transformacijo informacij ter pridobivanje znanja iz različnih virov, ki naj bi ga spodbujali z raznolikim in stalnim izobraževanjem. Čustveno zdravje v družini lahko opredelimo kot sposobnost in zmožnost za izražanje čustev na naraven in vsem prijazen način. V vsaki družini mora biti dana možnost za čustveno zorenje in udejanjanje emocionalnega sveta posameznih članov. Socialno zdravje v družini opredeljujemo kot doživljanje posameznika v odnosu do drugih družinskih članov z bogatenjem medsebojnih odnosov znotraj družine ter kot sposobnost za vključevanje in vraščanje v večje ali manjše družbene skupine izven družinskega okolja. Osebno zdravje družinskih članov je povezano s samopodobo, samospoštovanjem in samovrednotenjem posameznih članov v krogu družine in izven nje, duhovno zdravje pa je povezano z bistvom in jedrom bivanja v družini ter povezovanjem v celoto (Berčič, 2004).

V nadaljevanju smo naglasili, da si je treba za vsako od navedenih vrst zdravja posebej prizadevati, saj je družinsko zdravje v bistvu sestavljeno iz boljšega ali slabšega zdravstvenega stanja posameznih družinskih članov ter je medsebojno povezano in prepleteno. Zato dobro zdravstveno stanje posameznega člana vpliva tudi na zdravstveno stanje celotne družine in obratno.

Med posameznimi vrstami zdravja v družini je morda telesno zdravje posameznih družinskih članov najbolj vidno in prepoznavno. Povezano je namreč z delovanjem številnih organov in organskih sistemov, kar pa se ob motenem ali nepravilnem delovanju, povsem jasno kaže na posameznih delih telesa ali na telesu v celoti. Zato je treba v družini v prvi vrsti skrbeti, da ne pride do telesnih obolenj in bolezni. Vsak mora skrbeti za svoje telo, ga negovati in prisluhniti njegovim potrebam ter jih tudi ustrezno zadovoljevati. Družina mora spodbujati lepoto telesa predvsem z raznovrstnim gibanjem in športnorekreativnim udejstvovanjem in pri tem slediti znanemu strokovnjaku Košičku, ki je še za življenja zapisal, da je treba svoje telo upoštevati in mu prisluhniti (Košiček, 1998). Vendar naj pri tem ne gre za »čaščenje« oziroma »kult telesa«, ali za drugo skrajnost, »nesprejemanje« oziroma negiranje lastnega telesa, marveč za povsem naraven odnos. Telo je namreč lahko pomemben vir zadovoljstva ali nezadovoljstva s samim seboj (Berčič, 2004).

Telesno zavedanje in sprejemanje je pomembna sestavina telesnega zdravja, kar vpliva tudi na duševno zdravje oboje pa na duhovno. To pa se potem odraža v celotni družini oziroma na njenem celovitem zdravju. V mnogih družinah je veliko ljudi, ki niso zadovoljni s svojim telesom, niti s svojo zunanjo podobo. Mnogo teh odklanja sodelovanje v športni rekreaciji in prav zaradi svojega telesnega neskladja ostajajo izven vsake telesne aktivnosti oziroma izven športnorekreacijskih tokov. V takih družinah je zaznavno pomanjkanje telesnega gibanja in športnorekreacijskega udejstvovanja. Na ta način svoje telo še bolj zanemarjajo in nič ne prispevajo k svojemu telesnemu zdravju. To jim zmanjšuje samozavest in znižuje samopodobo, hkrati pa jih notranje teži in obremenjuje.

Zato morajo preoblikovati svoje miselne in vedenjske vzorce ter spremeniti svoj življenjski slog (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001), po Berčič, 2004.

Tudi duševno zdravje v družini je mogoče povezati z gibalno/športnim udejstvovanjem in z dinamičnim odnosom do življenja nasploh. V naravi družinskega duševnega zdravja je, da so člani sposobni pridobivati nova znanja in izkušnje na raznolikih področjih in tudi na področju gibalno/športnega udejstvovanja. Gotovo bodo člani družine veliko storili za svoje duševno zdravje, če se bodo redno ukvarjali s posameznimi športnorekreativnimi aktivnostmi.

Posledica rednega športnorekreativnega udejstvovanja v družini je boljša telesna kondicija in telesna pripravljenost posameznih družinskih članov in kot smo že naglasili, to posledično vpliva na njihovo boljše telesno zdravje. Boljše telesno zdravje pa pogojuje tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da športno aktivni družinski člani, ki del svoje energije usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob takih stanjih ustrezneje ukrepajo. Čeprav je sam telesni napor z ustrežno obremenitvijo tudi neke vrste stres za organizem, je ta ob primerni časovni razporeditvi energije in ustreznem energetskem vložku, največkrat koristen. Telesna dejavnost oziroma športnorekreativno udejstvovanje v družini vselej daje občutek, da so člani družine z lastnim trudom in z lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To pa je zagotovo pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju družinskih članov ter jim pomaga pri obvladovanju vsakodnevnih stresov in obremenitev, ki jih prinaša življenje nasploh (Berčič, 2004).

V zvezi s tem lahko pritrdimo misli Tomorijeve, ko pravi: »Telesna dejavnost je sama po sebi model aktivnega načina življenja. Tako človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodno življenjsko izhodišče, če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase« (Tomori, 2000). To pa je tudi pot k telesnemu udejstvovanju, k telesnemu in duševnemu sproščanju in k telesnemu ter duševnemu zdravju.

Gotovo so čustva in čustvovanje v družini pomemben del družinskega življenja in sestavni del njenega celovitega zdravja. Del tega je tudi čustvena uravnoteženost, ki je temeljna sestavina čustvenega zdravja. Razvedrilno športno udejstvovanje spodbuja pozitivne čustvene reakcije in manifestacijo pozitivnih čustev kot so veselje, radost, sreča in zadovoljstvo in s tem v določeni meri prispeva k čustvenemu zdravju družine. Tudi v športu je mogoče doseči pozitivno in vznemirljivo čustveno stanje in ugodje in tudi v športu je mogoče v določeni meri številna sestavljena in raznolika čustva zadovoljiti. Pozitivna čustva pa se ne sproščajo le ob igrivem in sproščujočem športnorekreativnem udejstvovanju v naravnem okolju ali na različnih športnorekreativnih površinah, marveč v velikem številu primerov tudi omogočajo začetek ukvarjanja s športom in njegovo vsakodnevno ali večkrat tedensko udejanjanje. To potrjuje tudi Petkovškova (1997), ko pravi: »Mnogokrat, poleg pozitivne motivacije in dinamogene moči motiva, ki aktivira energijski potencial, da se določena (tudi športna) dejavnost začne in poleg razumne komponente posameznika, pogosto zadošča močan čustveni impulz. Pozitiven čustveni naboj je lahko celo trajnejša spodbuda za ukvarjanje s športom kot pa



racionalno priznavanje vrednosti športa za ohranitev zdravja, sposobnosti ali ugleda v družbi.« Zato so tovrstne spodbude v družini zelo pomembne (Berčič, 2004).

Raznolika športna dejavnost pa lahko veliko prispeva k bogatenju medsebojnih vezi in h krepitvi medsebojnih odnosov v družini, kar so temeljne sestavine socialnega zdravja posameznih družinskih članov. Številne športne aktivnosti potekajo ob druženju v družinskem okolju in v prijateljskih skupinah, zato se ob igrivem športnem udejstvovanju družinski člani lahko tudi socialno »odžejajo«. To pa prav tako prispeva določen delež k celostnemu zdravju družine.

### Zaključek

Obravnava gibalno/športne dejavnosti v družini je vedno znova aktualna. Zaradi sodobnega razvoja računalniške tehnologije in digitalnega sveta je vse bolj ogroženo zdravje posameznih družinskih članov, še zlasti zaradi pomanjkanja gibanja. Vidne vrzeli nastajajo tudi v medsebojni komunikaciji, na čustvenem področju, kar vse vse bolj vodi v odtujevanje posameznih družinskih članov. Zato mora v vsako družino »vstopiti skozi odprta vrata« redna gibalno/športna oz. športnorekreativna dejavnost. Družina jo mora sprejeti z odprtimi rokami, hkrati pa mora omogočiti slehernemu družinskemu članu igrivo in doživljajsko polno gibalno/športno dejavnost.

Družina je temelj, v kateri mora biti dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalno/športne dejavnosti, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z raznolikimi

gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot. Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje.

Redno gibanje oziroma športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje.

Redno športno rekreativno udejstvovanje posameznih družinskih članov zaradi številnih vzajemnih učinkov upravičeno povezujemo z njihovim pozitivnim zdravstvenim stanjem in s celostnim zdravjem v družini. Kolikor je med seboj neločljivo povezanih vrst zdravja v družini, toliko je ugodnih vplivov na posamezne sestavine celovitega zdravja. Na celostno zdravje v družini pa je mogoče učinkovati s številnimi dejavnostmi, ki jih vključuje zdrav življenjski slog družinskih članov in družine kot celote. Sem spadajo številne športnorekreativne dejavnosti v zaprtih in odprtih športnih objektih ter v naravnem okolju.

**Literatura**

1. Berčič, H. (1980). Vabilo na trim. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
2. Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
3. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Berčič, H. (2004). Športna rekreacija (Šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V: Berčič, H. (ur.), Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 8 – 22). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
5. Doupona Topič, M. (2000). Družina in šport. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 209-211). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
6. Košiček, M. (1998). Človek imej se rad. Radovljica: Didakta.
7. Petkovšek, M. (1997). Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost. V: Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Pori, M., Pori, P., Majerič, M. (2015). Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
9. Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V: Turk, J. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 60-70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
10. Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog.

# Slovenska družina s celostnimi vsebinami gibalne kulture, rekreacije in športa

Janez Matoh

**Pomembna ustvarjalna energija Programskega sveta 14 .kongresa športa za vse je bila namenjena soustvarjanju vsebin naslovne razsežnosti kongresa «Gibalno športna dejavnost za zdravo družino**

Pričujoče gradivo vsebinsko usmerja pozornost v statistiko področja ,strukture vsebin obravnavanega področja, nekatere posebnosti v krogotoku življenja in njih sinergijske učinkovine v kontekstu osnovne celice življenja to je naša družina prepletana z medgeneracijskimi vezmi. Posebna pozornost pa je namenjena informacijam, napotkom in smerokazom družinskim članom v svetu telesne kulture

## Statistični podatki

Obravnavana ciljna skupina: »SLOVENSKA DRUŽINA« ima v svojem vsebinskem kontekstu številne različice, ki tudi celostno vplivajo na

življenjsko vsebinske vzorce in posledično tudi na dogajanja.

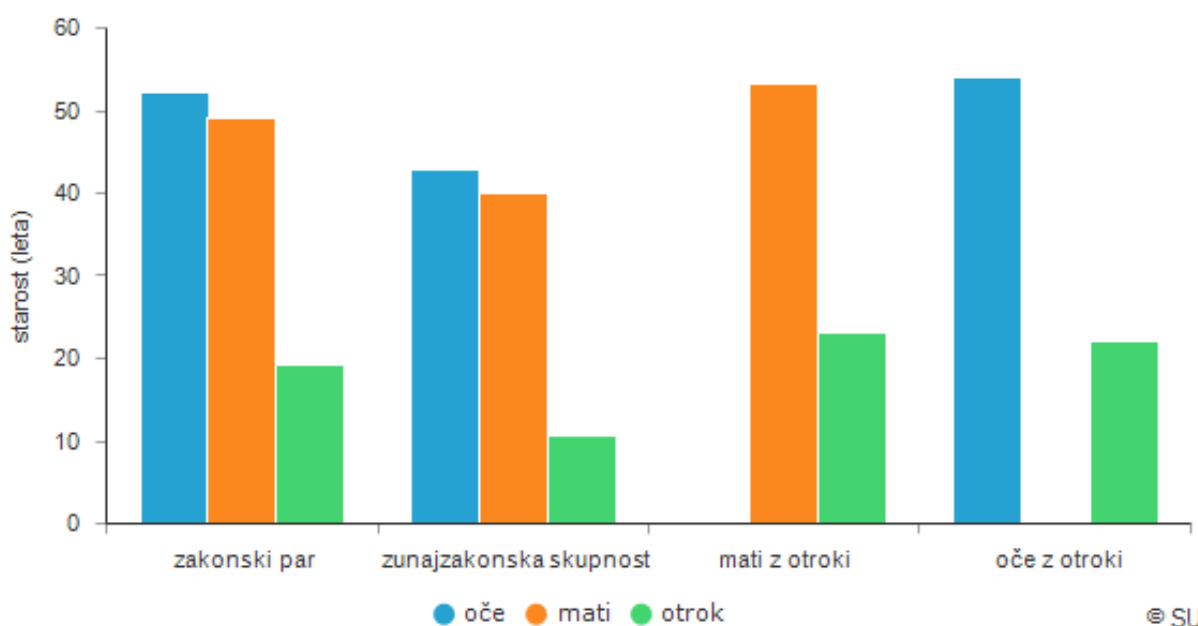
## 577.544 število družin v Sloveniji

Družina je življenjska skupnost oseb v zasebnem gospodinjstvu. To je:

- 1) življenjska skupnost staršev (obeh ali enega) in neporočenih otrok, ki živijo z njima oziroma z enim od staršev. Starost otrok ni omejena, vendar pa le-ti nimajo svoje družine oziroma ne živijo v zunajzakonski skupnosti;
- 2) življenjska skupnost moškega in ženske, ki sta sklenila zakonsko zvezo;
- 3) življenjska skupnost partnerjev, ki živita v zunajzakonski skupnosti.

Gospodinjstva in družine, Slovenija, 1. januar 2018  
*Gospodinjstva po številu članov, Slovenija, 1. januar 2018*

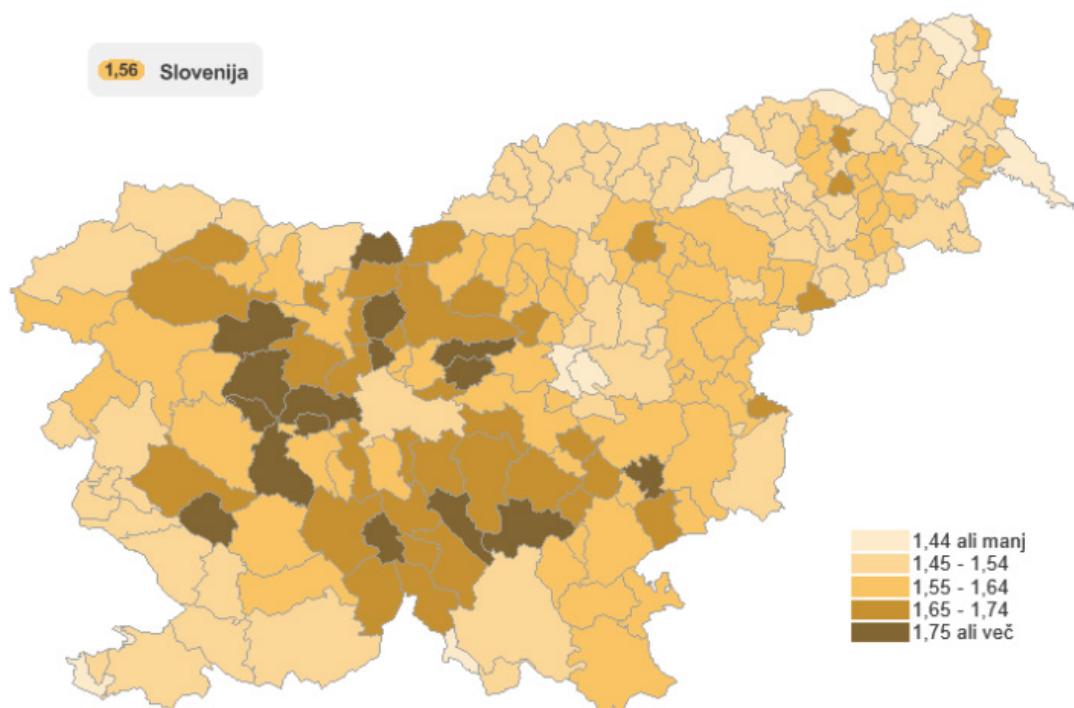
	2015	2018	Sprememba v %
<b>Skupaj</b>	<b>820.541</b>	<b>824.618</b>	<b>0,5</b>
1 član	267.523	269.898	0,9
2 člana	205.792	209.573	1,8
3 člani	152.720	152.959	0,2
4 člani	124.933	122.195	-2,2
5 članov	43.640	43.327	-0,7
6 članov	17.194	17.398	1,2
7 članov	5.806	6.073	4,6
8+ članov	2.933	3.195	8,9
Povprečna velikost gospodinjstva	2,47	2,46	-0,4



*Družine po tipu družine in povprečnem številu otrok, Slovenija, 1. januar*

	Družine			Povprečno število otrok v družinah z otroki	
	2015	2018	sprememba v %	2015	2018
	<b>576.177</b>	<b>577.544</b>	<b>0,2</b>	<b>1,56</b>	<b>1,56</b>
Zakonski par brez otrok	131.245	131.201	0,0	-	-
Zakonski par z otroki	224.290	217.119	-3,2	1,68	1,68
Mati z otroki	116.295	117.775	1,3	1,36	1,37
Oče z otroki	26.844	28.418	5,9	1,31	1,31
Zunajzakonska partnerja brez otrok	15.575	18.692	20,0	-	-
Zunajzakonska partnerja z otroki	61.847	64.198	3,8	1,60	1,62
Istospolna partnerska skupnost brez otrok	64	111	73,4	-	-
Istospolna partnerska skupnost z otroki	17	30	76,5	1,18	1,37

## Povprečno število otrok v družinah z otroki, občine, Slovenija, 1. januar 2018



Vir: SURS

© SURS

**Tipske vrste družin:/formalne neformalne/**

- Mlad zakonski par
- Mlada družina z otroci
- Družina odraslih
- Družina starejših
- Družinska skupnost večih generacij

**Ciljni družinski subjekti:**

- Noseča mamica
- Rojeno dete
- Partner žena
- Partner mož
- Otrok
- Mladenič-ka
- Starejša žena
- Starejši mož

**Zvrsti aktivnosti:**

- Funkcionalno gibanje
- Gibanje z igro
- Jutranja vadba
- Gibalne aktivnosti v naravi
- Družinske skupinske aktivnosti
- Organizirane oblike vadbe
- Treningi
- Tekmovanja

**Cikličnost aktivnosti:**

- Dnevno
- Občasno
- Redno tedensko
- Posebni programi
- Dopolnilni programi
- Ciljne programske aktivnosti...tekmovanja..
- Vikend programi
- Aktivni oddih –poletje
- Aktivni oddih –zima

### Tipska programska področja:

- Otroci in starši
- Otroci –samostojno
- Mladi –samostojno
- Odrasli
- Starejši
- Medgeneracijske vsebine
- Specifični posebni dopolnilni programi

### Okolja izvajanja aktivnosti:

- Dom
- Narava
- Vrtec
- Šola
- Klub
- Športne in turistične destinacije

### Vsebinska cikličnost:

- Dnevna osebna gibalna kultura »jutranja vadba«
- Občasna vadba v naravi
- Redna organizirana tedenska vadba
- Aktivni vikendi
- Aktivni oddih-poleti
- Aktivni oddihi pozimi

### Podporne vsebine za posamezne družinske člane:

- Informiranje –svetovanje
- Testiranja
- Diagnostika
- Vadbeni napotki...lokacije izvajanja
- Dnevnik vadbe
- Korekcijske vsebine vadb ob sistemskih spremembah in drugo
- Programi vadbe po rehabilitaciji

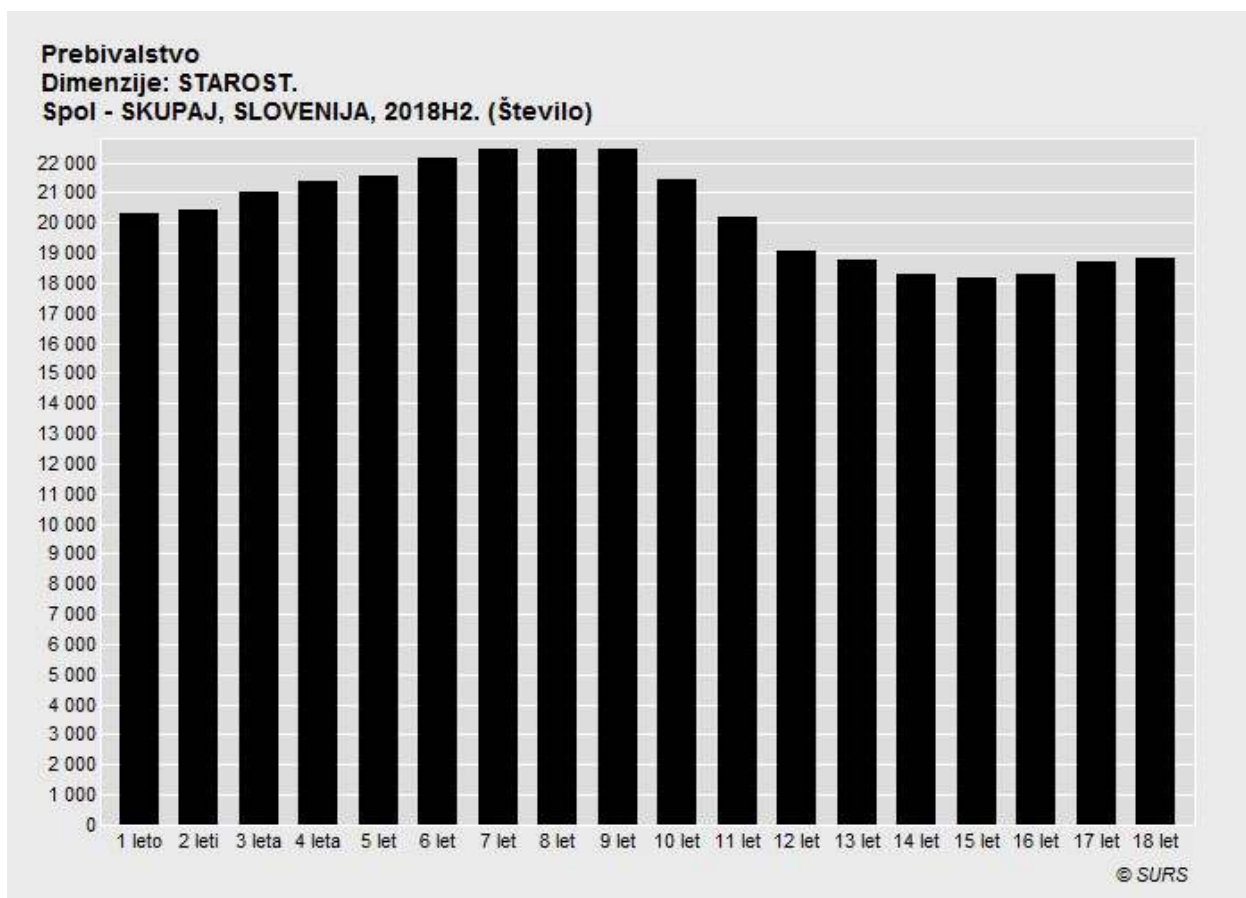
### Področno sodelovanje z osebnim zdravnikom:

- Izmenjava informacij
- Uvid v zbiranko Recept
- Diagnostika
- Svetovanje
- Napotila
- Celostna osebna paradigma življenjskega sloga /prehrana .../

### Informacije o programski ponudbi za posamezne interesne skupine:

- Ciljno specifično usmerjene ponudbe koristnikom iz izvajalskih okolji
- Ciljno opredeljene specifične vadbene vsebine
- Specialne spletne aplikacije vadb
- Vadbene možnosti v naravi v štirih letnih časih
- Skupinska programska ponudba
- Prehrana in telesne aktivnosti
- Oprema in rekviziti
- Napotki za celotni interval vadbenih procesov: ogrevanje, vadba, sprostilni program
- Enciklopedično poznavanje lokomotorne sistema in anatomije .
- Problemi hidracije
- Spremljanje osebnih energetskih telesnih karakteristik
- Informiranje in razumevanje problemskih področji članov družine za situacije: invalidnost, Trajna invalidnost, starostna invalidnost

## »Otroci in mladina v vrtincu igre, telesne kulture in športa«



365.957 starih od 1 do vključno 18 let

20.241 letna rodnost

386198 še nerojenih otrok, nosečnic in mladih starih do vključno 18 let

### **Obravnavana ciljna skupina naj bi imela horizontalno premico od -9 mesecev do 18 let**

Če sprejmemo zavetrje matere narave in sledimo njenim zakonitostim potem sodi v domeno naše pozornosti vsebin in procesnega razvojnega sosledja od spočetja so zadnjih najstniških utripov življenja.

Skrb za zdravo rojstvo je narava zaupala tudi mamici. Priskočimo ji tudi v pomoč v domeni

naše strokovne prakse za področje gibalne kulture nosečnic.

Mlade bodoče mamice so v obdobju pričakovanja srečnega rojstva svojega deteta deležne številnih mnenj, informacij in tudi napotkov različnih ter strokovnih okolji. Vredno je odstreti tudi iz naših strokovnih okolji informacije, pobude in priporočila praktičnih vzgibov malih vsebin kako naj mamica nežno« podoji« svoje dete z srčno a koristno igrico »ritualnega gibanja« že na tem svetu.



Otrokovo zaznavanje svoje okolice in življenja v njej ga iz dneva v dan bolj uravnava v lastno življenjsko pot. Ob tem poleg čutil postopno zaznava tudi razumsko – doživljajsko – čustveno svoj »najnovejši« vsak dan.

Pričenja zlagati svoj mozaik izkušenj, občutkov, znanj in tudi postopnih interesov. Družinski krog naj bi postopno raznoliko, prijetno, igrivo in varno ter radoživno se združeval skupaj z detetom v čarobni krog doživljajskega in pestrega gibanja doma in tudi pogojno v naravi. Otrok kot ostri opazovalec svojih staršev in starejših predhodnikov naj ima ustrezne prilike in možnosti slediti tudi v sanjah njih zglede in ne sluteč tudi izzive njihovih privlačnih gibalnih početji. Starši naj bi tudi tozadevno bili deležni strokovne obravnave z informacijami in pobudami za udejanjanje enkratnega sožitja v tem obdobju.

V opisanem obdobju pa se že porajajo pri otroku konture interesnih gibalno aktivnih miselnih vzorcev in potreb izzivov neposrednega posnemanja. Ko smo priče tem interesom v družinskem okolju že stopa postopoma v ospredje velika želja z skromnimi možnostmi danosti in zmožnosti posnemanja in biti »boljši«. Tu vstopi pa v ospredje starševska »mehka strokovnost« kaj – kako in do katere mere še zadovoljive energije hotenja otroka.

Ko pa družina »odpre duri« in se tudi otroci povežejo v neke igrive skupne interese je pa izjemnega pomena vsebinska vrednost bogata in raznolika igra v čarobnem gibalnem cvetu njihovega novega carstva – vrtec.

Domače navade - vzorci ostajajo in se jim pridružujejo novotarije igranje športnih vragolij. Vsak dan so kakšne nove želje in tudi prigode.

Počasi vstopa v ospredje tudi otrokova »genska« interpretacija naravnih danosti in zmožnosti obvladovanja igralno »športnih« vragolij. Tu stopa pa v ospredje »mehka kompenzacija« različnosti sposobnosti med vrstniki v vrtcu in tudi domačem dvorišču –igrišču. Poleg opisanih možnih zagat se pridruži še tlenje vzorca očka ali mamice in svet postaja za to malo dušo »krut«

Naj se odprejo še druge duri kjer pa domuje neskončni čarobni svet igre zabave in »športa po odraslo«. To so pa športna društva in klubi v okolici domovanja otrok.

Starši se najprej sami seznanijo z programskimi vsebinami v društvih za otroke primernih starosti. Dobijo za začetek morda nekaj namigov programskih vsebin in koristnosti za otrokov telesni razvoj ter še kakšno vizualno gradivo .Animacijska gradiva za starše od NPŠZ za posamezne športe.

1. V domačem okolju stečejo pogovori na »najvišjem nivoju« in prispemo do scene skupnega obiska ogleda vadbe v društvu. Če uspemo v prvem krogu ustrezno segreti interes otroka se odpravimo na »skupno« vadbo. Starši opazujejo. Po nekaj poizkusih vadbe pa se napotimo k vaditelju po prvo mnenje stroke. Doma pa »analiziramo« z protagonistom stanje in interese. V tem obdobju se pa porajajo često tudi hkratni interesi za druga področja telesne aktivnosti in je potrebno zato zbirati pozitivne »argumente« za aktualne vsebine in če jih je premalo se zavestno napravi premik v »nov obljubljen svet« itd....Raziskujemo in zbiramo izkušnje ter ustvarjamo sanjsko podobo »pravega« .

V kolikor se pa vzporedno projicira otroku vzorec zgleda športa enega od staršev pa tudi previdno sledimo uvajanju v to zgodbo in naprej če to ni to.

Ko vstopimo o šolski cikel se že bolj kristalizirajo osebni interesi otrok. Dodaja se tudi nov spekter izzivov v razredu, pri športnem pedagogu, vsebinska tovrstna naravnost šole in dediščina iz domačega ognjišča ter kakšen utrinek iz vrtca in društva.

Čestokrat se »karte ponovno zmešajo in delijo za nove izzive - interese!

Iz domače zakladnice zgledov skušamo provocirati otrokova razmišljanja v širšem subtilnem pronicljivem kontekstu nam jasnega kakovostnega življenjskega sloga.

Elementarnost in zadostnost gibanja ter prehranjevanja in celostnega zdravega življenjskega sloga. Dodajamo ob nespornem interesu in zmožnostih usmerjene in stopnjevane karakteristike obvladovanja veščin kot so: plavanje, smučanje, rolanje, drsanje, kolesarjenje, vodni športi, teki igre z žogo.

V predšolski dobi in delu prve triade je priporočljivo da z igro mini športne opreme in rekvizitov približamo otrokom svet športa odraslih.

Najtežji izziv že v osnovni šoli je kako z družabno komponento povezovati otroke interesno v okolju športnih vsebin ne oziraje se, da ni prisoten in že opredeljen tekmovalni naboj.

Številni otroci, ki so uspeli pridobiti in ohraniti interes na dodani vrednosti za posamezne športne panoge so lahko ustrezno vključeni v vadbene tečaje in programe športnih šol.

Športne šole pa podajajo osnove za usmerjeno športno vadbo po stopnjah zahtevnosti po posameznih športnih panogah.

Tu pa že dominantno prevzamejo večplastno partnersko vlogo starši-prostovoljci-meceni. Mladina pa vstopa v tekmovalna okolja in paralelno zahtevno življenje šole – študija in športa.

Panožne zveze pa poskrbijo za status mladih na poti k ciljem športnih presežkov.

Po končani karieri jih pa prvinski klic in doživetvi režim vrhunškega športa vrne med trajnostno športno rekreacijsko aktivne prebivalce.

Vsebinsko tematski področni strokovni izzivi za 14. kongres pa so na voljo kot poudarki iz vsebinsko nazivnih delov pričujoče gornje pripovedi.

## Dopolnitve v kontekstu preostale družinske osebkovne raznolikosti

### Odrasli:

- Zasebni program telesne gibalne kulture
- Neorganizirano občasno
- Organizirano :
  - Rekreacija
  - Športna rekreacija
  - Šport

Ponudniki programov v izvajalskih okoljih

Ponudniki na socialnih mrežah in spletu

Strokovna in željena globalna podpora izvajalskim okoljem organiziranih oblik športne rekreacije po posameznih športnih panogah in disciplinah iz NPŠZ.

**Starejši:**

- Programi zasebne specifične individualne vadbe
- Neorganizirano –občasno
- Organizirano:
  - Rekreacija
  - Korekcijska dopolnilna vadba
  - Športna rekreacija
  - Šport starejših

V kontekstu postopne starostne invalidnosti se priporoča starejšim in ponudnikom vadbenih programov, da v letnih ciklikih izvajajo in beležijo ustrezne teste. Posledično pa uravnavajo strokovne parametre vadbenih vsebin po specifikah vadečih deležnikov –osebkov

Celotna invalidna populacija se pa obravnava specifično sistemsko in starostno celostno !

**Koncept sporočilnih izzivov 14 .kongresa**

Družina v najširšem pomenu besede je tudi možen interesni skupek vseh treh generacij. Ta trditev sprošča tudi konglomerat vsebinskih vzorcev celostne »TELESNE KULTURE« vseh pojavnih oblik, ki jih udeležujejo posamezni člani družinske skupnosti. Ta skupnost pa tudi ustvarja na skupnem imenovalcu izzive, hotenja, možnosti, zmožnosti in posledično ustvarjeno realnost za vsebine obravnavanega področja v domenah posameznih osebkov.

Te ugotovitve nalagajo kontekstu globalnega vsebinskega scenarija kongresa kompleksno nalogo.

Potrebno je inovirati tematske prednostne kongresne vsebine, ki pa imajo lahko nek skupni imenovalac v zgoščinah družinske življenjske atmosfere.

Preostala tudi pomembna problematika naj bi se pa kot razširjena vsebina uporabno interpretirala v dokumentarnem delu kongresa in tudi v pokongresnih interesnih tematskih vsebinah.

Vse to bi pa bila lahko skeletno vsebinska veduta s horizontno možno celostno projekcijo tega področja v sodobni slovenski družini. »Ujeti« v fenomen hibrida vseh vsebin in posledično evidentne platforme celostne in raznolike družinske zgodbe me navaja na naslednji tudi poslovno aplikativni razmislek:

**Pobuda za kongresni sklep!**

- Ciljna skupina šteje skoraj 830 000 gospodinjstev
- Gradivo z uporabnimi dopolnitvami bi lahko pogojno našlo svoj domicil v večini teh okolij.

Neposredno kongresno gradivo po tipski analogiji »ZBORNİK« naj bi služil kot izhodiščni vsebinski zametek sicer načrtovane univerzalne trajnostne elektronske nacionalne publikacije:

**E- DRUŽINSKI ROKOVNIK: GIBALNA KULTURA –REKREACIJA IN ŠPORT V SLOVENSkih DRUŽINAH**

- TIPSKE PODOBE SLOVENSkih DRUŽIN
- DRUŽINSKI ČLANI
- OD ROJSTVA DO SKLENJENEGA KROGA
- ZVRSTI AKTIVNOSTI IN CIKLIČNOST
- TIPSKA PROGRAMSKA PODROČJA
- OKOLJA IZVAJANJA
- PODROČNE PROGRAMSKE POBUDE IN PREDLOGI
- VSEBINSKO IZVEDBENI PROGRAMI
- STROKOVNA SPREMLJEVALNA IN PODPORA OKOLJA
- INFORMIRANJE ,SVETOVANJE, DIAGNOSTIKA ,VADBA
- STRUKTURA KAKOVOSTNEGA

#### ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

- SKLADNOST TELESNIH AKTIVNOSTI IN PREHRANE
- SAMOZAŠČITA IN KONTROLNO SPREMLJANJE STANJ
- NAPOTKI ZA OPREMO IN REKVIZITE
- PODROČNE GALERIJE PRIMEROV DOBRIH PRAKS
- LINKI ZA PROGRAME OSEBNE VADBE + / mobi aplikacije/
- LINKI ZA E- PODROČNO UPORABNO LITERATURO
- LINKI PONUDNIKOV VADBENIH PROGRAMOV
- E- DNEVNIK OSEBNIH AKTIVNOSTI IN KONTROLNIH PODATKOV
- E-ROKOVNIK : PODROČNI LETNI VSEBINSKI DODATKI

Načrtuje naj se po potrebi tudi možnost tiskane verzije »ROKOVNIKA«

To prostranstvo možnih in potrebnih uporabnih vsebin za celotno družinsko okolje pa naj izzove auditorij kongresa, da SPREJME POBUDO, da se ta procesna vsebina:

«DRUŽINSKI ROKOVNIK –GIBALNA KULTURA – REKREACIJA IN ŠPORT«

zasnuje in postopno izvaja kot »NACIONALNI PROJEKT« partnerstva države in tozadevno organizirane civilne družbe.

Ta projekt bi bil lahko tudi pomembna skupna vsebinska izvajalska platforma vseh programsko izvajalskih aktivnih članov;  
»ODPRTEGA NACIONALNEGA FORUMA ŠPORTA ZA VSE«

V DOPOLONILNO STRUKTURNO VSEBINO TE PUBLIKACIJE JE POTREBNO Z ANALITIČNIM PREMISLEKOM POVABITI S PRISPEVKI SPECIFIČNA STROKOVNA OKOLJA RAZNIH STROK IN HETEROGENIH IZVAJALSKIH OKOLJI. V ZADNJEM DELU PUBLIKACIJE PA NAJ BI UMEMSTILI PO PODROČJIH ELEKTRONSKI ADRRESAR MOŽNIH PARTNERJEV IN SPLETNE ADRESE ZA NEPOSREDNE PROGRAMSKO VADBENE POTREBE KORISTNIKOV.

Za marketinške potrebe bi pa veljalo oblikovati prvo in zadnjo stran prospektne publikacij .Prva stran z multidisciplinarno »družinsko – vsebinsko področno predstavitvijo--kazalo«. Druga stran bi pa bila namenjena identifikaciji konzorcija sponzorjev in strateških partnerjev . Na zadnji strani bi pa standardizirali lokacijo prilepljenega digitalnega medija –USB –ključek-----vsebinski zapis E-publikacije ./ prodajni produkt USB –verzije/

Oblikovati bi bilo potrebno nacionalni konzorcij izdajateljev publikacije za potrebe »SLOVENSКИH DRUŽIN«

Ta konzorcij naj bi imel tudi svoj poslovni kodeks ,ki bi predvideval po posameznih partnerjih število posredovanih »PUBLIKACIJ» v okolja slovenskih družin –članov. Vrste in načini posredovanja pa ostajajo v poslovnih domenah članov konzorcija. Priporoči se pa okvirno obdobje posredovanja te publikacije.

Priporoča se javna promocija te publikacije in strateške namere za potrebe slovenskih družin. Javni razpis za partnerstvo v konzorcij z tipsko ponudbo.

Možni partnerji:

- Vsi veliki trgovci v Sloveniji – družine so njihovi kupci
- Zavarovalnice
- Storitveni sektor

Za potrebe sicer celostne vsebinske in skladne kreativne publikacije naj bi imenovali »UREDNIŠKI ODBOR« z kvorumom pomembnih strateških vsebinskih partnerstev tudi ob aktivnostih tekočega trajnostnega ažuriranja področnih vsebin E- verzije ROKOVNIKA...vsebinsko ažurna stalnica!

### Strateški globalni cilj namensko vsebinske publikacije:

DRUŽINA Z STRUKTURNIMI VSEBINSKIMI PREPLETI NA PODROČJU GIBALNE KULTURE, REKREACIJE IN ŠPORTA V KORAK Z CELOSTNO VSEBINO »KAKOVOSTNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA VSEH PREBIVALCŲ SLOVENIJE«.

Celostno konfigurirana in vsebinsko ter informativno uporabno usklajena digitalna publikacija E- družinski rokovnik za gibanje rekreacijo in šport bi bil lahko tudi izziv za slovensko pobudo »evropskim družinam«. »EVROPSKI PROJEKT«

Za vsebinsko razdelavo alinej E- Rokovnika bo potrebno kar nekaj energije, da bodo uporabni napotki in informacije v oporo celotnemu koristiškemu krogu v naši »veliki družini«.

POBUDE nekaterih pomembnih tematskih naslovov za vsebinske dele »E-Družinskega rokovnika«

Teme, ki so dejansko sicer sestavni del globalnih tematskih področji kongresa se pa

umeščajo neposredno vsebinsko v strukturo posameznih področji obravnavanih sicer v vsebini kongresnega Zbornika ter posledično načrtovane verzije »E-DRUŽINSKI ROKOVNIK :GIBALNA KULTURA, REKREACIJA IN ŠPORT«

- Splošni pomen in globalni napotki mladi družini za kakovostne družinske nastave gibalne kulture, rekreacije in šport
- Vadbeni programi za nosečnice
- Mlade bodoče mamice in praktični namigi-napotki za igranje z dojenčkom/4m 6,m12m,15m/  
Vadbeni napotki po starostnih stopnjah predšolskega otroka -
- Radožive skupne igre družinice/domače okolje –narava Otroška zabavna igra gibanja s posnemanjem staršev
- Napotki staršem za nove gibane izzive otroku pred obdobjem vrtca in v obdobju vrtca
- Družinske skupinske aktivnosti z gibanjem v naravnem okolju v vseh štirih letnih časih
- Programi v vrtcih in spremljanje odzivnosti otrok z strani staršev
- Odkrivanja novih možnosti na zunanjih igriščih
- Odkrivanje novih vsebin v društvih/NPŠZ-animacijske vsebine za starše in za otroke v društvih/
- Mini orodja in oprema... igrala.../ trendi ..NPŠZ/ in ....posnemanje odraslih; domača igrala
- Vsebinski animacijski preskoki v nova interesna področja otrok ..sodelovanje staršev
- Skupno »popotovanje« staršev in otrok novim izzivom naproti
- Promocijske vsebine za starše / programske predstavitve panožno in

- vsebinsko ŠD/
- Promocijske vsebine za otroke... sodelovanje v animacijskem vadbenem procesu v društvenih okoljih
  - Uravnavanje sočasnih interesov otrok in premagovanje težav
  - Vstop v šolo in animacijsko vključevanje v interesne skupine
  - Tečaji veščin: plavanje, smučanje, ples, kolesarjenje... osnove posameznih športnih veščin itd
  - Sokreiranje osebnega interesa otrok in vključevanje v »pravi šport« Športne šole!
  - Utirjanje vzporednosti vsebin šola in šport
  - Snovanje perspektiv in bližnjih ciljev/ druženje, zabavnost, sposobnost, zmožnost, socialnost, vstrajanje, tekmovalnost v interesno zbrani zvrsti športa
  - Dogovorni družinski projekti v domeni šole in športa
  - Statusni tretmaji mladih športnikov  
Zdravstvena preventiva mladih športnikov
  - Posebni programi za mladino, ki šport goji za zabavo in druženje ter osebne radosti... posebni motivi za sodelovanje-asistiranje, nudenje osebne energije podpore drugim v teh procesih... prostovoljstvo.... usposabljanje.....novi motivi...!
  - Kakovostna prehrana vseh članov družine z upoštevanjem gibalno športnih intervalov
  - Nazivna temeljna gibalna kultura v družini ..jutranja vadba/ po interesnih skupinah/ prirejeni motivacijski vzvodi itd..
  - Domača drobna oprema in rekviziti za podporo vadbi
  - Aktivni vikendi / priprava, načrtovanje in vsebinsko naravnana pričakovanja deležnikov
  - Aktivni oddihi poletje –zima/ interesne in vsebinske priprave po specifikah deležnikov, doživljajski programi, novi izzivi za naslednji interval aktivnega oddiha.
  - Razumevanje in sistematična skrb za raznoliko in dopolnjujočo sistemsko elementarno vadbeno vsebino sezonsko in pripravljalo na aktivne oddihe; zima, poletje
  - Organizirana vadba za odrasle člane družine..ustvarjalno obdobje
  - Organizirana vadba za starejše člane družine..avtonomna starost
  - Vezni link za vadbe članov družine s posebnimi potrebami
  - Občasne-redne- skupinske družabno športne aktivnosti v naravnem okolju vse leto
  - Medgeneracijske telesno gibalno aktivne »zgodbe«
  - Spremljanje lastnega psihofizičnega stanja in sodelovanja z osebnim zdravnikom
  - Testiranja in diagnostika posameznikov ter dinamični sistem korekcij vadb v društvenih okoljih
  - Dnevnik pomembnih osebnih informacij in vsebin...sledenje psihofizičnim osebnim stanjem, kar je hkrati lahko pomembna pogovorna vsebina z osebnim zdravnikom in vaditeljem.

Informacije, vedenja, ozaveščanje ter zavze-manja za udejanjanje zdravega življenjskega sloga s celostnimi sinergijskimi učinkovinami: pravilno in kakovostno ter redno; gibanje, rekreacija in šport v sozvočju z zdravo prehrano manj stresno življenje, ustrezno opremo, rekviziti in pozitivnim razmišljanjem z socialni-mi vzgibi in harmonijo sobivanja v družini. To

celostno sodi nedvomno v domeno družinskega domicila kakovostnega življenjskega sloga.

Investicija v kakovostno vsebinski in zdrav življenjski slog otrok in mladine je vložek ,ki se bo obrestoval in zagotavljal kontinuiteto ko bodo oni prevzeli vlogo »pravih staršev«. Kakovostno spočetje novega kvalitetnega družinskega procesa.

### **Družinske skupnosti in njih življenjske vsebine so naše prvinsko nacionalno bogastvo in kovnica »vrednot«**

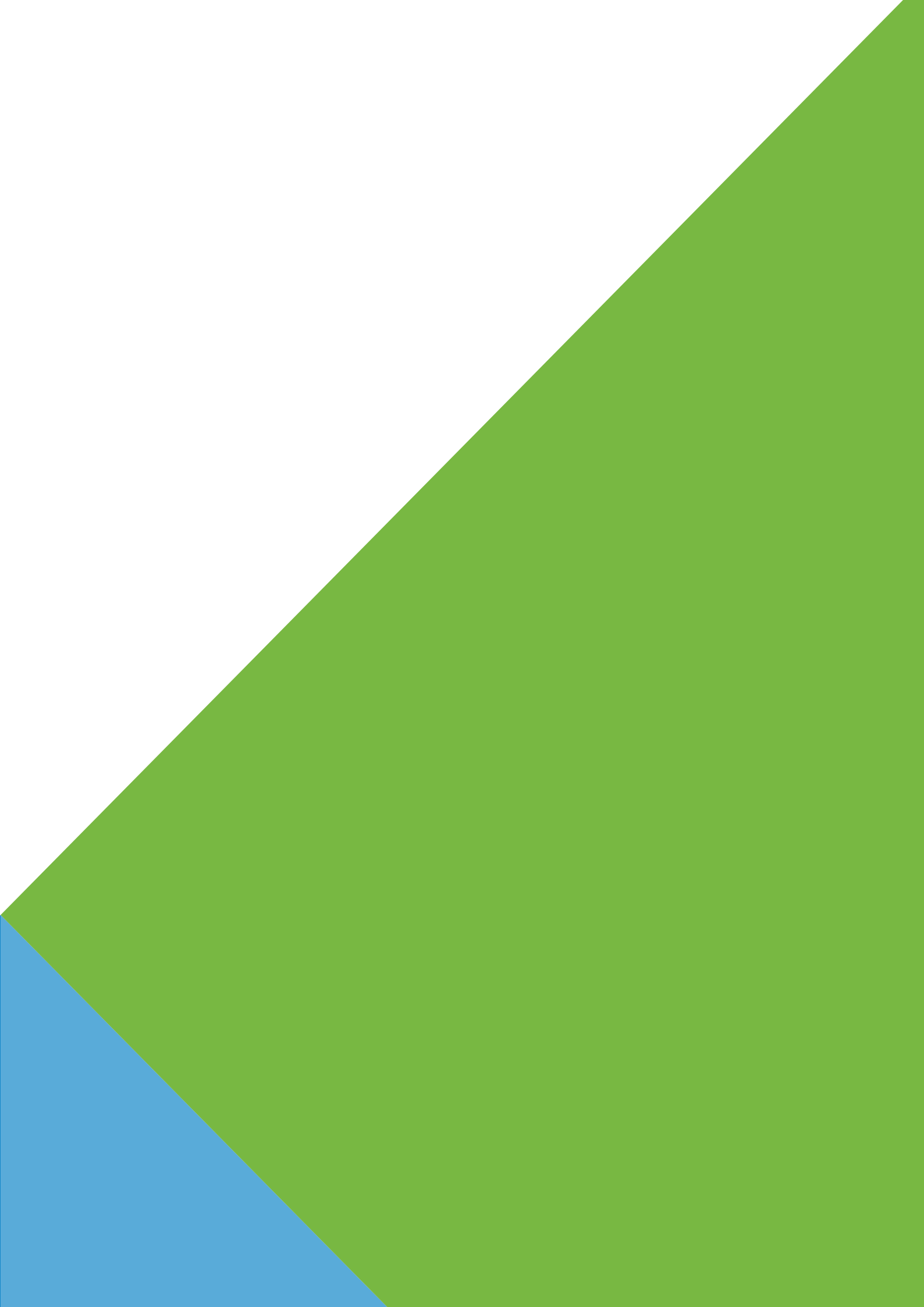
Naj bo družina izvir plemenite in bistre ter radoživo ustvarjalne in razumske socialne energije življenja vse od družinskih kapljic ...izvira - potočka in tja do rek naših prostranstev življenj.

### **»NARAVNO« »GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE GIBANJE«**

# PLENARNI DEL







# Kako razumeti vlogo družine v širšem družbeno-športnem kontekstu

dr. Mojca Doupona

## Izvleček

Cilj tega prispevka je doseči celostno razumevanje sistema športa. Pri tem bomo izhajali iz teorije športa mladih (Dorsch et.al., 2019) Pri uresničevanju tega cilja bo v nadaljevanju opisano, kakšen vpliv imajo družina kot primarno družbeno okolje (tj. podpora in pritiski staršev, sorodnikov), športna skupina kot sekundarno družbeno okolje (tj. vrstniki in trenerji) in različne skupnosti kot terciarno družbeno okolje (tj. organizacijska kultura in vpliv, dostop do skupnosti in sodelovanje, družbene tradicije in vrednote) na izkušnje posameznika v športu.

## Uvod

Šport je področje, s pomočjo katerega se predvsem otroci učijo gibalnih veščin, razvijajo sposobnosti moralnega vrednotenja in pridobivajo različne sposobnosti, ki jih kasneje lahko uporabijo v različnih življenjskih situacijah. Telesna aktivnost nas spremlja v vseh obdobjih našega življenja – od prvih let, ko iz lazenja naše gibanje preide v pokončno hojo, pa do zadnjih let našega življenja, ko pri hoji potrebujemo pomoč. Šport in gibanje imata sprostilni učinek na um in telo, kar pozitivno vpliva na počutje, posledično pa tudi na osebni in telesni razvoj posameznika. Na to kako posameznik doživlja šport ali telesno aktivnost,

v veliki meri vplivajo interakcije, ki jih imajo z drugimi posamezniki, pa tudi širše okolje, v katerem poteka športna dejavnost.

V zadnjem desetletju so se številni raziskovalci ukvarjali z ugotavljanjem socializacijskih procesov za športno aktivnost z vidika staršev, sorojencev, vrstnikov in trenerjev, pa tudi organizacij, skupnosti in društev, v katerih delujejo. Vendar pa so ločeno obravnavali posamezne segmente, kar ni omogočalo enotnega vsebinskega okvirja (Duda, 1999). Zato bomo v našem prispevku vključili vsa osrednja področja, ki bodo omogočala razumevanje športa v okviru družine. Cilj tega prispevka je namreč doseči celostno razumevanje sistema športa. Pri uresničevanju tega cilja bo v nadaljevanju opisano, kakšen vpliv imajo družina (tj. podpora in pritiski staršev, sorodnikov), ekipa (tj. vrstniki in trenerji) in okolje (tj. organizacijska kultura in vpliv, dostop do skupnosti in sodelovanje, družbene tradicije in vrednote) na izkušnje posameznika v športu.

## Vloga družine – primarno okolje

Družina ima v prvih letih življenja na udeležbo v športu izreden pomen (Côté, 1999). Tako je prav družina tudi pomembna referenčna

točka za razumevanje razvoja otrokovega vedenja, odnosa in izkušenj v športnih dejavnostih. Predvsem (1) starši ter (2) bratje in sestre igrajo pomembno vlogo pri športnih izkušnjah posamezne osebe. Starši bistveno prispevajo k priložnostim, izkušnjam in na koncu uspešnosti otrok v športu (Côté, 1999). Čeprav raziskave podrobno raziskujejo odnos med starši in otroki v športu (Dorsch, 2019), se starše največkrat obravnava glede na njihovo vlogo kot podkomponente širšega sistema športa njihovih otrok. To pomeni, da večina raziskav starše obravnava kot ponudnike in tolmače športnih izkušenj mladih, ne da bi upoštevali številne družbene dejavnike, ki lahko vplivajo na vključenost staršev. Pozitivni vpliv staršev na razvoj otrok skozi šport dosežejo tisti, ki mladega spodbujajo in ga moralno ter finančno podpirajo, mu nudijo oporo ne glede na rezultat in ga vzgajajo v pozitivnem športnem duhu brez pritiskov. Prvi problem so razlike v starševski podpori, ki se pojavijo zaradi družbenega sloja družine, kjer starši nižjih družbenih slojev svojih otrok zaradi pomanjkanja finančnih sredstev ne vključujejo tako množično v športne dejavnosti kot starši družin srednjega in višjega družbenega razreda. Ko so v 90. letih uspešno začeli delovati športni programi, ki so bili brezplačni, se je v šport začelo vključevati vedno več otrok in mladih iz finančno slabše preskrbljenih družin. Še vedno pa mnogo staršev otrok zaradi predsodkov in strahu pred družbo višjega sloja svojih otrok ob začetku delovanja programov svojih otrok ni vključilo v tovrstne športne programe. Drugi problem starševske podpore pa je povezan s pomanjkljivim znanjem in neinformiranostjo staršev o njihovi vlogi, ki jo bi morali odigrati kot starši športnika. Opisana težava se pojavlja neodvisno od družbenega sloja družine. V mnogih primerih so starši slabo usposobljeni za pravilno udejstvovanje in uspešno

podporo otrok v športu. Skozi sistemsko lečo je videti, da starši: (a) poiščejo pomoč razširjene družine in članov skupnosti, da izpolnijo časovne potrebe športa otrok, (b) iščejo znanje in podporo trenerjev, da začnejo razumeti potrebe svojih otrok in športa ter (c) za upravljanje čustvenih vidikov športa se zanašajo na sorojence in vrstnike. Zato je pomembno upoštevati, da starši ne delujejo izolirano, temveč so sestavni del družinskega podsistema in širšega sistema športa otrok (Teques, Serpa, Rosado, Silva, in Calmeiro, 2016).

Poleg staršev imajo na športno kariero otroka velik vpliv tudi bratje in sestre, ki pripomorejo k družinski dinamiki. Pomembno vlogo igrajo predvsem v primeru, da so otroci med seboj tesno povezani. Tako kot pri starševski vlogi ni samoumevno, da bo vpliv na razvoj pozitiven, tudi v primeru bratov, sester in tudi ostalih družinskih članov ni tako. Najbolj pozitiven učinek imajo starejši bratje oziroma sestre, ki se prav tako ukvarjajo s športno panogo ter imajo dobre športne vzorce in disciplino, poleg tega pa niso pretirano tekmovalni in mlajšega člana družine ne obravnavajo kot konkurenco. Mlajšim lahko športno specifično svetujejo, jih spodbujajo in usmerjajo, hkrati pa jim predstavljajo vzor predvsem v smislu garaštva in discipline za delo. V primeru, ko bratje ali sestre med seboj tekmujejo, pa lahko pride med njimi do velikih napetosti, ki ne vplivajo negativno le na njihov odnos, ampak tudi na vzdušje in odnos celotne družine, sploh v primeru, če je družina športno usmerjena in športu nameni veliko sredstev ter časa. Raziskave kažejo, da so tekmovalni predvsem mlajši bratje in sestre, ki se radi primerjajo z uspehi starejših, kar se lahko odraža kot nevoščljivost. Empirična prizadevanja, osredotočena na razvojni pomen bratov in sester v športu, do sedaj niso

pritegnila široke pozornosti, vendar se zdi, da predstavljajo pomembno področje za razvoj celostne slike o družini kot pomembnem delu športnega sistema. Menimo, da so potrebne dodatne študije za boljše razumevanje prispevkov bratov in sester v športu.

### Športna skupina – sekundarno okolje

Strategije za preoblikovanje športa mladih so pritegnile širše zanimanje javnosti v začetku devetdesetih let. Na osnovi predhodnih spoznanj, da se proces ukvarjanja s športom začne s spoznavanjem, igro, samoizražanjem in izkušnjami iz otroštva z različnimi aktivnostmi, je Istvan Balyi postavil štiristopenjski model športne vadbe. Opisal ga je kot model dolgoročnega razvoja športnikov (LTAD) in štiri stopnje opredelil kot (1) trening za zabavo, (2) trening za treniranje, (3) trening za tekmovanje in (4) trening za zmago. Model opredeljuje ustrezne dejavnosti glede na starostno stopnjo in poudarja predvsem igro, pridobivanje motoričnega učenja in osnovnih izkušenj v različnih športih od zgodnjega otroštva do 12. leta. Po LTAD modelu se organizirani treningi in tekmovanja pojavijo šele v zgodnji adolescenci, specializacija v izbranem športu pa se začne šele v srednji do pozni adolescenci. Ta model je bil zanimiv predvsem za raziskovalce, vendar pa ga ljudje v športnih organizacijah niso sprejeli. Balyi je nadgradil LTAD model in ustvaril 7-stopenjski model (obstoječi stopnjam je dodal še aktiven začetek, motorično učenje in vseživljenjsko športno dejavnost), ki je podrobneje opisal proces razvoja športnika (Balyi, Way & Higgs, 2013). Ta model je preizkusilo večje število trenerjev in športnih organizacij po vsem svetu. Različice modela LTAD so postale in ostale priljubljene vsepovsod, vendar so jih skoraj izključno uporabljali za razvoj

vrhunskih športnikov, ne pa za negovanje vseživljenjske udeležbe v različnih športnih dejavnostih. Poleg tega so dajali prednost fiziološkemu razvoju in ne dejavnikom, ki so povezani s splošnim zdravjem in počutjem. LTAD-a model, je v športno okolje, ki je bilo usmerjeno v doseganje športnih rezultatov, prineslo le manjše spremembe, saj cilj negovanja vseživljenjske udeležbe v športnih dejavnostih ni bil prednostna naloga takih športnih organizacij. Manj tekmovalno usmerjene športne organizacije so v večji meri začele razvijati tak model razvoja športnikov, vendar te spremembe niso povečale možnosti udeležbe otrok v družinah z nižjimi dohodki, ker so programi ostali dragi.

Veliko vlogo pri razvoju mladih skozi šport odigrajo trenerji, ki svoje varovance ne samo vzgajajo v športu, temveč gradijo njihovo osebnost za kasnejša življenjska obdobja. Vplivajo na njihovo videnje sveta in situacij ter odnosov med ljudmi, kar vpliva oziroma prispeva k skupini ali skupnosti.

Zelo pomembno je, kako na razvoj mladih, ki se ukvarjajo s športom, gledajo vlagatelji denarja zasebnih in javnih športnih programov, saj je prav od njih v veliki meri odvisen športni razvoj mladih v določenem kraju. Finančna podpora športnih programov se odraža tako v odločitvah staršev kot tudi posameznikov. Nemalokrat v zadnjih desetletjih je finančna podpora s strani bogatejših in bolj razvitih družbenih okolij namenjena populacijam, ki jim manjka možnosti za športno udejstvovanje in se soočajo s težavami, povzročenimi zaradi revščine, vojne ali naravnih katastrof. Tako vodje zasebnega kot javnega sektorja financirajo programe, ki so zasnovani na razvojnih prednostih športa, priključujejo pa se tudi tisti, ki verjamejo, da bo športno udejstvovanje

pripomoglo k boljšemu zdravju in produktivnosti populacije, zmanjšalo razlike in nasilje ter odstranilo z dolgotrajno in socialno izključitev.

## Družbeno okolje

Tretja sestavina sistema za šport mladih je okoljski podsistem. Okolje s pomočjo (1) organizacij, (2) skupnosti in (3) društev lahko vpliva na športne izkušnje posameznika preko pomenov in norm, povezanih s športno aktivnostjo.

Najpogosteje se raziskave osredotočajo na vprašanja, kakšne zahteve (tj. stresorje) postavlja družbeno okolje mladim športnikom in posameznikom, s katerimi sodelujejo (Arnold, Fletcher, in Daniels, 2017). Iz tega sledi, da si morajo športne organizacije prizadevati urediti svoje poslanstvo, kulturo, cilje in standarde, da bi se zmanjšale potrebe, s katerimi se v svojem okolju soočajo posamezniki, hkrati pa razvijati priložnosti za uspeh teh posameznikov. Poleg tega morajo ta prizadevanja upoštevati posameznike, ki sestavljajo določeno organizacijo, ter širšo skupnost in družbene vplive, ki jih ima organizacija.

Medsebojno delovanje staršev, sorojencev, vrstnikov in trenerjev znotraj organizacijske strukture ni enotno. Raziskave na primer kažejo, da imajo lahko manjša mesta drugačne lastnosti, povezane s fizičnim okoljem in vedenjskimi vzorci mladih, ki prispevajo k optimalnemu razvoju posameznika v športu (npr. Baker, Shuiskiy, in Schorer, 2014). Glede na fizično okolje, nudijo manjše skupnosti otrokom več prostora za neorganizirano športno dejavnost, kot so kolesarjenje, tek, drsanje in igranje z vrstniki. Manj strukturirano, bolj naravno, bolj prostorno in varnejše fizično okolje v manjših mestih ima lahko zelo pozitiven vpliv na samo

športno aktivnost. Z vedenjskega vidika lahko manjši kraji zagotovijo integrirane pristope, ki vključujejo družino, šolo in skupnost. Manjše okolje in športne skupine lahko spodbujajo bolj podporne družbene odnose, ki učinkovito spodbujajo različne pozitivne družbene norme. Te norme vplivajo na vse člane skupnosti, na športnike, starše, sorojence, vrstnike in trenerje in so ključni dejavniki pri tem, kako športne organizacije izvajajo športne programe.

Pregled takega raziskovanja kaže, kako skupnost vpliva na vse njene člane. S teoretičnega vidika je jasno, da je vpliv skupnosti v športu dvosmeren. Medtem ko skupnost preko športnih organizacij vpliva na športnike, starše, sorojence, vrstnike in trenerje, ti posamezniki in organizacije, v katerih sodelujejo, vplivajo tudi na dostop, angažiranost in podporo, ki opredeljujejo njihovo skupnost (McMillan in Chavis, 1986; Warner et al., 2012).

## Raziskave o športni aktivnosti različnih družbenih skupin

Proučevanje športnorekreativne dejavnosti sega mnogo let nazaj. V Sloveniji je tovrstno raziskovanje prvič pritegnilo pozornost raziskovalcev leta 1973 (Petrovič, Toš) in od takrat dalje so tovrstne raziskave potekale bolj ali manj sistematično vse do danes. Danes se vse bolj opiramo na podatke raziskave Eurobarometer, ki sloni na štirih ključnih vprašanjih, in sicer koliko je bil posameznik telesno aktiven v zadnjem tednu, ko je šel (1) v službo, (2) od kraja do kraja - transport, (3) opravljal domača opravila in (4) športne aktivnosti. Način odgovorov ne omogoča ugotavljanja intenzivnosti in trajanja telesne aktivnosti, omogoča pa primerjavo med evropskimi državami glede na spol, starost, izobrazbo in socialni status. Okoli 60% evropskih državljanov je športno

aktivnih. To pomeni, da so še vedno štirje prebivalci od desetih športno neaktivni, in to celo po zelo ohlapni definiciji telesne aktivnosti, ki jo uporablja raziskava Eurobarometer. Ti rezultati se ujemajo tudi s predhodnimi raziskavami, ki ugotavljajo, da je športna aktivnost odvisna od socialne in geografske stratifikacije prebivalstva. To pomeni, da bi lahko definirali posamezne podskupine ljudi, ki se s športom ne ukvarjajo, kot: prebivalce južne in vzhodne Evrope, ženske, starejše, slabše izobražene, kmečko prebivalstvo.

Številne raziskave kažejo, da se v pogostosti športne aktivnosti posameznika še vedno reflektira njegov družben položaj in vzorci socialne stratifikacije, ki so značilni za posamezno družbo (Van Tuyckom in Scheerder, 2010). Te socialne razlike bi lahko strnili takole:

- s športom se ukvarja več moških kot žensk,
- športna aktivnost je premo sorazmerna starosti (višja starost, nižja športna aktivnost),
- ljudje z višjim socialno ekonomskim statusom se več ukvarjajo s športom,
- ljudje, ki prebivajo v mestih, so bolj športno aktivni od ljudi, ki živijo v vaškem okolju.

Športnorekreativna dejavnost je namreč v veliki meri odvisna od socialnih dejavnikov, med njimi imajo največji vpliv spol, starost, okolje in izobrazba, s katero je povezan tudi družbeno ekonomski status prebivalcev.

## Zaključek

Pri pojasnjevanju razlik v športni aktivnosti prebivalcev je potrebno upoštevati, da se države med seboj razlikujejo po strukturi in

kulturi ter da vsaka država razvija svoj športni sistem. Slovenija ima v proučevanju športne aktivnosti dolgo tradicijo (študije Slovenskega javnega mnenja segajo že v leto 1973), vendar se pristopi raziskovanja razlikujejo od tistih, ki jih uporabljajo npr. v skandinavskih državah. Predvsem nam ostajajo neodgovorjena vprašanja, kot so „kaj pomeni redna športna aktivnost?“, „ali je dovolj, da je posameznik športno aktiven le enkrat v tednu, ali bi morala biti redna športna aktivnost obravnavana tako kot jo vidijo npr. Finci, ki menijo, da je redno aktiven posameznik tisti, ki vadi vsaj petkrat v tednu?“.

Za Slovenijo je značilno, da je način preživljanja prostega časa povezan s socialnoekonomskim položajem in življenjskim stilom. Med odločujočimi socialnoekonomskimi dejavniki so spol, starost, izobrazba in povprečni dohodek na člana gospodinjstva.

Kljub mnogim nerazrešenim temeljnim vprašanjem in neenotni metodologiji je raziskovalcem vseeno uspelo pokazati, da ekonomske in zdravstvene koristi za družbo so in da motivacija za ukvarjanje s športom pri posameznikih izhaja predvsem iz družbenega pomena, ki ga ima šport. Športna vadba je močno povezana tudi s starostjo prebivalstva. Staranje je neizbežno, vendar pa je to, kako se kdo biološko stara (hitreje ali počasneje), kako prenaša ali spreminja vsebino in življenjske navade iz leta v leto, odvisno od vsakega posameznika in spleta okoliščin okoli njega. Šport ne pomlajuje, vendar pa se mnogi procesi staranja pri redno športno aktivnih odvijajo mnogo počasneje kot pri športno neaktivnih. Zato so naporji za posameznikovo športno aktivnost v vseh obdobjih življenja vsekakor smiselni.

Predvsem v zahodnih kulturah je postalo nedvoumno dejstvo, da šport prispeva k

pozitivnemu razvoju posameznika. Iz leta v leto temu vedno bolj verjame tudi svetovna populacija, ki verjame, da šport prispeva k razvoju posameznika, skupnosti in družbe. Ravno zaradi tovrstnega mišljenja vlagatelji usmerjajo ogromne količine denarja v šport. Ko so ta sredstva usmerjena v šport mladih, se pričakuje, da bo razvoj mladih pozitiven. Problem se pojavi, ko kljub sredstvom, namenjenim športnim programom, ni pozitivnega učinka na razvoj mladih. Odrasli morajo v tem primeru domisliti nove strategije in pedagoške procese, ki so potrebni za doseganje razvojnih ciljev. Te strategije in pedagoški procesi pa vključujejo predvsem možnost adaptacije in spreminjanja glede na potrebe skupnosti in družbe, v katerem športni program deluje.

#### Literatura

1. Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 35, 694-703.
2. Baker, J., Shuiskiy, K., & Schorer, J. (2014). Does size of one's community affect likelihood of being drafted into the NHL? Analysis of 25 years of data. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1570-1575.
3. Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013). Long-term Athlete Development. *Human Kinetics*
4. Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13, 395-417.
5. Dorsch, T. E., Vierimaa, M., in Plucinik, J. (2019). A citation network analysis of research on parent-child interactions in youth sport. *Sport, Exercise, & Performance Psychology*.
6. Duda, J. L. (1999). The motivation to study motivation: Goal perspectives and their influence. In G. G. Brannigan (Ed.), *The sport scientist: Research adventures* (pp. 57-73). New York: Longman.
7. McMillan, D., & Chavis, D. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23
8. Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanism of sporting activity in the EU-27. *Sport and Society*
9. Teques, P., Serpa, S., Rosado, A., Silva, C., & Calmeiro, L. (2018). Parental involvement in sport: Psychometric development and empirical test of a theoretical model. *Current Psychology*, 37, 2

## Playness pedagogika – za srčnost pri delu z mladimi

dr. Milan Hosta

### Razigrjamo se v življenju

Bolj ko ljudje čutijo vibracije igrivosti, veselja, zaupanja, varnosti, hvaležnosti, sočutja in ljubezni, več je svetlobe tukaj in zdaj. Zavedajte se, da vsakič, ko ustvarite pozitivna čustva, poženete pozitivno energijo v gibanje. Prej ali slej se lahko znajdete v toku svetlega trenutka, ki se zdi brezčasen, neomejen, brez napora in bogat z informacijami. Takšni trenutki so v znanosti znani kot "aha", v umetnosti in športu pa kot "tok" ali "v coni". Mi mu pravimo "zanos," - razigran zanos - playness.

Naše poslanstvo izhaja iz globokih potencialov celostnega izobraževanja in pozitivne psihologije, ki utemeljuje temeljne koncepte playness pedagogike.

Človekovo obnašanje večinoma sledi vedenjskim vzorcem vtisnjenih v našo podzavest, ki so bili v veliki meri pogojeni v našem zgodnjem otroštvu.

Verjamemo, da je zavestno celostno izobraževanje edini način za dobro podporo otrokom na življenjskem potovanju soustvarjanja skupnega sveta kot zamišljene realnosti..

Cvetočo družbo lahko dosežemo le s cvetočimi posamezniki, ki vlagajo srca in misli v povezano sobivanje vseh oblik življenja v sedanjem trenutku. Le skozi uglasitev naših fizičnih,

čustvenih, socialnih in duhovnih razsežnosti lahko sprostimo in zaživimo svoje polne potencialne kot posamezniki in kot človeštvo.

Playness je pristop, ki temelji na gibanju. Pri playnessu razmigamo telesa, srca in misli. Gibanje je znak življenja, znak pretoka energije. Gibanje je neposredno povezano z našo fizično, čustveno in kognitivno resničnostjo. Samo tako globoko in vseobsegajoče razumevanje gibanja nam daje trdno podlago za rast in ustvarjanje cvetoče družbe.

Da bi ustvarili to skupno poslanstvo igrive enotnosti, zdaj potrebujemo strastne in prebujene učitelje, ki lahko negujejo iskric v očeh otrok.

- Kot človeštvo se gibamo skupaj, igramo se skupaj, učimo se skupaj, ostajamo skupaj, čutimo skupaj, skupaj rastemo, skupaj žarimo in skupaj živimo!
- Aktivni, radovedni, igrivi in zdravi so otroci, ki so v stiku s svojimi notranjimi potenciali in v harmoniji z zunanjim okoljem. Takšni otroci so uglašeni v mrežo življenja, ki ji pripada ves naš svet in se zato lahko razvijajo kot čuteča človeška skupnost.
- To je nujen pogoj za razvoj nosilca zdrave prihodnosti, saj se bodo tako lahko konstruktivno uprli patologijam našega časa in sprejemali izzive njihovega.



Svetovni splet nas povezuje onkraj razdrobljene družbe. Prvič imamo priložnost preseči svojo krhko in slepo vero v individualno rast na račun drugih.

Nimamo drugega, kot da rastemo skupaj kot človeštvo v ranljivem svetu, kjer vrste izumirajo vsakodnevno. Te dni smo na preizkušnji mi, človeštvo. Hodimo po robu. Koliko več lahko narava prenese in hrani naše egoistične in antropocentrične nagone? Koliko pohlepa in onesnaževanja?

Naši otroci se ne bodo soočili z odločitvami, s katerimi se soočamo mi. Semena njihovih priložnosti sadimo danes. In ravno to je naša vizija v Playnessu.

Kar lahko storimo, je, da izboljšamo izobraževanje in omogočimo novim generacijam, da bodo odgovorno gojili zavest o človeštvu v enotnosti z naravo.

Za človeka je ena najpomembnejših kompetenc dobro utelešenje. Naše telo je najbolj trdna, vidna, merljiva in očitna oblika našega obstoja, vendar ne edina. Telesno počutje je izjemno pomembno in je neposredno povezano z naravnim okoljem. Z zaznavanjem okoljskih dražljajev z zunanjimi (vid, okus, dotik, vonj, sluh) in notranjimi (ravnotežje, propriocepcija, pritisk, temperatura, energija, intuicija) čutili se zavedamo svoje resničnosti. Občutljivost je torej sposobnost zavedanja dražljajev in je predpogoj za katero koli drugo kompleksno funkcijo, ki omogoča človeku, da izkoristi intelektualne, čustvene, socialne in duhovne potenciale.

Človeško telo je zasnovano za gibanje. Smo senzo-kinetična bitja. Številne zapletene oblike čustvenega in socialnega spoznavanja so v veliki meri odvisne od utelešenih izkušenj od zgodnjega otroštva dalje. Naloga playness

učitelja je zbuditi zavest o vseh občutkih, ki jih otrok lahko doživlja brez presoje, dobre ali slabe. Občutki so rezultat občutljivosti, ki se vračajo kot izkustvena povratna informacija na fizični, čustveni, premišljeni ali intuitivni ravni. Te povratne informacije so ključne za cvetenje človeka na kateri koli stopnji razvoja in rasti. Bolj kot smo sposobni čutiti, bolj natančno prilagodimo ravni svojega celostnega obstoja in bolj spretni smo pri branju in razlagi občutkov, ki se pojavljajo na kateri koli od teh ravni, večja je verjetnost, da se bomo lahko zavestno in konstruktivno odzvali v danem kontekstu. Zato se prizemljitev utelešenega človeka dogodi na njegovem prvobitnem viru občutljivosti, igrivosti in spoznanja.

Playness učitelj je močan pobudnik celostne senzo-kinetične vzgoje, ki služi zavedanju zdravja in dobrega počutja na individualni in globalni ravni. Playness pedagogika tako spodbuja temeljne stebre integralne edukacije, ki je neizogibna v 21. stoletju, in katere zmogljivosti so nujno potrebne za spopadanje s kompleksnimi in nujnimi problemi našega časa. Playness pedagog tako spodbuja k zavestnemu in živahnemu soočanju s potenciali človeka.



Playness pedagogika izvira iz Slovenije, države, kjer je parlament razglasil, da je čista in pitna voda javno dobro in preprečuje njeno trženje. Država, ki jo v 60% prekriva gozd; država globalno priznana kot najvarnejša za otroke in država, ki je dobila najboljšo oceno pri spodbujanju in organizaciji gibanja in športa v šolah.

Da, tudi mi v Sloveniji imamo težave in pomsleke, vendar na tej podlagi lahko igrivo iščemo kreativne rešitve.

Uglasimo svoje učiteljske frekvence na nove izzive in globalno zaživimo v igrivi enotnosti. Naredimo to skupaj! To dolgujemo svojim otrokom.

## Zagotavljamo igrivo učenje in zdrav začetek življenja

### Hej bralec, imamo velik problem!

 <p><b>Debeli</b></p> <p>Število pretežkih in debelih otrok nevarno narašča in dosega že 30 %. Ta generacija je prva, ki ima krajšo pričakovano življenjsko dobo. Stroški v EU zaradi neaktivnosti znašajo € 80Mrd.</p>	 <p><b>A-socialni</b></p> <p>Ure sedenja pred ekranom naraščajo. Povprečen otrok med 3. in 9. letom presedi od 2 do 6 ur dnevno pred TV, uporablja tablico ali pametni telefon.</p>	 <p><b>Virtualni</b></p> <p>Eden od treh otrok, starih 4-7 let, poseduje svojo tablico ali telefon. Vse več staršev daje otrokom med 1. in 3. letom tablico ali telefon v uporabo z namenom, da imajo mir pred njim.</p>
<p>Playness pedagogika v vrtcih in šolah širom sveta otrokom omogoča, da izživijo svojo potrebo po gibanju in igri ter se pri tem še kaj naučijo. Igrivost je lastnost srca, prav tako pa mora vsak zadovoljiti potrebo po dnevni telesni aktivnosti, če želimo ohraniti zdravo fiziološko ravnovesje. Zato je naša vizija, da se v vrtcih in šolah uveljavi poučevanje, ki spoštuje telesno, čustveno, socialno in intelektualno integriteto otroka.</p> <p>Trkamo na igrivo srce pravih vzgojiteljev in učiteljev ter staršev.  <b>KO SRCE SE PREBUDI, PLAYNESS SE ZGODI!</b></p>		

## Veselite, Igrivost, Ustvarjalnost, Aktivnost, Zdravje

### Še vedno mislite, da je vse le igra?



Prevelika teža pri otrocih lahko vodi v resne zdravstvene težave in povečuje tveganje za nastanek diabetesa, srčno-žilnih obolenj in astme v življenju. Debeli otroci so pogosto tarča posmeha med vrstniki in izključeni iz športnih dejavnosti, ki bi jih najbolj potrebovali. To lahko povzroči nizko samopodobo, depresijo, slabše učne rezultate in razočaranje.



Znanost vedno znova potrjuje, da pomanjkanje telesne igre v zgodnjem otroštvu vodi v manj razvite možganske povezave, kar negativno vpliva tudi na samo velikost možganov. Prosta igra, ki vključuje veliko gibanja, je lastna vsem sesalcem in je izjemnega pomena za psiho-motorični razvoj posameznika.






Pomanjkanje igre in zdravih gibalnih dražljajev v zgodnjem otroštvu lahko vodi v resne negativne psiho-socialne vzorce obnašanja v dobi adolescence in odraslosti.



Oslabljen imunski sistem, ki je posledica pomanjkanja dovolj intenzivnega telesnega napora v otroštvu, vodi k slabi odpornosti proti stresu v dobi odraslega, večja nagnjenost k avto-imunim boleznim in slabi kakovost življenja nasploh.

## Rešitev

### Gibalno opismenjevanje, psihomotorični razvoj, telesna modrost

 <p><b>Zdravi</b></p> <p>Aktivna igra izboljša telesno zdravje otrok. Zabavne in motivirajoče dejavnosti sprožajo pozitivne hormonske reakcije in uravnovešajo delovanje telesa in uma. Dober gibalni program razvija celostni potencial otroka.</p>	 <p><b>Aktivni</b></p> <p>Oblikovanje in izvajanje programov, ki vključujejo vse otroke, povečuje solidarnost. Pridobivanje zdravih navad in postavitve trdnih temeljev je investicija v prihodnost otroka.</p>	 <p><b>Pametni</b></p> <p>Psihomotorični razvoj in delovanje možganov sta tesno povezana. Bolj kot je otrok gibalno razgledan, bolje se razvijajo nevrnske povezave. Otroci, ki so telesno spretni, imajo v povprečju boljše ocene.</p>
---	--	--

## Ukrepajmo zdaj! Čas je za Playness!



S primerno podporo v otroštvu, začevši z ustvarjanjem gibalnih dražljajev pri dojenčkih, razvijamo otrokove sposobnosti in dvigujemo njegove potenciale, ki jih lahko uresniči v kasnejših obdobjih življenja.



Pozitivne gibalne izkušnje, to, da otrok čuti, da zmore, je predpogoj za razvoj samozavesti. Otrok se mora dobro počutiti v svojem telesu, ga spoznati v različnih okoliščinah in ga obvladati. Koordinacija kakršnegakoli gibanja, tudi govora in pisanja, je v prvih letih otroštva zahtevna motorična naloga.



Igrivo in netekmovalno playness okolje ponudi otrokom čustveno varno priložnost, da preizkusijo svoje sposobnosti in se pri tem učijo. Pri playness-u ne gre za prav ali narobe, gre samo za bolj ali manj učinkovito izvedeno gibalno nalogo, kar se z urjenjem samo izboljša. Zabavne skupinske igre in gibalne zgodbe pa krepijo socialne veščine in kognitivne sposobnosti.



Veliko študij ugotavlja, da je sistematični razvoj temeljnih telesnih sposobnosti in gibalnih veščin nujen del odraščanja v prvih letih. Vsakodnevno gibanje krepi otrokove kosti, mišice in srce, večja pljuča in razvija zdrave življenjske navade.

### Nekaj dejstev o gibanju in učenju

Naše telo je narejeno za gibanje in ne za dolgo trajno sedenje!

Z gibanjem ter čutnimi dražljaji vseh vrst se razvijajo možganske celice!

Za ohranjanje zdravja so potrebne vsaj tri do štiri ure gibanja dnevno.

Ko so otroci aktivni, so možgani bolj prekrvljeni

in ta učinek traja še nekaj časa po aktivnosti. Spominski odtis je močnejši in trajnejši, če učno snov povežemo z gibalno izkušnjo/nalogo in z ugodnim čustvenim nabojem.

Več o playness pedagogiki je na [www.playness.com](http://www.playness.com)

## Pomen varne vadbe v prenatalnem in postnatalnem obdobju ženske

Lara Rosina

## Optimalen gibalni razvoj otroka kot pomemben dejavnik za notranjo motivacijo pri vključevanju v šport

Ana Katarina Kuhelnik

### Povzetek

Nosečnost in porod sta življenjski obdobji, ki spremenita način življenja, razmišljanja in doživljanja pri ženski. Začnejo se porajati strahovi, vprašanja in skrbi, povezane z nosečnostjo, s plodom ter kasneje, po porodu, predvsem skrbi, povezane z otrokom. Velikokrat slišimo, da če je zdrava nosečnica, je zdrav tudi otrok, kar je še kako resnično. Zdrava nosečnica, ki se kvalitetno prehranjuje, pije veliko tekočine in se dovolj giba, zagotavlja najboljši razvoj za otroka.

Že v nosečnosti je zelo pomembno zavedanje pomena mišic medeničnega dna; marsikatera ženska opazi popuščanje in nepravilno delovanje mišic medeničnega dna v nosečnosti ali kaj hitro po porodu.

V nosečnosti predstavlja povečana teža dodatno obremenitev za medenično dno, saj se pod vplivom hormonskih sprememb mišice raztezajo. Vse te spremembe vplivajo na slabšo zmogljivost mišic v nosečnosti. Porod predstavlja maratonsko obremenitev za mišice medeničnega dna – med porodom se še bolj raztegnejo in zaradi raztrganja ali prereza presredka se lahko tudi poškodujejo. Če vaje izvajamo redno in takoj po porodu, se zdravljenje pospeši, zmanjšata se neugodje in oteklina presredka (Šćepanović, 2012).

Po porodu se lahko mamica priključi rekreativni vadbi šest tednov po porodu oziroma takoj po prvem ginekološkem pregledu. Vadba za mamice mora biti prilagojena njihovemu telesu po porodu in njihovemu fizičnemu stanju,

prav tako kot vadba za nosečnice. Vadbena ura mora imeti poudarek na krepitvi globokih trebušnih mišic in mišic medeničnega dna.

Mamice imajo veliko dela z organizacijo vsega; ne osredotočajo se toliko na svoje težave, temveč je v ospredju njihov malček. Neprespane noči, strahovi, dvomi lahko pripeljejo do utrujenosti, če ne celo do izčrpanosti; psihične in fizične. Zato telesna vadba v tem obdobju igra pomembnejšo vlogo, kot si lahko predstavljamo (Čadež, 2007).

Prav tako kot je gibalna aktivnost pomembna za mamice po porodu, pa je pomembno kako skupaj z otrokom preizkušata različne gibalne vzorce na različnih razvojnih stopnjah, dobivata določene izkušnje, spretnosti in učinkovitejšo motorično kontrolo za napredek na naslednjo stopnjo ter optimalen razvoj. Temeljni dejavnik pri razvoju gibanja otroka je, odnos med staršem in otrokom. Starš že takoj po rojstvu z dotikom, premikom in dnevno nego otroku lahko daje primerne ali neprimerne spodbude, ki so za otrokov gibalni razvoj koristne ali pa pripeljejo do razvojnih zaostankov in slabše organizacije otrokovega telesa tudi kasneje v obdobju malčka in otroka.

### **Pomen varne vadbe v prenatalnem obdobju ženske**

Dandanes dajemo velik poudarek varni in pravilni vadbi že v nosečnosti, pa vendar še vedno velikokrat vidimo nepravilnosti pri samem izvajanju skupinskih vadb ali pri svetovanju nosečnicam. Veliko fitnes centrov se poslužuje običajne fitnes vadbe, ki pa je prilagojena za kondicijo in moč. Odvzamejo večino dodatne teže, torej se držijo smernice obremenitve do 5 kg, zmanjšajo število ponovitev in poudarjajo

frekvenco utripa, ki naj bil kazalec dobrega počutja med vadbo. Namen oblike vadbe je biti fit v nosečnosti, za porod in po porodu.

Na varni vadbi želimo nosečnico naučiti, kakšen je pravilni pomen vadbe, na katero ženska pride. Namen varne vadbe je ozaveščanje mišic medeničnega dna, njihovo pravilno vključevanje, naučiti pravilne telesne države v vsakem delu dneva, naučiti pravilnih sprememb položajev telesa, naučiti vaj stabilizacije in aktivacije, s katerimi vplivamo na stabilne in mobilne sklepe v telesu.

Zakaj želimo nosečnice vse to naučiti? V nosečnosti se dogajajo velike hormonske spremembe, prisotnega je tudi veliko hormona relaksina, ki mehča sklepe in vezi. Zaradi tega mehčanja je medenica nestabilna; tako se simfiza in sakroiliakalni sklepi odpirajo in premikajo, kar je lahko za nosečnico boleče, če se v teh predelih pojavlja asimetrija. Eden izmed povzročiteljev bolečin v medenici ali sramni kosti je tudi sedeč način dela. S sedenjem se razdalja med sednimi kostmi poveča. Naše sedenje je žal nepravilno, saj prenesemo težišče telesa nazaj in je teža na zadnjem delu sednih kosti in trtici. Tako tudi ne ohranjamo fiziološke krivine hrbtenice, zapiramo prsni kos in posledično je tudi vdih slabši. Ker žal večina nosečnic opravlja sedeče delo 8 ur ali več, se zaradi krajšanja in zakrčenosti mišic pojavljajo asimetrije v medenici in te asimetrije povzročajo bolečine v sramni kosti ali križnici in ledvenem delu hrbtenice.

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, za kar so nam odlični vzgled otroci, saj le-ti do vstopa v šolo opravljajo vse dejavnosti s fiziološko krivino hrbtenice. Žal pa nas življenje in vsakodnevna opravila prisilijo v dolga sedenja in

druge prisilne drže, ki nam čez čas povzročajo bolečine.

Telo nosečnice, ki opravlja polni delovnik v pisarni, se začne prilagajati stolu; večino dneva presedi na trtici in mišice medeničnega dna postajajo šibkejše. Lega maternice se spremeni, plod ima manj prostora v maternici, medenični sklepi so disfunkcionalni in dimeljski kanal je utesnjen. V veliki meri takšne nosečnice premalo hodijo in izvajajo globoke počepa, kar je ključno za nosečnost in porod.

V izogib tovrstnim težavam priporočamo nosečnicam varne oblike vadbe. To je oblika vadbe, kjer strokovnjak, ki je izobražen na področju nosečnic in poporodne vadbe, spodbuja vaje za medenično dno, preverja razmik trebušnih mišic (ali diastasis recti), razgibava medenico, uporablja dihalne tehnike, uporablja raztezne vaje in proti koncu nosečnosti pripravlja nosečnico na porod.

Pred vstopom na skupinsko vadbo se mora nosečnica vključiti na uvodno uro, kjer se nauči pravilne telesne drže v nosečnosti.

Zaradi povečane telesne mase nosečnice se težišče telesa spremeni. Le-ta se premakne od drugega sakralnega vretenca nekoliko naprej in navzgor. Da nosečnica najde ravnotežje in stabilnost, mora prilagoditi telesno držo. Prevladuje sicer splošno prepričanje, da se v nosečnosti zaradi spremembe težišča telesa predvsem poveča ledvena lordoza. Vendar študije kažejo, da se telesna drža v nosečnosti spremeni, vendar povsem individualno. Običajno se v nosečnosti poudarijo lastnosti slabe drže, ki jo je ženska imela že pred nosečnostjo (Ščepanović, 2015).

Učenje pravilne telesne drže v stoječem položaju izvajamo tako, da stopala razmaknemo, da so v širini bokov, kolena rahlo pokrčimo, da dosežemo pravilen položaj ledvene krivine in medenico poravnamo v srednji položaj. Da ta položaj obdržimo, nežno potegnemo poprek proti hrbtenici - s tem aktiviramo m. transversus abdominis, ramena spustimo nazaj in navzdol, prav tako brado potisnemo nekoliko nazaj.

Z naraščajočo nosečnostjo se večja trebuh in posledično elongira m. rectus abdominis. Bela črta ali linea alba je vezivno tkivo, ki povezuje leve in desne strani abdominalnih mišic, se mehča in obe polovici preme trebušne mišice se razmikajo, najbolj v področju popka. Čezmeren razmik se imenuje diastaza rekti abdominis.

V literaturi ni enotnega mnenja, kaj je še normalen fiziološki razmik preme trebušne mišice in kaj že patološki. V klinični praksi se najpogosteje uporablja naslednja opredelitev: o fiziološkem razmiku preme trebušne mišice govorimo, ko je razmik manjši ali enak 2 cm ali širini dveh preiskovančevih prstov. Čezmeren pa naj bi bil tisti, ki je večji kot 2 cm oz. 2,5 cm (Ščepanović, 2015).

Zakaj prihaja do diastaze rekti oz. kateri so dejavniki tveganja? Do diastaze rekti prihaja zaradi večkratnih nosečnosti, aktivnega pritiska med porodom, večplodne nosečnosti, velikosti in teže ploda, prekomerne tekočine plodovnice, ohlapne trebušne stene, slabosti vezivnega tkiva, prekomerne ali nepravilne vadbe med nosečnostjo, neprisotnostjo piramidne mišice, neaktivnosti pred nosečnostjo, debelosti, ki je pridobljena pred ali med nosečnostjo. Večjo možnost tveganja imajo športnice z zelo močnimi trebušnimi mišicami.

Pred samo vadbo je zelo pomembno, da se nosečnici izmeri razmak preme trebušne mišice in se jo nauči pravih sprememb položajev. Ta mehanika gibanja je zelo pomembna za zaščito sklepov hrbtenice, medenice, trebušnih mišic in mišic medeničnega dna. Ena izmed najpomembnejših vaj je aktivacija m. transversus abdominis, zato to aktivacijo najprej naučimo v povezavi s stiskom mišic medeničnega dna. M. transversus abdominis leži najgloblje v telesu in deluje kot steznik okoli hrbtenice, saj se z njeno aktivacijo aktivirata in stabilizirata hrbtenica in medenica.

Pri pripravi nosečnice na porod se poslužujemo tudi dihalnih vaj, sproščanja in vizualizacij, katere lahko nosečnico pomirijo in jo naredijo samozavestnejšo za porod. Pri vdihih se izogibamo dihanju samo v prsni koš, ampak želimo, da gre le-ta globoko, da medenično dno diha zraven, da se ob vdihu medenično dno razteza in sprošča ter ob izdihu krči in krepi.

V telesu imamo posebno mišico, za katero bi lahko rekli, da predstavlja telesni center, saj preko skupnih mišičnih ovojnic vpliva na njihovo delovanje. Hkrati pa opravlja tri pomembne funkcije: dihanje, stabilizacija trupa in bruhanje, kašljanje (zaklopka požiralnika). To je trebušna prepona ali diafragma. Le-ta nam pomaga pri porodu iztisniti dojenčka. V nosečnosti je dihanje plitvo, saj zaradi velikosti ploda začne ženska hitro dihati z rameni oziroma s pljučnimi vršički, tako pa trebušno prepono popolnoma izključimo. Če dihamo s trebušno prepono, povečujemo prostor v trebušni votlini in s tem povečamo prostor plodu, izboljšamo prebavo zaradi večjega vnosa kisika v telo, si izboljšamo imunski sistem in s treniranjem trebušne prepone oziroma z dihalnimi vajami treniramo tudi medenično dno. Mišice medeničnega dna so tudi povezane s trebušno prepono. Z

dihalnimi vajami je gibanje mišic medeničnega dna sinhrono z gibanjem trebušne prepone.

### Postnatalno obdobje

Poporodno obdobje ali puerperij je obdobje od poroda do izginotja anatomskih in fizioloških sprememb nosečnosti ter traja 6 tednov. Glavna fiziološka in hormonska sprememba, ki se zgodi po porodu, je odstranitev porodne posteljice ali placente in ženska se začne vračati v stanje pred nosečnostjo. Zelo opazno je izgubljanje vode iz telesa, telesna teža pade za osem do deset kilogramov. Maternica se krči in se vrne v svojo normalno velikost v šestih tednih in v enakem času tudi vezi maternice dobijo svoj normalen tonus. Ohlapnost trebušne stene se popravi v nekaj mesecih, vezi skeleta pa se vračajo v svoje prejšnje stanje zelo počasi, zato je zelo pomembno pravilno dvigovanje otroka in zmernost pri telesni aktivnosti (Virant, 2008).

Prvih šest tednov po porodu se priporoča počitek, lahki in krajši sprehodi. Vendar pa se že nosečnici svetuje, da v tem času po porodu izvaja rahle stiske medeničnega dna in nekaj lahkih vaj, samo za aktivacijo m. transversus abdominis. Vsekakor je to primerno za žensko, pri kateri je porod potekal brez težav in je tudi odpust iz porodnišnice bil brez posebnosti. Ob težkih porodih, carskih rezih, močnih krvavitvah, zapletih po porodu pa je vsekakor potrebno zdravniško mnenje ter individualni posveti. Tudi poporodna vadba mora biti preventivno naravnana in mora vsebovati vaje, ki so za porodnico in njeno telo primerne. Namen vadbe je približati obliko telesa in telesnih sposobnosti, kakršne smo imeli pred porodom. Pred začetkom vsake vadbe pa je pomembno upoštevati spremembe, ki so nastale v telesu. Zavedati se je potrebno vseh težav, utrujenosti in skrbi, ki jih povzročata dojenček.

Prve dni po porodu v trebuhu, posebej med dojenjem, ženske čutijo boleče krče, ki se imenujejo tudi poporodni krči in nakazujejo, da se maternica vrača v svojo prvotno velikost. Trajajo lahko le nekaj dni. Zaradi prehitre aktivnosti in prenapornih gimnastičnih vaj se lahko v izcedku pojavi sveža kri. Ženske, ki so jim med porodom prerezali presredek, lahko šivi bolijo, pečejo, se slabše celijo, kar lahko precej ovira izvedbo vaj. (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997)

Po porodu so ostale m. transversus abdominis šibkejše, saj je med nosečnostjo telo proizvajalo velike količine hormona relaksina. Ta je omogočil večjo elastičnost ligamentov in mišic, medtem ko je otrok rasel. Tudi mišice medeničnega dna so šibke in raztegnjene zaradi vpliva relaksina in zaradi potovanja otroka med porodom. Prsni del hrbtenice je zelo obremenjen zaradi povečanih in težkih prsi, dodatno pa ga obremenjuje tudi dvigovanje in držanje otroka (Poporodna vadba, 2014).

V prvih dneh po vaginalnem porodu že začnemo z vajami, na kar opozarjamo ženske že v času nosečnosti, na sami vadbi. Z vajami izboljšamo krvni obtok (zmanjšamo možnost tromboze, pospešimo celjenje), okrepimo oslabiljene trebušne mišice in mišice medeničnega dna, pospešimo prebavo ter vplivamo na telesno in duševno sprostitve. Vaje morajo biti sestavljene tako, da lahko vadijo tudi tiste, ki so imele zašiti presredek. Ženske, ki so rodile s carskim rezom, lahko začnejo vaditi po odstranitvi šivov, s prilagojenimi vajami, ki so primerne za njihovo stanje. (Bašič in Valte, 2008)

Obremenitev medeničnega dna se skozi nosečnost povečuje. Hormonske spremembe povzročijo hipotomijo tega mišičja. Mišice medeničnega dna so kot trampolin, na katerega se opirajo notranji organi. Če so te dobre in prožne,

bodo zdržale tudi večje pritiske, v nasprotnem primeru bodo popustile – organi bodo počasi drseli navzdol (Britvič, 2014).

Ščepanovičeva razlaga (2012), da mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj. Vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov in sodelujejo pri zadrževanju urina in blata. Tako zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča. Porod predstavlja maratonsko obremenitev za mišice medeničnega dna – med porodom se še bolj raztegnejo in zaradi raztrganja ali prereza presredka se lahko tudi poškodujejo. Če vaje izvajamo redno in takoj po porodu, se zdravljenje pospeši, zmanjšata se neugodje in oteklina presredka.

Za začetek vaje izvajamo nežno in ne z vso močjo, v primeru bolečine pa je potrebno prenehati. Veliko žensk po porodu stiska ne more zadržati, zato se sprva vaje izvajajo brez zadrževanja. Za pridobitev moči in vzdržljivosti mišic medeničnega dna se morajo vaje izvajati tri do petkrat na dan, vsak dan. Dobro je, da vaje izvajamo v različnih položajih, v miru, saj jih le tako lahko opravljamo čim bolj pravilno (Ščepanović, 2012).

Ženske je potrebno naučiti pravilnega stiska medeničnega dna že v zgodnji nosečnosti. Naša želja je, da začutijo svoje telo, začutijo mišice v telesu in z zavestnim gibom ali stiskom dosežejo cilj. Pri mišicah medeničnega dna jim najprej predstavimo samo medenično dno in, če se le da, jim pokažemo model medenice, vključno z vsemi mišicami. Želimo, da vidijo in tudi same začutijo vse kosti, ki so del medenice. Najprej začutijo obe sedni kosti in nato



sramno kost in trtico. Nato vodimo ženske, da si z zaprtimi očmi domišljajo oz. predstavljajo svoje kosti, v mislih potegnejo skupaj obe sedni kosti. Če to naredijo pravilno, se vključijo mišice medeničnega dna, saj želimo z mišicami premakniti kosti. Nato se prestavimo na drugo povezavo, povezavo sramne kosti in trtice. Naučiti jih je potrebno počasnega stiska in, kar je zelo pomembno, počasnega spuščanja. Naučiti se morajo zadržati mišice v kontrakciji, kako mišice sprostiti, kako jih raztezati in kako doseči, da le-te ostanejo elastične.

Zelo je pomembno, kakšne vaje izbiramo že v nosečnosti in po porodu. Vaje, s katerimi si želijo ženske oblikovati telo, morajo biti specifično izbrane. Pri tem je pomembno razumevanje anatomije ženskega telesa med nosečnostjo in po porodu. Zavedati se je potrebno, da so vse mišice v telesu povezane in se povezujejo po mišičnih spiralah po celem telesu. Ravno te mišične spirale nam omogočajo optimalno gibanje hrbtenice, krepitev mišičnega steznika, krepitev medeničnega dna, prehrano, regeneracijo in obnovo diskov in medvretenčnih ploščic. Če imamo aktivno zgolj vertikalno stabilizacijo, pomeni, da preobremenjujemo hrbtenico in ustvarjamo pogoje za razvoj bolečin in degenerativnih sindromov v hrbtenici. Vsekakor se je potrebno izogibati vajam, s katerimi bi povzročali prevelik pritisk v trebušni votlini ali pritisk na medenično dno, ter vajam, s katerimi bi obremenjevali hrbtenico ali posamezna vretenca.

Vadba za ženske po porodu je zelo priporočljiva. Veliko je ugotovitev, da telesna vadba ne vpliva samo na splošno dobro počutje, ampak ženska tudi lažje opravlja naloge, ki jih je imela pred porodom.

Na splošno velja, da naj bi bil porod za vsako žensko najsrečnejši dogodek v življenju, z veliko sreče, pozitivne energije, ljubezni ... A žal ni vedno tako. Pojavljajo se tudi negativna čustva: jeza, strah, skrb, pretirana skrb za zdravje otroka, žalost ... Ženske so pod psihičnim pritiskom, lahko so telesno izčrpane, se zato obtožujejo. Še posebno pri prvem otroku mora ženska v veliki meri spremeniti način življenja in se prilagoditi zahtevam novorojenčka. To včasih pripelje do frustracije ženske, da ne bo zmogla vseh novih nastalih aktivnosti (Kum, 2014).

Skupinska oblika vadbe je odlično zdravilo za srečno poporodno obdobje mamice. Telesno je aktivna, vadba v skupini ji predstavlja obliko druženja, izmenjuje si izkušnje, posveča svoj čas otroku in se lahko z njim igra, poje in pleše.

### **Optimalen gibalni razvoj otroka kot pomemben dejavnik za notranjo motivacijo pri vključevanju v šport**

#### **Zgodnji razvoj**

Znano je, da se otrokov razvoj začne že takoj po spočetju v maternici. Od procesa indukcije, ki se vedno znova odvija na najrazličnejših področjih, nevrogeneze, migracije celic pa vse do oblikovanja možganov, drugih organov in okončin, poteka nešteto premikov in plod raste ter postane novorojeno dete.

Otrok se že v trebuhu spontano gibalno odziva na zavestne mamine gibe, kot so hoja, govorjenje, ples, ustrezna krepilna vadba telesa. Prek maminega razpoloženja, ki ga temu ustrezno spremlja odziv v obliki gibanja in dihanja, se na nezavednem nivoju pričnejo oblikovati otrokove izkušnje (Semolič, 2008).

Po rojstvu pa se okolje nenadoma spremeni. Otrok je izpostavljen sili težnosti in z občutenjem le-te odkriva uporabo samega sebe (uporaba rok, refleksnih gibov). Prvi vdih, jok in sesanje so prvi stiki z gibanjem, ki ga omogočajo možgani z ustreznimi nadzorovalnimi in usklajevalnimi strukturami (Semolič, 2004). Odločilni deli razvoja možganov pa se sprožijo, ko so izpostavljeni sporočilom iz okolja. Za optimalen razvoj možganov pa otrok potrebuje telesni stik in gibanje. S pestovanjem se razvija mnogo pomembnih funkcij, ki jih bo otrok potreboval v kasnejših, bolj kompleksnih, motoričnih spretnostih (Moll, Dawirs in Niescken, 2009).

Dandanes je življenjski ritem precej drugačen kot včasih. Že dolgo se iz leta v leto način življenja umika prvinski naravi. Dojenčki so stresnemu okolju prisiljeni slediti in njihovo doživljanje in razvoj sposobnosti za ohranjanje ravnovesja se odvija intenzivneje (Semolič, 2008).

Pri naših daljnih prednikih je bilo gibanje vključeno v vsakodnevne aktivnosti, saj so mame otroke nosile pri sebi pri takratnih gospodinjstkih opravilih in dnevnih aktivnostih. S tem lahko podpremo razvoj ravnotežnega in zaznavnega sistema, na katerem temelji motorični razvoj in zgodnje čutne izkušnje za izoblikovanje optimalnih povezav med živčnimi celicami (Moll idr., 2009).

Iz prakse lahko trdim, da preizkušanje različnih gibalnih vzorcev na različnih razvojnih stopnjah daje določene izkušnje, spretnosti in učinkovitejšo motorično kontrolo za napredek na naslednjo stopnjo ter optimalen razvoj.

Temeljni dejavnik pri razvoju gibanja otroka je odnos med staršem in otrokom. Semoličeva

(2016) v delu Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje pojasni, da ob zavedanju vpliva, ki ga imajo kot starši, in ob zavedanju pomena načinov delovanja na otroka, s katerim hote ali nehote vplivajo na njegov razvoj, utirajo zdrav ali nezdrav razvoj mladega človeka. Pravi tudi, da s potrebnimi gibalnimi izkušnjami na varen in igriv način za starša in otroka oblikujemo okolje doživljanja nujno potrebnih razvojnih izkušenj. Dojenček na podlagi izkušenj v zgodnjem obdobju gradi in integrira zaznave, ki jih kasneje izraža z dejavnim vključevanjem v življenje, v katerega vse bolj in bolj vstopa samostojno/ nesamostojno in samosvoje / nesamosvoje v posameznih obdobjih razvoja skozi celotno življenjsko pot, opirajoč se na informacije doživljanja samostojnega reševanja, sprva gibalnih izzivov uravnavanja ravnotežja in kasneje ob nujnih izkušnjah, ki jih nudi življenje na razvojni poti (Semolič, 2014)

Gavin, Dowshen in Izenberg (2007) v delu Otrok v formi navajajo, da otroci v prvem letu starosti ne potrebujejo nikakršnih formalnih programov, potrebujejo le čim več vsakodnevnih priložnosti za raziskovanje okolja. Svarijo tudi pred napravami, ki predolgo zadržujejo dojenčka v omejenem prostoru, kot so stolčki, počivalniki, gugalnice itd., saj le-ti omejujejo otroka pri razvoju. Otrok je zaradi oglaševanja vedno novih, za razvoj nujno potrebnih igrač in naprav, lahko prikrajšan za optimalno pot v razvoju, saj vse to nadomesti čas, ki bi ga otrok lahko porabil za raziskovanje in osebni napredek. Ne pravimo, da so vse prodajne muhe slabe in škodijo otroku; nekatere pa ga vsekakor lahko zasičijo z informacijami, ki za razvoj živčnega sistema niso primerne.

Poznavanje normalnega razvoja otroka nam lahko pomaga pri spodbujanju otroka k dejavnosti in urjenju novih spretnosti skozi igro. Obvladovanje osnovnih spretnosti so prvi koraki k telesni dejavnosti, ki bo trajala vse življenje (Gavin idr., 2007).

Otroka ne smemo siliti v gibanja, ki jih ne zmore temveč mu lahko nudimo okolje, kjer bo igrivo iskal kako uporabiti sebe in bo tvoril nove nevronske povezave. Igra je osnova. Skozi igro otrok razvija svojo osebnost, predeluje stiske, vzpostavlja nove vzorce in pridobiva mnoge izkušnje za uspešen razvoj. Gibalni razvoj tukaj ni izjema. Z igro se otrok uči. Zato prehitro vplevanje in usmeritve otrok v različne obveznosti in treninge lahko škodujejo razvoju posameznika tako na gibalnem kot psihosocialnem področju. Kot pojasnjuje mag. Zvone Krušič: »Izključna usmerjenost na rezultate in cilje in hkrati nepoznavanje otrokovih razvojnih značilnosti (in pomena domišljjskega igranja), odraslim onemogoča uvideti, da pravzaprav prehitavamo in posiljujemo naravni razvoj otroka, ki izhaja iz dozorevanja otrokovega nevropsihološkega sistema (škodljive posledice se ne bodo nujno pokazale takoj, temveč šele v odrasli dobi). Škodljivost temeljne družbene naravnosti se torej, s psihoanalitičnega in stališča duševnega zdravja, kaže že pri majhnih otrocih tako, da je vse manj za otrokov razvoj potrebne libidne povezanosti in vse več prezgodnjega siljenja v preizkušanje sposobnosti, spretnosti, moči, pri čemer nastopajo v odnosih predvsem tekmovalne situacije, vse manj pa je sodelovanja (ki je hkrati višja oblika socialnega vedenja od tekmovalnosti). To se žal dogaja že v vrtcu.« Prosta igra je tisto, kar otroci počnejo naravno, ko dobijo priložnost, da sami odločajo, kako bodo porabili svoj čas na prostem. Najdejo lahko presenetljive rešitve,

če jih pustimo, da se znajdejo in sami uporabijo svojo domišljijo (Gavin idr., 2007).

Videmšek in Visinski potrjujeta, kar sama vidim v praksi, da lahko otrok do tretjega leta starosti usvoji vse naravne oblike gibanja. Valjanje, plazenje, lazenje, potiskanje, vlečenje hoja, tek, skoki, dvigovanje, nošenje, lovljenje in visenje so gibanja, ki jih vidimo pri otrocih že zelo kmalu. Otroci se učijo skozi lastno aktivnost in učenje poteka samo po sebi. Vsak otrok se rodi z določenimi dispozicijami, ki pa se prav tako razvijajo glede na okolje in lastno aktivnost. B. Marentič Požarnik (2000) meni, da je že nevroznanstvenik Piaget govoril o tem, da razvoj po fazah ne poteka sunkovito in stopničasto, ampak postopno, tako da v novi stopnji ostaja še precej ostankov stare. Med posamezniki so v tempu razvoja velike razlike v tem, kdaj vstopijo v določeno novo fazo in kdaj dosežejo zrelost. Pomembno je, da razvoj otroka spremljamo celostno in na vseh področjih, saj napredek na enem področju pomeni tudi spremembo na ostalih področjih. Če se otroka uči in s tem prehiteva njegovo naravno pot v razvoju in zorenju, otrok težko pridobiva znanja in izkušnje, ker vaje in situacije ne sovpadajo z otrokovo dovzetnostjo za učenje.

Pojavljanje posameznih oblik gibanja je tesno povezano s telesnim razvojem otroka, predvsem z razvojem živčnega in lokomotorne sistema. Gibalne sposobnosti so namreč tisti temelj, ki omogoča izvedbo najpreprostejših gibanj. Z razvojem gibalnih sposobnosti in njihovo diferenciacijo je mogoča izvedba tudi zahtevnejših in sestavljenih gibanj. (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002)

Nenehno ponavljanje, različne situacije, spremembe v okolju, spodbudni prijemi starša, spodbudno okolje, možnosti za raziskovanje,

vaje, ki podprejo otrokov razvoj in notranja motivacija za gibanje, so ključni za otrokov napredek. Če je otrok v teh dejavnikih omejen, lahko zaostane v razvoju. Nemalo otrok, ki so v zgodnjem otroštvu imeli osiromašene ali vsiljene gibalne izkušnje, se večkrat poškoduje, so manj spretni in se redkeje in težje vključijo v igro ali gibalne dejavnosti. Tek čez najrazličnejše ovire, preskakovanje kolebnice, prevali in posledično tudi igre, ki so sestavljene iz nekaj enostavnejših pravil lovljenja, skrivalnice ipd., se razvijajo brez posebnega vpletanja odraslih.

### Kako se odrasli vključujemo v športne aktivnosti otrok?

Kot vzgojitelji, učitelji, trenerji, vaditelji ali starši se lahko vprašamo, od kod izhaja motivacija, ali res slišimo vzgib otroka ali pa je želja, da bo otrok igral nogomet že v predšolskem obdobju, le v nas samih – odraslih. Vprašanja postavlja tudi Semoličeva (2014) v Zborniku prispevkov EDUvision: »Ali nas pedagoge vodi dejstvo, da je otrokom vrojena naravna ustvarjalnost in močna želja po konceptih kot so npr. vedeti vedno več, sodelovati in se izražati, po risanju, slikanju, preštevanju, preizkušanju in primerjanju materialov in težnosti, oblikovanje predmetov iz vseмогоčih snovi, po petju, plesu, odzivanju na rimo in ritem, po odzivanju na svet okoli sebe in še nešteto zakaj-ev? In meni da, vsi poznamo to že iz teorije. Kako pa znamo to pretvoriti v raziskovalne koncepte, je bistvenega pomena. Ter da se moramo zavedati načina, kako to posredujemo na svojih urah in v direktni interakciji v šolskem programu.

Odgovor tiči v razumevanju razvoja psihofizičnih sposobnosti otroka v posameznem starostnem obdobju. Kot ni primerno za gibalni in motorični razvoj dojenčka, če ga silimo v

gibanja, ki jih še ne zmore, tudi ni primerno, da predšolske in šolske otroke vključujemo v mnoge športne aktivnosti, ki so usmerjene v naporene treninge in omejujejo ter predvsem zožijo široko paleto priložnosti za raziskovanje in pridobivanje novih izkušenj na področju gibanja.

Gavin idr. (2007) poudarjajo, da mora sodelovanje v skupinskih športih temeljiti na zabavi in učenju osnovnih spretnosti in sami telesni dejavnosti. Uspeh za otroka je, če teče v pravo smer na igrišču ali poda soigralcu, ki je bližje голу, in ne, da zabije zmagoviti gol. Opozarjajo tudi, da so za šolarje prvih razredov najprimernejši športi, ki niso tekmovalno naravnani.

»Kot dojenčki iščemo, kako se najbolje organizirati v uporabi sebe, da se premaknemo naprej in shodimo. Med iskanjem gibalne poti, je izredno pomemben način na katerega jih iščemo, da se vzpostavljajo nevrološke povezave, ki se vežejo in zatrujejo (sinaptogeneza). To so vzorci in navade, s katerimi se izražamo skozi življenje. Vse to se kaže v napredovanju porajanja novih in kompleksnejših gibanj in gibalnih oblik, ki se širijo in prepletajo na vsa področja – temu rečemo razvoj. Otrok ima željo – potrebo za nenehno preizkušanje in izboljševanje. Ta želja diktira stopnjo individualnega dozorevanja in posledično svobodo v iskanju variacij in upanju doživljati diferenciacije. V nasprotju s tem fiksiramo omejene povezave, ki ne dopuščajo novih variacij. Posledično občutenje diferenciacije posamezniku ne pomeni več izziv ampak stres (ne zmorem, ne morem, ne znam, ne smem)« (Semolič, 2014). Starši smo pomemben dejavnik v razvoju otroka. Smo zgled in z opazovanjem in razumevanjem otrok lahko usmerimo v izbiro športa, kjer se otrok ne bo počutil nesposobnega, nenadarjenega, zapostavljenega ali celo ponižanega.

Tušak in Blatnik (2016) v delu Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje pravita: »Zagotovo je najpomembnejša vloga staršev in družine, ki že v mladosti s promoviranjem telesne aktivnosti kot vrednote uspejo umestiti otroku gibanje v njegov vrednostni sistem. Starši bi morali stremeti k iskanju telesne aktivnosti, v kateri bo otrok užival. Pomembno je, da se otrok v gibanju počuti zadovoljnega in uspešnega, to pa neredko pomeni, da gibanje ne sme stremeti k tekmovanju.« Opazujemo lahko, kako se otrok obnaša po treningih in tekmah, in ugotovimo, ali otrok dejansko uživa v tem. Pozorni bodimo na njihove interese in trudimo se slišati njihove želje. Upoštevati moramo tudi telesne in umske sposobnosti in sestavo telesa. Lahko jih pomagamo usmeriti, vendar se moramo ob tem zavedati, da si morajo v veliki meri šport izbrati sami. Tudi če menimo, da ni primerne telesne postave za košarkarja, lahko poskusi, če si to želi. Skupaj lahko stremimo k cilju, da vzgojimo otroka, ki mu bo telesna aktivnost pomembna za življenje in bo v njej užival.

### Vstop v šolo

Vstop v šolo je pomembna prelomnica v otrokovem razvoju. Spremljajo ga številni čustveni, socialni in razvojni procesi, s katerimi se mora soočiti. Pouk športa ima velik vzgojni potencial, saj daje otroku možnost razvijati svojo samozavest, mu nudi široko paleto gibalnih izkušenj in ga spodbuja k dejavnemu raziskovanju preživljanja vsakdana. Zavest o nujnosti redne športne dejavnosti se iz dneva v dan veča, saj strokovnjaki športnih in zdravstvenih področij vedno znova dokazujejo povezanost rednega gibanja z zdravjem. Vse več je dokazov o rasti števila otrok, ki so vse manj športno dejavni in so podvrženi sedečemu

načinu življenja, saj otrokov prosti čas vse bolj zapolnjuje uporaba zabavne elektronike. Otroci in mladi iščejo sprostitev, stike, znanje in zadovoljstvo v gledanju televizije, brskanju po spletu, socialnih omrežjih in igranju računalniških iger. Seveda pa na telesni in gibalni razvoj vplivajo tudi razmere in navade v družini, prehrana, obseg in kakovost športne vzgoje v vrtcih in šolskem okolju (Kuhelnik, 2016). »Šolska predmeta Šport oz. Športna vzgoja predstavljata edino zagotovljeno redno telesno dejavnost za celotno populacijo otrok (od 6. do 15. leta) in za velik delež mladine (nekaj več, kor 95 % mladih med 15. in 17. letom oz. okrog 80 % mladih med 17. in 19. letom). Obseg in kakovost tega predmeta sta izjemnega pomena za zdrav razvoj in oblikovanje zdravega življenjskega sloga otrok in mladine...«(Strel, Jurak, Starc in Strel, 2016). Telesna dejavnost je zlasti pomembna za telesno zdravje mladih in bi morala biti vsakodnevna spodbuda rasti in razvoja. Redna dejavnost namreč prispeva k rasti in razvoju ter vzdrževanju zdravega mišično-skeletnega sistema, pomaga vzdrževati zeleno sestavo telesa, ustrezno telesno maso ter znižuje delež telesnega maščevja, ob tem pa ima še vrsto drugih pozitivnih učinkov na zdravje, delovanje in počutje otrok.

Po Dollmanu in sodelavcih (2005), ki so v raziskavi ugotavljali trende za udejstvovanje v športnih dejavnostih pri mladih, lahko povzamemo, da sta visok interes in nagnjenost k telesni dejavnosti pri otrocih precej homogena. Zaradi tega menijo, da je treba razmišljati o povečanju možnosti dostopa in boljšem trženju telesne dejavnosti in s tem vzpostavitvi dejavnejšega življenjskega sloga otrok. Ta naloga je za starše zahtevna, njeno uresničevanje pa zaradi tega manj učinkovito, medtem ko je povečevanje telesne dejavnosti v šoli omejeno

predvsem z organizacijskimi rešitvami in reorganizacijo pouka, ob ustreznih rešitvah pa so je lahko deležni vsi otroci.

## Zaključek

Vadba naj bo načrtno vodena in usmerjena h konkretnim ciljem. Čeprav se pojavlja vedno več razširjenih skupinskih vadb za mamice in dojenčke, je na področju osveščanja narejenega zelo malo. Že v obdobju nosečnosti se ženska srečuje s strahom in napetostjo. Vso nosečniško obdobje se telo spreminja in vsaka ženska je vesela pogovora, ki jo pomiri, da so takšne spremembe popolnoma normalne. Po porodu se kmalu vrne iz porodnišnice domov ter se sama seznanja z dojenčkom in uči spretnosti, kjer bi prav tako bila dobrodošla pomoč ali pogovor. Predvsem tudi pomoč, z vidika gibalnega razvoja otroka. Naša želja je predstaviti koristnost skupinskih vadb za mamice in dojenčke. S skupinskimi vadbami mamice vztrajajo s športno aktivnostjo, pravilno izvajajo krepilne vaje, se boljše počutijo in odpravljajo strahove ter negotovosti in se povezujejo z otrokom in so v stiku z njim bolj samozavestne ter sproščene. V skupini pridobijo občutek varnosti, pripadnosti, samostojno, toplino in čutijo se sprejete. Nosečnice in mamice tako dobijo popotnico za celo življenje. Otrokov razvoj je kompleksen proces in nujno je, da nanj gledamo celostno. Naj bo še tako majhno bitje, mora imeti priložnost za izbiro kako bo sodeloval z nami in na različne načine mu lahko omogočimo, da doseže največ kar trenutno zmore in mu dopustiti da sodeluje po svoje. Ustrezna interakcija z okoljem – z odraslimi, naj ne bo mišljena kot nekaj kar moramo naučiti otroka in otrok mora doseči neko raven ali mejnik, temveč naj bo priložnost za odnos. Aktiven slog življenja mora najprej postati

naš vsak dan, da ga bo otrok lahko sprejel kot naravnega.

Otroci v predšolskem obdobju so radovedni in samoiniciativni in pomembno je, da jih odra- sli vidimo in slišimo v danem trenutku ter jih znamo ustrezno podpreti. Za razvoj gibalne aktivnosti sta ključna notranji vzgib in želja otroka ter starš, pedagog, ki ga zna ustrezno usmeriti. Redna gibalna dejavnost v otroštvu predstavlja pomembno razvojno spodbudo, ki je koristna za krepitev in varovanje zdravja, ohranjanje primerne ravni telesne učinkovitosti in doseganje višje kakovosti življenja, hkrati pa pripomore k oblikovanju takšnih navad in vedenjskih vzorcev, ki zagotavljajo vseživljenjsko gibalno dejavnost.

## Literatura

1. Bašič, D. in Valte, A. (2008). Mama; zdrava lepa zadovoljna. Celje: Splošna bolnišnica Celje, oddelek za medicinsko rehabilitacijo.
2. Čadež, B. (2007). Poporodni pilates. Pridobljeno 20. 1. 2014 iz <http://www.elle.si/lifestyle/telo-in-duh/poporodni-piltes/2/>.
3. Dollman, J., Norton, K. in Norton, L. (2005). Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 892-897. Pridobljeno iz <http://bjsm.bmj.com/>
4. Gavin, L. M., Dowshen, A. S. in Izenberg, N. (2007). Otrok v formi. Praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Hills, A. P., King, N. in Armstrong, T. P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 37(6), 533–545. Pridobljeno iz <https://www.researchgate.net/>
6. Krušič, Z. (2014). Kdo ali kaj ubija ustvarjalnost otrok?. Pridobljeno iz: <http://www.publishwall.si/zkrusic/post/110435/kdo-ali-kaj-ubija-ustvarjalnost-otrok2>
7. Kuhelnik, A. K. (2016). Povečano število ur športa in njihov vpliv na telesni in gibalni status otrok v prvem razredu osnovne šole (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

8. Kum, M. (2014). Trenutek ko ženska postane mati. Pridobljeno 28. 1. 2014 iz [http://www.revijavita.com/index.php?naslovclanek=Trenutek\\_ko\\_%C5%BEenska\\_postane\\_mati&stevilkavita=44](http://www.revijavita.com/index.php?naslovclanek=Trenutek_ko_%C5%BEenska_postane_mati&stevilkavita=44).
9. Marentič Požarnik, B. (2018). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS
10. Mlakar, K. in Videmšek, M. (2011). Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Moll, G., Dawirs, R. R., Niescken S. (2009). Možgančki se predstavimo! : raziskovalno potovanje od spočetja do vstopa v šolo. Maribor : Mettis bukvarna
12. Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport
13. Poporodna vadba (2014). Pridobljeno 30. 1. 2014 iz <http://www.viktorius.si/ponudba/poporodna-vadba>.
14. Rosina, L. (2015). Program skupinske športne vadbe za mamice in dojenčke (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana
15. Semolič, A. (2004). Vadba za dojenčka in mamico. Ljubljana: Vzajemna.
16. Semolič, A. (2008). Igriva vadba za dojenčka spodbuja uspešen gibalni razvoj. Ljubljana: samozaložba
17. Semolič, A. (november 2014). Aktiviranje učenja in način poučevanja današnjih pedagogov in vzgojiteljev s feldenkrais® metodo. V M. Orel (ur.), Mednarodna konferenca EDUvision 2014 »Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij«(str. 197-205). Ljubljana: EDUvision, Stanislav Jurjevčič s.p.
18. Semolič, A. (avgust 2014). Pedokinetika. v Pišot, R., Dolenc, P., Plevnik M., Retar I., Pišot S., Obid, A. in Cvetrežnik, S. (ur.), 8. mednarodna zdravstvena in strokovna konferenca Otroci v gibanju, Kineziologija – pot zdravja, zbornik prispevkov (str. 413 – 427). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales, Slovenia.
19. Semolič, A. (2016). Celosten razvoj dojenčka in družine – razvojni koncept pedokinetika. V Strel J., Mišič G., Strel J., Glažar T. (ur.), Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje (str. 269 - 288). Logatec: Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo.
20. Semolič, A. (2019). Igra in Razvoj. Pridobljeno iz <http://www.pedokinetika.com/sl/igra-in-razvoj/>
21. Strel, J., Jurak, G., Starc, G., Strel, J. (2016), Telesni Fitnes v funkciji zdravja. V Strel, J., Mišič G., Strel, J., Glažar, T. (ur.), Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje (str 63 – 106). Logatec: Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo.
22. Ščepanović, D. (2012). Vadba za mišice medeničnega dna. Pridobljeno 28. 1. 2014 iz <http://babybook.si/nosecnost/nosecnost/gibanje-%E2%80%93vaje-med-nosecnostjo-vadba-za-misice-medenicnega-dna.html>.
23. Švarc Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). Športom v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
24. Tušak, M., Blatnik, P. (2016). Telesna dejavnost in duševno zdravje. V Strel, J., Mišič, G., Strel, J., Glažar, T. (ur.), Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje (str 122 - 136). Logatec: Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo.
25. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
26. Virant, I. (2008). Poporodno obdobje- puerperij. Pridobljeno 2. 2. 2014 iz [http://www.dojencek.si/mama\\_po\\_porodu/poporodno\\_obdobje\\_%E2%80%93puerperij.html](http://www.dojencek.si/mama_po_porodu/poporodno_obdobje_%E2%80%93puerperij.html).

## Gibanje kot vrednota in veščina (v sodobni družini)

Gregor Jenko

### Izvleček

V kontekstu gibanja kot veščine ne moremo preko izraza funkcionalnosti oziroma kakovosti gibanja. Le-to izražamo z varnim in mehansko učinkovitim (ekonomičnim) gibanjem. Nasprotno pa so nefunkcionalni gibi oziroma gibanja mehansko neučinkovita in nevarna, kar rezultira v večji verjetnosti športnih poškodb in bolečin. Zatorej ni pomembno le da se gibamo, ampak tudi kako se gibamo!

Iz vsakodnevne prakse opažamo, da se otroci (npr. 1-4 let) v primerjavi z odraslimi gibajo učinkoviteje, posedujejo »lepšo« držo in imajo bolj razvito koordinacijo. Zakaj? Odgovor gre iskati predvsem v sodobnem načinu življenjskega sloga, kjer izstopa navada prekomernega sedenja. Več kot sedimo, manj se gibamo in manj kot se gibamo, manj časa namenjamo razvoju gibalnih sposobnosti in zavedanju ter kontroli telesa v prostoru. Posledično naša telesa postajajo vse bolj okorela, sklepi nemobilni in gibanja nekoordinirana. Tovrstna stanja negativno vplivajo na naše počutje, zdravje in kot kažejo številne raziskave tudi na razvoj in ohranjanje kognitivnih funkcij. Zaradi slabe ozaveščenosti pomena kakovosti gibanja na naše telo in um, je gibanje družbeno-kolektivno vrednoteno, kot manj pomembna vrednota. To lahko v družbenem okolju opazimo tako na področju športne vzgoje (nizka kvota ur, itd.), rekreacije (delež športno neaktivnih, športne

poškodbe,...) in vrhunškega športa (delež športnih poškodb, itd.).

V prispevku se bomo dotaknili biomehanskega vidika temeljnih telesnih drž (stoja, sed,..) in osnovnih gibalnih vzorcev (počep, skleca,..) ter nekaterih gibalnih aktivnosti (hoja, tek,..). Prav tako bo govora o učinkovitem dihalnem vzorcu (aktivacija mišice trebušne prepone) ter pomenu kontrole telesa in telesnih segmentov (medenica, prsni koš,..) v prostoru.

Da bi nam gibanje postalo vrednota, moramo najprej prepoznati, kakšno dodano vrednost nam le-to predstavlja v našem življenju. Da bi bilo gibanje vrednota našim najmlajšim, pa morajo imeti pozitiven zgled.

### Problematika prekomernega sedenja

V sodobno razvitem svetu postaja sedenje vse večji zdravstveno-ekonomski problem. Študije namreč ugotavljajo, da pretežni del budnega stanja (12-14 ur) presedimo (v službi, v avtu, pri gledanju televizije,...). To lahko privede do številnih nezaželenih posledic, tako na ortopedskem (toga miškulatura in sklepi, boleči sklepi, mišična degeneracija,...), fiziološkem (oteženo dihanje, debelost,..) kot tudi kognitivnem nivoju (koncentracija, fokus,..). Zavedati se moramo, da je fizično telo zgrajeno za gibanje in



le-to lahko ostane zdravo le, če se dovolj gibamo (simbioza). Ker pa je gibanje večšina, je pomembno tudi kako se gibamo, zato upoštevajmo tudi pomen kvalitete (funkcionalnosti) gibanja.

### Pomen funkcionalnosti gibanja

Za varno in mehansko učinkovito gibalno funkcijo morajo posamični sklepi in sklepni sistemi opravljati bodisi funkcijo stabilnosti (prenašanje mehanske energije med telesnimi segmenti), bodisi funkcijo mobilnosti (med-sklepna usklajenost polnih amplitud gibov v dinamičnih situacijah). V primeru omejene mobilnosti enega sklepne sistema, se naš organizem odzove s t.i. kompenzacijskimi gibi. To pomeni, da bo omejena amplituda giba v enem sklepu, izzvala povečane amplitude gibanja v sosednjih sklepih, kateri pa naj bi bili znotraj gibalne verige stabilni. Posledice tovrstnih kompenzacij se običajno odražajo v mehansko manj učinkoviti (neekonomični) izvedbi gibalnega vzorca ter večji verjetnosti poškodb ali nastanka bolečinskih sindromov. Zmanjšana sposobnost stabilnosti namreč povečuje nekontroliran mehanski stres na anatomske strukture, kar povečuje tveganje za nastanek akutnih poškodb in preobremenitvenih sindromov oziroma kroničnih bolečin na sklepni sistem.

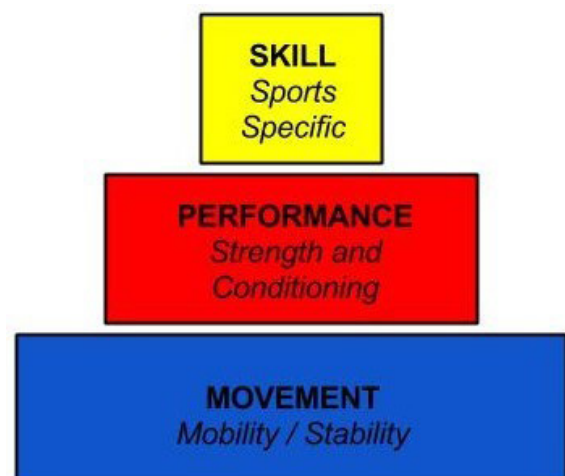
Funkcionalni gibalni vzorci (gibi) so mehansko učinkoviti in varni gibalni vzorci, torej govorimo o kvalitetnih gibalnih vzorcih. Temelji za izvedbo takega gibalnega vzorca so:

- Polna sklepna gibljivost in zdravo (palpacijsko neboleče) ob sklepno mehko tkivo.
- Organiziranost hrbtenice in ostalih perifernih sklepov ter segmentov.

- Funkcionalen (učinkovit) vzorec dihanja (trebušna prepona).
- Dobra kinestezija (sposobnost zavedanja in zaznave gibanja v dinamičnih situacijah) in propriocepcija (sposobnost zavedanja položajev telesa).

Slabost v kateremkoli od naštetih temeljev, se bo odrazila kot ne-funkcionalen oziroma disfunkcionalen gibalni vzorec. Takšen gibalni vzorec je bodisi mehansko neučinkovit oziroma neekonomičen, bodisi ne-varen, ker povečuje verjetnost nastanka poškodb in/ali bolečin.

Tako v procesu športne rehabilitacije ali preventive pred poškodbami, najprej diagnosticiramo sposobnost primerne mobilnosti ter stabilnosti. Pomanjkanje ene ali druge namreč napoveduje disfunkcionalnost gibanja in s tem povečano tveganje za poškodbe. Šele ko odpravimo morebitne pomanjkljivosti mobilnosti in stabilnosti, lahko štartamo s procesom razvoja gibalnih sposobnosti (moč, jakost, vzdržljivost,...).

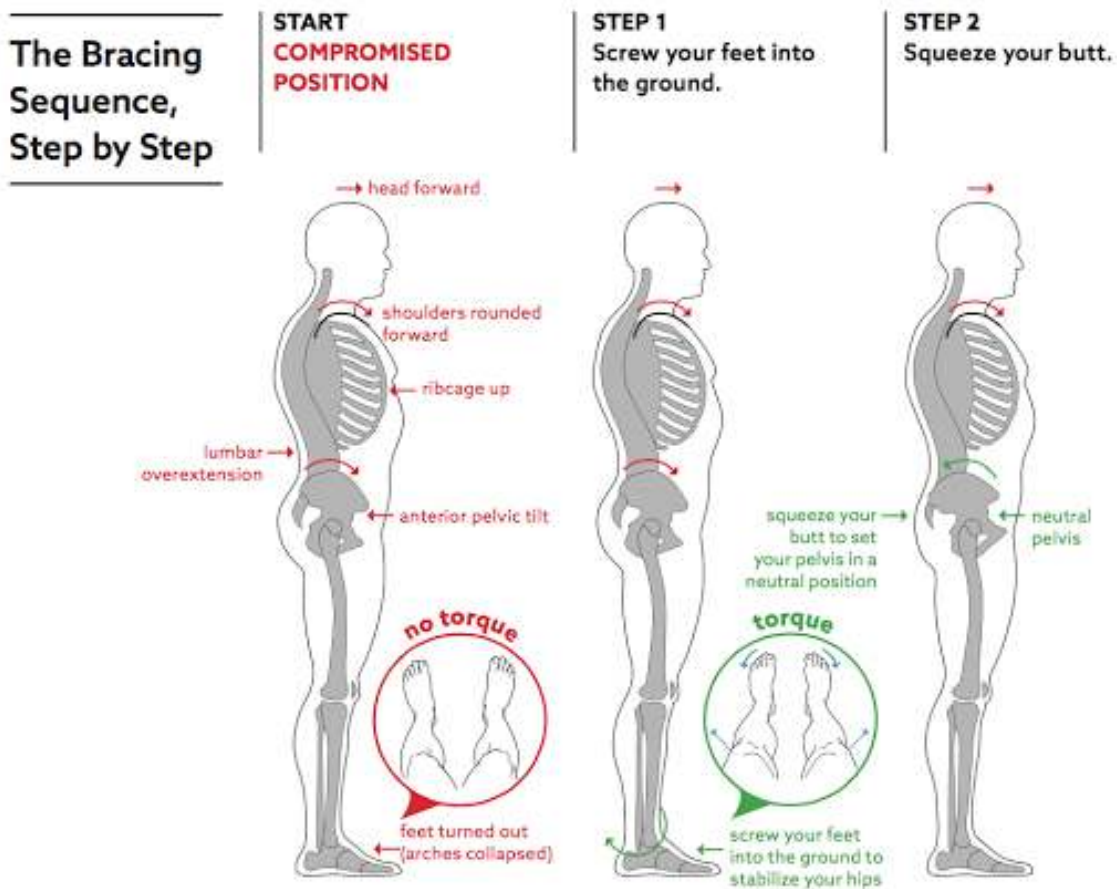


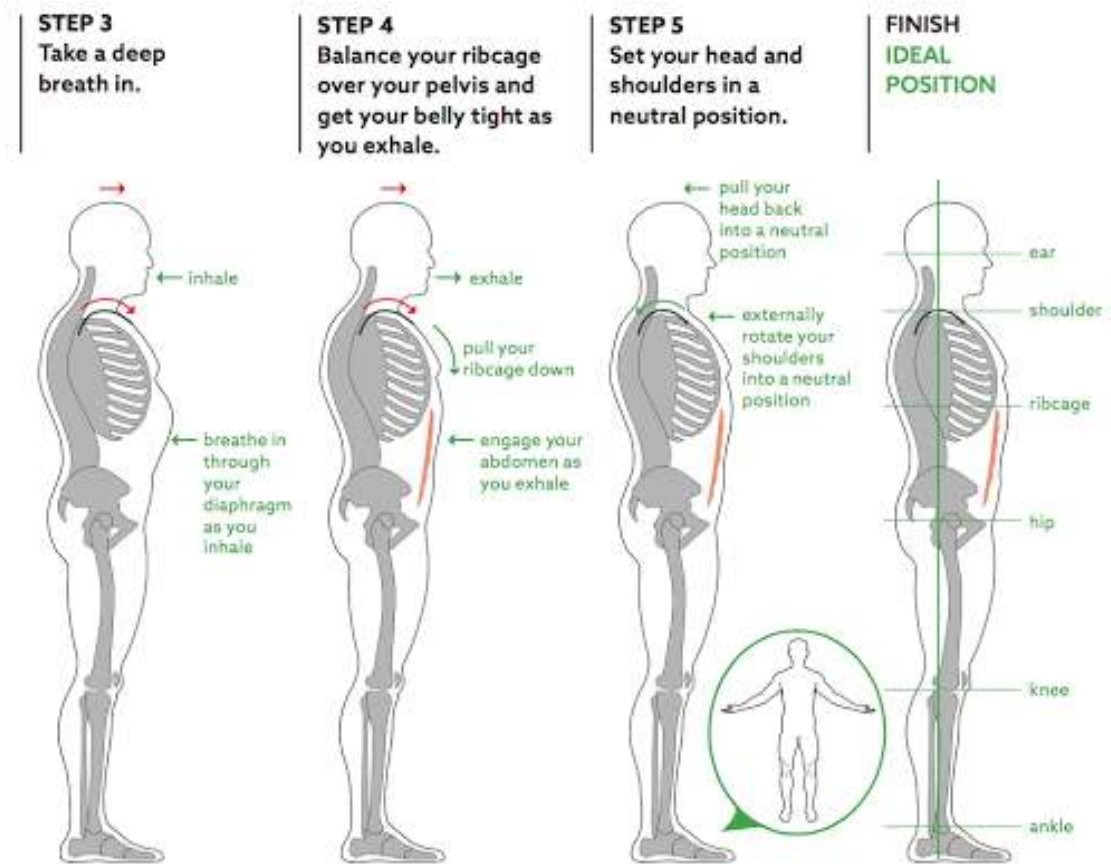
Temelji funkcionalnosti gibanja  
(vir: [biomechanicsrc.com](http://biomechanicsrc.com)).

## Primer učinkovite organizacije telesa v stojećem položaju

Po »centralno-perifernem« principu najprej organiziramo in stabiliziramo področje trupa (hrbtenica). Za dober nadzor nad položajem hrbtenice moramo predhodno organizirati in stabilizirati položaj medenice, saj le-ta predstavlja bazo oziroma temelj za hrbtenico. Za uspešno stabilizacijo medenice moramo predhodno stabilizirati kolke, kar naredimo z »aktivacijo« zunanje rotacije. Zunanjo rotacijo v kolkih izvedemo tako, da ob vzporedni postavitvi stopal v širini kolkov, le-ta »privijemo« ob podlago, kot da želimo izvesti pomik stopal navzven. Naklon medenice (v bočni ravnini) nevtraliziramo z aktivacijo zadnjičnih mišic, katere imajo med drugim funkcijo zaščite/podpore medenice in

hrbtenice. V naslednjem koraku se posvetimo dihanju in trupu. Po trebušnem (s trebušno prepono/ dihalno mišico- m. diaphragm) vdihu sledi izdih in aktivacija abdominalnega dela (intenzivnost aktivacije je odvisna od zahtevnosti napora) ter potisk prsnega koša navzdol (v nevtralni položaj), da preprečimo položaj prekomerno iztegnjene hrbtenice. Tako lažje povečamo znotraj-trebušni pritisk, ki podpira stabilnost hrbtenice/trupa. Ob aktivaciji abdominalnih mišic ne pozabimo na kontinuirano dihanje. Sledi poravnava ramen, katera naj bi bila v liniji s kolkom in gležnjem ter v zunanji rotaciji, s čimer zagotovimo boljšo stabilnost zgornjih udov. Segment glave organiziramo tako, da jo pozicioniramo v podaljšku trupa, kjer so ušesa v liniji ramen, kolkov in gležnjev.





*Postopek primerne organizacije in stabilizacije telesa pri stoji (vir: mobilitywod.com)*

Kljub opisu zaporedja stabilizacije telesa v položaju stoje, je sam postopek organizacije in stabilizacije zelo podoben tudi za druga začetna/štartna izhodišča (sed, leža, vesa,...). Pred kakršnikoli gibanjem ali aktivnostjo vedno najprej organiziramo položaje telesnih segmentov in aktiviramo muskulaturo, da zagotovimo dobro stabilizacijo in s tem boljši nadzor nad gibanjem (motorično kontrolo) ali položajem telesnih segmentov. Ob slabi organizaciji ali stabilizaciji telesnih segmentov, ne izgubimo le sposobnosti jakosti in moči, ampak tudi nadzor nad gibanjem/položajem, kar povečuje verjetnost poškodb in bolečin.

### Gibanje kot vrednota

Glede na to, koliko je bilo napisanega in razprav na temo korelacij med prehrano, gibanjem in zdravjem, bi bilo odveč spuščati se v dokazovanje in potrjevanje, kakšen pomen ima redna gibalno-športna aktivnost na posameznikov psihofizični razvoj. Vsaj na prvi pogled se zdi tako, a podrobnejša analiza stanja športne rekreacije in vzgoje žal pokaže, da gibalna pismenost in ozaveščenost nista sami po sebi razumljivi vrednoti, ampak da je treba vedno znova o tem postavljati pod vprašaj osebni odnos tako posameznikov, kot staršev, saj so

otroci tisti, ki nenazadnje od tega odnesejo bodisi veliko bodisi malo. Da nam gibanje in šport postaneta vrednota, pa bo poleg ozaveščanja potrebno graditi tudi na kvaliteti gibalnih vzorcev in aktivnosti, saj se stopnja verjetnosti ukvarjanja s športom dviguje skupaj s stopnjo funkcionalnosti gibanja posameznika (»boljši kot smo pri nekem športu, raje ga izvajamo«).

## Zaključek

Če se torej želimo gibati učinkovito, predvsem pa varno, potrebujemo najprej odpraviti vse disfunkcionalnosti pri različnih držah in gibanju. Torej gledamo na mehaniko gibalnih vzorcev kot celoto. Če imamo npr. pogoste bolečine v kolenu in je naš primarni cilj odpraviti vzroke za bolečino in ne le blažiti njihovih posledic, potem analizirajmo kvaliteto mehanike nekaterih gibalnih vzorcev, kjer ima koleno neko funkcijo (funkcionalni testi: počep, izpadni korak, vertikalni skok,...). Konvencionalen pristop k vadbi namreč ne upošteva pomembnosti globalnega vidika pri reševanju lokalnih težav. To pomeni, da moramo pri iskanju in reševanju vzrokov za nastale težave, izbrati drugačen (širši, globalen) pristop, kot le vzpostaviti lokalno mišično ravnovesje, stabilnost in jakost. Nemalokrat se vzroki za nastale težave v nekem sklepu/sklepnem sistemu skrivajo v neučinkoviti mehaniki sosednjega sklepa/sklepnega sistema. Poleg tega si zapomnimo, da je sedenje ortopedska katastrofa. Negativnih posledic prekomernega sedenja se ne da izničiti niti z vsakodnevnimi intenzivnimi treningi, če večji del preostalega budnega stanja presedimo. Naše telo se adaptira na položaje, katerim je izpostavljeno večino časa. Ne pozabimo pa tudi, da so naše gibalno-športne navade, tudi zgled našim najmlajšim.

## Literatura

1. Jenko, G. (2017). Fitnes priročnik: priročnik za usposabljanje strokovnih kadrov v športu. Fitnes zveza Slovenije.
2. Starrett, K. et al. (2016). Deskbound: Standing up to a sitting world. Victory belt publishing inc.
3. Starrett, K. (2015). Becoming a supple leopard. Second edition. Victory belt publishing, inc.
4. Šarabon, N. (2014). Kontinuum jakost-stabilnost-moč-hitrost kot temelj vsakega kondicijskega treninga. V Moč v fitnesu, skupinski vadbi in pilatesu. 13. mednarodni kongres (str. 26-30). Fitnes zveza Slovenije.

# Domača telovadba za vse generacije

**dr. Maja Dolenc**

## Izvleček

Telesna nedejavnost ima mnoge negativne posledice na naše zdravje. Priporočila vadbe za zdravje navajajo, da moramo biti aktivni večino dni v tednu, ter da samo aerobna dejavnost ni dovolj. Pomembno je, da v svojo vadbeno 'rutino' vključimo tudi vaje za moč ter gibljivost. Zaradi prekomernega sedenja tako v službah, šolah, v avtu kot tudi v prostem času, tvegamo razvoj številnih zdravstvenih težav. Prav tako opuščanje določenih gibalnih vzorcev ter odsotnost le-teh v programih vadbe vodi v nastanek nesorazmerij v sklepih z vidika moči in gibljivosti ter v pojav bolečin. Pomembno je, da poznamo ustrezne vaje, s katerimi lahko bolečine omilimo ali celo preprečimo. Vadba, v kateri sodeluje celotna družina, je lahko bolj zabavna, člani si lahko med seboj pomagajo, se spodbujajo in predvsem – družijo. V prispevku predstavljamo primer 'domače telovadbe' za vse generacije s pomočjo stola in elastike.

## Pomen telesne dejavnosti in priporočila vadbe za zdravje

Telesna nedejavnost je, poleg prekomernega in nepravilnega prehranjevanja ter podvrženosti stresnim situacijam, ena glavnih negativnih posledic, ki jo je prinesel sodoben način življenja. Zaradi številnih pozitivnih učinkov, ki jih ima redna telesna dejavnost na telesno in duševno zdravje, si moramo prizadevati za aktiven življenjski slog.

'Skrb za zdravje' je najpomembnejši razlog zaradi katerega smo ljudje telesno dejavni (Special Eurobarometer, 2017). Ob tem se sprašujemo, kakšno vadbo naj izberemo, katere dejavnosti so za nas primerne, koliko vaj za moč je potrebno narediti, ipd. Če upoštevamo zadnja priporočila vadbe za zdravje, moramo izvajati tako aerobno vadbo, večino dni v tednu, vsaj dvakrat tedensko pa temu dodati tudi vaje za moč (stabilnost) in gibljivost (ACSM, 2010). Ne smemo pozabiti na vključevanje vseh temeljnih gibalnih vzorcev, ki jih ljudje potrebujemo za dobro vsakodnevno funkcioniranje. Zaradi opuščanja določenih gibalnih vzorcev in njihove odsotnosti v programih vadbe, smo gibalno manj učinkoviti, razvijamo nesorazmerja v sklepih z vidika moči ter gibljivosti in se posledično soočamo z bolečinami, ki so najpogostejše v predelu hrbtenice (Boyle, 2004, Šarabon, 2015).

Med razlogi, zakaj ljudje niso bolj telesno dejavni, pa je daleč na prvem mestu 'pomanjkanje časa' (Special Eurobarometer, 2017). Raziskave navajajo, da večina Slovencev v prostem času presedi dnevno 1-2 uri pred TV (CINDI, 2008), kar je še vedno pol manj kot na primer v Ameriki (Nielsen, 2016). Lahko sklepamo, da 'čas' imamo, le vprašati se moramo, s kakšno vsebino ga bomo zapolnili. Dejstvo je, da ne presedimo veliko časa le v šolah (otroci), v službi, v avtu, ampak tudi v prostem času. Sedenje je prisilna drža, kjer smo največkrat nagnjeni naprej,

imamo sključen hrbet, povešena in naprej obrnjena ramena, upognjen vrat ter skrčene (in celo prekrižane) noge. Glede na to, da nam je stol (kavč) 'dober prijatelj', je lahko tudi dober pripomoček za izvedbo funkcionalne vadbe doma.

### Vadba s stolom in elastiko

V prispevku smo uporabili stol za ogrevanje, in sicer v hitri hoji oziroma teku okoli dveh stolov izvajamo določene gibalne naloge (sedanje, opiranje na stol...). Temu sledijo dinamične gimnastične vaje s stolom, v nadaljevanju pa je prikazali sklop funkcionalnih vaj za moč. Stol nam lahko služi kot ovira, na katero stopamo, sedamo ali se opiramo. Stol lahko tudi dvigujemo ali nam služi za ohranjanje ravnotežja. Za tovrstne gibalne naloge moramo izbrati stol brez kolesčkov, saj želimo imeti stabilno podlago. Poleg stola smo uporabili tudi navadno elastiko ('gumitwist'), ki jo napnemo okoli dveh stolov, ter sklenjeno elastiko, s pomočjo katere izvajamo vaje v parih. Kombinirali smo tako krepilne kot aerobne vaje različnih težavnosti in s tem prikazali skupinsko družinsko vadbo, v kateri lahko sodeluje več generacij.

### Pripravljalni del vadbe

Najprej se ogrejemo s pomočjo stola. Med hojo ali tekom okoli stolov se gibamo v obliki osmic. To pomeni, da obkrožimo prvi stol v smeri ure, nato se nanj usedemo ter vstanemo in obkrožimo drugi stol v teku v drugi smeri (Slika 1). Gibalne naloge, ki sledijo sedanju na stol so: postavljanje v oporo spredaj, v oporo zadaj, počep do dotika zadnjice s sedalom, dva poskoka (oz. upogiba kolka) naprej in nazaj v opori spredaj, dva poskoka (oz. upogiba kolka) narazen in skupaj v opori spredaj, stopanje in sestopanje s

stola, stopanje in sestopanje v stojo razkoračno itd.) Vsako gibalno nalogo izvajamo 30-60 sekund.

Lahko se ogrejemo tudi s pomočjo elastika, ki je napeta okoli obeh stolov. Elastiko lahko pretekamo, stopamo nanjo med hojo ali tekom; gibamo se lahko naprej, bočno, vzratno; elastiko lahko tudi preskakujemo.



*Slika 1. Tek okoli stolov z vmesnim sedanjem na stol*

Če v uvodni del nismo vključili zadosti gibanj z rokami, naredimo še nekaj dinamičnih gimnastičnih vaj, v 8 do 10 ponovitvah. Primerne vaje so zibi v predklonu na stol, odkloni proti stolu, zamahi z roko in nogo nazaj v opori na stol ipd. Celotno ogrevanje naj traja vsaj 10 minut.

### Glavni del vadbe

Nato sledijo vaje s stolom za moč za celo telo, ki jih lahko kombiniramo z aerobno vajo. Izvajamo torej dvojčke vaj, pri čemer je vsaka druga vaja tek v opori spredaj na stolu (oz. izmenični upogibi kolka za slabše telesno pripravljene in starejše). Vse vaje izvajamo po 30 sekund, po izvedenem dvojčku vaj sledi

pol minutni odmor. Vadba zajema 5 krepilnih vaj, torej 5 dvojčkov, ki jih 1-2 krat ponovimo. Navajamo vaje v dveh težavnostnih stopnjah - stopnja 'a' za slabše telesno pripravljene (oziroma starejše) in stopnja 'b' za boljše telesno pripravljene.

**Krepilne gimnastične vaje s pomočjo stola:**

1.a Sedanje in vstajanje s stola (s ali brez pomoči rok)

1.b Globoki počepi z oporo na naslonjalu stola

2.a Dvigi noge v stran v polkleku na sedalu stola z oporo na naslonjalu (v naslednji ponovitvi menjava položaja nog) (slika 2)

2.b Dvigi noge v bočni opori na podlahti na sedalu stola (v naslednji ponovitvi menjava strani)



*Slika 2. Dvigi noge v stran v polkleku na sedalu stola z oporo na naslonjalu*

3.a Dvigi rok iz priročnja skrčeno v vzročnje v sedu na stolu predklonjeno

3.b Veslanje s stolom (Slika 3)



*Slika 3. Veslanje s stolom*

4.a Gibanje iz seda na stolu v oporo zadaj na stolu

4.b Sklece v opori zadaj na stolu

5.a Pokleki z oporo na naslonjalu stola (v naslednji ponovitvi menjava položaja nog)

5.b Počepi na eni nogi s stopalom druge na sedalu stola (v naslednji ponovitvi menjava položaja nog) (Slika 4)



*Slika 4. Počepi na eni nogi s stopalom druge na sedalu stola*

Nato izvedemo še nekaj krepilnih vaj s pomočjo sklenjene elastike. Vaje potekajo v parih, pri čemer lahko oba partnerja izvajata enako vajo, ali pa eden izvaja težjo (stopnja 'b'), drugi pa lažjo vajo (stopnja 'a'). Aerobno vajo predstavljajo gibalne aktivnosti okoli stolov, ki smo jih spoznali že pri ogrevanju. Torej, prav tako izvajamo najprej 30 sekund krepilno vajo z elastiko, nato pa sledi aerobno aktivnost. Po izvedenem dvojčku vaj sledi pol minutni odmor. Vadba zajema 3 krepilne vaje, torej naredimo 3 dvojčke vaj, ki jih 1-2 krat ponovimo.

**Krepilne gimnastične vaje v parih s pomočjo sklenjene elastike (partnerja sta na razdalji napete elastike):**

1.a Izmenični polčepi z napeto elastiko v predročanju (partnerja čelno drug proti drugemu)

1.b Izmenični globoki počepi s potegi elastike v vzročanje pri vzravnavi ali z elastiko v vzročanju skozi celotno izvedbo vaje (partnerja čelno drug proti drugemu) (Slika 5)



*Slika 5. Počepi z elastiko v vzročanju*

2.a Izpadni koraki z zunanjo nogo naprej z napeto elastiko v priročanju skrčeno (partnerja bočno drug proti drugemu, v naslednji ponovitvi menjava strani)

2.b Izpadni koraki z zunanjo nogo naprej in hkratnim zasukom trupa v smer sprednje noge, z napeto elastiko v priročanju skrčeno (partnerja bočno drug proti drugemu, v naslednji ponovitvi menjava položaja nog in strani) (Slika 6)



*Slika 6. Izpadni koraki z zunanjo nogo naprej in hkratnim zasukom trupa v smer sprednje noge, z napeto elastiko v priročanju skrčeno*

3.a Potegi elastike v odročanje skrčeno (partnerja čelno drug proti drugemu)

3.b Potegi elastike v odročanje (partnerja čelno drug proti drugemu)



## Zaključni del vadbe

Na koncu vadbe moramo narediti 3-4 statične raztezne vaje, kjer zadržujemo določen položaj od 30 do 60 sekund. Primerne vaje so: predklon glave, zasuk glave in trupa v sedlu na stolu (Slika 7), izpad s kolenom zadnje noge na stolu, predklon k eni nogi v sedlu na stolu, potisk ramen dol v polčepu predklonjeno v opori na stol, potisk pete zadnje noge dol v opori na stol itd.



Slika 7. Zasuk trupa in glave v sedlu na stolu

## Literatura

1. ACSM – American College of Sports Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Boyle, M (2004). Functional training for sports. Human Kinetics Publishers.
3. Doyle, C. (2006). Functional movement evaluation and correction. DVD, Championship productions (online).
4. Special Eurobarometer, Sport and Physical activity. (2017). European Commission. Pridobljeno iz <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/.../82432>
5. Šarabon, N. (2015). Poletova uporabna znanost: Gib, učinkovit in varen. Polet. Pridobljeno iz <http://www.polet.si/gladiator/poletova-uporabna-znanost-gib-ucinkovit-varen>

## Ena vadi za dva: telesna dejavnost v pripravi na porod in starševstvo in vodena vadba za nosečnice v zdravstvenem domu

**dr. Zalka Drglin, Vesna Pucelj, Nataša Frigelj**

### Izvleček

Sodobni znanstveni izsledki potrjujejo domnevo, da redna telesna vadba nosečnice, prilagojena poteku nosečnosti, kratkoročno in dolgoročno prispeva k zdravju ženske in ploda oziroma otroka. V Sloveniji obstaja ponudba različnih plačljivih oblik telesne vadbe v nosečnosti, na primarni ravni zdravstvenega varstva pa se vodena telesna vadba v zadnjih desetletjih ni sistematično izvajala. V zdravstvenem sistemu je še posebej pomembno implementirati program varne vadbe v nosečnosti, v katere bi se vključile tudi ženske iz ranljivih skupin, pri katerih je tveganje za manj zdrav življenjski slog, vključno s premalo gibanja, povečano.

Prenovljen in posodobljen program skupinske vzgoje za zdravje »Priprava na porod in starševstvo« (nekdanja »Šola za bodoče starše«) se izvaja v zdravstvenih domovih v obliki sedmih dveurnih srečanj. Vanj so vključene informacije o pomenu dobre telesne pripravljenosti in gibanja za nosečnico, porodnico in oba starša ter o pomenu in pogojih dobrega gibalnega razvoja dojenčka za kakovostno življenje in dobro zdravje vseh. Bodoči starši pridobivajo tudi nove spretnosti, povezane z gibanjem in sodelovanjem z dojenčkom. Prvemu srečanju v zgodnji nosečnosti (okoli 12. tedna nosečnosti), na katerem se bodoči starši seznanjajo z

različnimi vidiki zdravega načina življenja v nosečnosti, vključno s pomenom gibanja in dobre telesne pripravljenosti, je pridružena ura s fizioterapevtko s praktičnimi napotki in vajami. Na Nacionalnem inštitutu za varovanje zdravja smo v projektu »Krepitev zdravja za vse« od 1. 9. 2018 poskusno uvedli vodeno telesno vadbo za nosečnice v sedemindvajset sodelujočih zdravstvenih domov po Sloveniji. Vodijo jo dodatno usposobljeni/-e fizioterapevti/-ke in kineziologi/-nje. Izvajajo jo tedensko, k udeležbi jih povabi izvajalka na prvem srečanju v »Pripravi na porod in starševstvo«, pa tudi ginekološki tim. Vadba je namenjena zdravim nosečnicam, ki predhodno izpolnijo presejalni vprašalnik in se po potrebi posvetujejo z izbranim ginekologom/-injo. Na podlagi preliminar- nih rezultatov enoletne izvedbe »Varne vadbe v nosečnosti« v prispevku prikazujemo izbrane podatke o udeležbi in poteku. Udeleženke izražajo veliko zadovoljstvo s programom. Izziv pri izvajanju programa predstavljajo pomanjkanje ustreznih prostorov, dodatna delovna obremenitev strokovnjakov in oblikovanje pristopov, ki bodo privabili tiste najbolj prikrajšane; veliko je še možnosti za oblikovanje inovativnih poti za osveščanje o pomenu in koristih telesne vadbe v nosečnosti.

## Uvod

Sodobna zdravstvena priporočila za dobro potekajočo nosečnost poudarjajo pomen zdravega načina življenja, ki naj vključuje tudi telesno dejavnost nosečnice (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2015; Videmšek idr., 2015). Znanstveni izsledki potrjujejo domnevo, da redna telesna vadba nosečnice, prilagojena poteku nosečnosti, kratkoročno in dolgoročno prispeva k zdravju ženske in ploda oziroma otroka (Videmšek idr., 2015); trdimo lahko, da telesno dejavna nosečnica »vadi za dva«.

Za nosečnice je pomembno, da so dobro informirane o priporočljivih vrstah vadbe, kot je na primer hoja, plavanje, ter o gibalnih oziroma športnih dejavnostih, ki naj se jim zaradi povečanega tveganja izognejo oziroma naj jih za čas nosečnosti opustijo, kot so na primer kontaktni športi, jahanje, smučanje, potapljanje. Ženske potrebujejo informacije o prednostih redne telesne vadbe v nosečnosti, jasna priporočila o izbirah dejavnosti in varnostnih vidikih, da bi lahko sproščeno uživale v gibalni dejavnosti in ob tem izboljšale ali ohranjale svojo telesno pripravljenost ter krepile svoje in otrokovo zdravje. Gibalna dejavnost mora biti prilagojena nosečnici. Ključno je upoštevati zdravje ženske, zato se priporočila razlikujejo, ko gre za tiste z normalnim potekom nosečnosti in nosečnice s povečanim tveganjem. Intenzivnost vadbe je dobro prilagoditi, saj v nosečnosti žensko telo zagotavlja plodu potrebna hrana in kisik, upoštevati je potrebno tudi nosečnostne fiziološke spremembe. Svetujemo, da se nosečnica z zdravstvenimi težavami posvetuje z zdravstvenim strokovnjakom o vrsti vadbe in njeni intenzivnosti. Tako vadbo naj vodi fizioterapevt, ki jo tudi individualno

prilagaja njenemu zdravstvenemu stanju, in ki je v stiku z ginekologom. Le v redkih primerih nosečnici popolnoma odsvetujejo telesno vadbo. Priporočila glede vadbe v nosečnosti se razlikujejo glede na to, ali je bila ženska pred zanositvijo športno dejavna ali ne; v slednjem primeru naj nosečnica začne z zmerno telesno vadbo in počasi prehaja do optimalnega obsega in intenzivnosti vadbe (Šćepanović in Žgur, 2016; Videmšek idr., 2015).

## Jedro

V Sloveniji obstaja ponudba različnih plačljivih oblik telesne vadbe v nosečnosti, na primarni ravni zdravstvenega varstva pa se vodena telesna vadba v zadnjih desetletjih ni sistematično izvajala, v nekaterih primerih pa je bila tudi plačljiva (Drev in Drglin, 2010).

Z implementacijo programa »Varne vadbe v nosečnosti« želimo omogočiti vadbo vsem zdravim nosečnicam, še posebej pa je zaželeno, da bi se vanj vključile tudi ženske iz ranljivih skupin, pri katerih je tveganje za manj zdrav življenjski slog, vključno s premalo gibanja, povečano.

Prenovljen in posodobljen program skupinske vzgoje za zdravje »Priprava na porod in starševstvo« (nekdaj poimenovan tudi »Materinska šola« in »Šola za bodoče starše«) se izvaja v zdravstvenih domovih v obliki sedmih srečanj (Drglin idr., 2018). Vanj so vključene tudi informacije o pomenu dobre telesne pripravljenosti in gibanja za nosečnico, porodnico in oba starša ter o pomenu in pogojih dobrega gibalnega razvoja dojenčka, kar prispeva h kakovostnem življenju in dobremu zdravju vseh. Bodoči starši pridobivajo tudi nove spretnosti, povezane s sodelovanjem z dojenčkom od rojstva dalje

ter informacije o otrokovih potrebah ter njegovem razvoju. Na prvemu srečanju v zgodnji nosečnosti, ki naj bi se ga nosečnica udeležila okoli 12. tedna nosečnosti, vabljen pa je tudi bodoči oče, se bodoči starši seznanjajo z različnimi vidiki zdravega načina življenja v nosečnosti, vključno s koristmi telesne dejavnosti, kontraindikacijam za telesno vadbo, priporočili za telesno dejavnost, vrstami in oblikami priporočljivih in odsvetovanih telesnih dejavnosti, pomenom gibanja in dobre telesne pripravljenosti v tem pomembnem življenjskem obdobju ženske.

Temu srečanju je pridružena ura, ki jo vodi fizioterapevt/ka in vključuje praktične napotke in vaje, s poudarkom na vadbi mišic medeničnega dna, učenjem pravilne telesne drža, dvigovanja bremen in sprememb položajev v nosečnosti. Na vsakem od sedmih srečanj v programu Priprava na porod in starševstvo je deset minut namenjenih praktičnemu izvajanju telesnih vaj in vaj sproščanja, povezanih s tematiko posameznega srečanja pod vodstvom izvajalke programa Priprave na porod in starševstvo. Zadovoljstvo udeleženk in udeležencev z vsebinami, strukturo in izvedbo prenovljenega programa, ki smo ga ugotavljali konec leta 2015, je bilo zelo visoko.

V okviru projekta »Krepitev zdravja za vse« smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje oblikovali predlog programa brezplačne vodene telesne vadbe, namenjene zdravim nosečnicam in ga predlagali v izvedbo 27-tim vključenim zdravstvenim domovom. Program nosi naslov »Varna vadba v nosečnosti« (v nadaljevanju VN). Namen VN je omogočiti strokovno vodeno varno vadbo v nosečnosti v zdravstvenih domovih vsem zdravim nosečnicam, še posebej pa tistim z nižjim socialno-ekonomskim statusom, ki se plačljive telesne vadbe

težje udeležijo ali pa je zanje sploh nedostopna. Vadbo naj bi organizirali dvakrat tedensko v trajanju 60 minut v popoldanskem ali večernem času v primernem prostoru. Priporočljivo je, da se je udeležijo ženske od 12. tedna nosečnosti dalje. V posamezno skupino naj bi vključili od 15 do 20 nosečnic. Predvidevali smo, da bo v večjih zdravstvenih domovih zanimanje nosečnic tolikšno, da bo potrebno organizirati vadbo dveh skupin v istem časovnem obdobju. Ob velikem interesu za vadbo bi bilo potrebno uvesti omejitve udeležbe – domnevamo, da je osem tednov vodene vadbe oz. 16 obiskov vodene vadbe v nosečnosti dovolj, da posameznica osvoji vaje in jih lahko samostojno izvaja doma, s tem pa bi se sprostil prostor v skupini, da bi se VN lahko udeležila druga nosečnica.

V okviru projekta vodi VN fizioterapevt/-ka ali kineziologa/-inja, ki se je v avgustu in septembru 2018 udeležil/a štiridnevnega tečaja varne vadbe v nosečnosti po posebej prilagojenem programu Združenja fizioterapevtov Slovenije, pripravil/a seminarsko nalogo in uspešno opravil/a teoretični in praktični preizkus znanja. Skupino nosečnic vodi posamezni strokovnjak, v primeru, da je skupina nehomogena, naj bi po priporočilih vadbo vodila dva izvajalca. Posamezna ura vadbe vključuje vnaprej določene sklope, kot so ogrevanje, raztezanje, vaje za moč, vaje za krepitev mišic medeničnega dna, dihalne vaje, aerobna vadba, učenje dvigovanja bremen in učenje prehajanja položajev ter sproščanje.

V zdravstvenih domovih se je vadba začela postopoma uvajati s 1. 9. 2018, v prvih dveh mesecih sta jo izvajala dva zdravstvena doma, v oktobru pa že devet zdravstvenih domov. Podatki, ki jih predstavljamo, se nanašajo na celotno obdobje od 1. 9. 2018 do 30. 7. 2019.

Podatke smo zbirali s pomočjo treh različnih anketnih vprašalnikov: »Presejalnega vprašalnika o zdravju nosečnice«, »Poročila o posamezni varni vadbi v nosečnosti« in »Vprašalnika o zadovoljstvu nosečnic na vadbi«.

»Presejalni vprašalnik o zdravju nosečnice« je sestavljen iz vprašanj, ki se navezujejo na zdravstveno stanje nosečnice in morebitne bolezenske znake. Izpolni ga vsaka nosečnica na prvem srečanju »Priprave na porod in starševstvo« ali pred prvo vadbo za nosečnice. Na podlagi rezultatov vprašalnika vodja VN presodi, ali se nosečnica lahko udeleži vadbe, in se seznanji z morebitnimi posebnostmi, na katere je pozoren pri vodenju. V primeru zdravstvenih težav ali določenih kroničnih bolezni ali stanj usmeri nosečnico na posvet z njenim izbranim ginekologom, da bi ta ocenil, ali je udeležba na vodeni vadbi zanjo primerna ali ne.

Vprašalnik vsebuje tudi vprašanja o starosti nosečnice, telesni dejavnosti pred in med nosečnostjo, socialno-ekonomskem statusu (o izobrazbi, družinskih prihodkih in zmožnosti pokrivanju običajnih potreb). Vprašamo tudi, kako so izvedele za možnost udeležbe na VN. Dobljene podatke smo prečistili in končno analizo izvedli na podlagi 620-tih vprašalnikov.

Varne vadbe so se udeležile nosečnice, stare od 18 do 42 let, povprečna starost nosečnic na vadbi je 30,6 let. Sedem od desetih nosečnic, ki so odgovorile na anketni vprašalnik, je vsaj višješolsko izobraženih ali več, slaba tretjina pa ima osnovnošolsko ali srednješolsko izobrazbo. Vadbe se je udeležilo 94 nosečnic, ki s svojimi dohodki težko pokrijejo mesečne stroške ali ki z mesečnimi dohodki pokrijejo običajne življenjske potrebe, ne uspe pa jim ničesar prihraniti, skupaj predstavljajo 15 %

vseh udeleženk na VN. Predvidevamo, da se te nosečnice ne bi mogle udeležiti plačljivih vadb v nosečnosti, ki so na voljo na tržišču, in jim je ponujen program omogočil dostopno, kakovostno in varno vadbo v okviru javnega zdravstva.

Kako je z ženskami, ki pred nosečnostjo niso bile telesno dejavne, ki se torej niso udeleževale vodenih skupinskih vadb (npr. pilatesa, aerobike, joge ...) in se niso ukvarjale s tekom, hojo, nordijsko hojo ali plavanjem? Na VN je bilo takih udeleženk desetina. Četrtnina udeleženk je poročala, da so pred nosečnostjo (samo) hodile ali so se posvečale nordijski hoji. Za te nosečnice je udeležba v VN še posebej pomembna, ker tako postopoma pridobivajo in vzdržujejo dobro telesno pripravljenost.

Četrtnina nosečnic je za VN izvedelo na spletni strani zdravstvenega doma, kot vir informacij sledi obveščanje na Pripravi na porod in starševstvo, nato prijatelji, znanci in sorodniki, izbrani ginekolog, nekatere so informacijo videle na oglasni deski v zdravstvenem domu ali pa so o VN izvedele na družabnem omrežju »facebook«. Med ostalimi viri informiranja so navedle še lokalni časopis, telefonska vabila iz zdravstvenega doma, radio, vabila na oglasnih prostorih pred prostori za izvedbo programa Priprava na porod in starševstvo, v referenčni ambulanti, od partnerja, iz zloženke v bolnišnici, v prostorih CKZ-ja, na delovnem mestu ...

Vodje VN so za vsako izvedbo vadbe izpolnjevali vprašalnik »Poročilo o posamezni vadbi v nosečnosti«, ki zajema podatke o zdravstvenem domu, poklicnem profilu izvajalk/-cev, datumu in času vadbe, trajanju vadbe ter številu udeleženk.

Za obdobju od 1. 9. 2018 do 30. 7. 2019 smo prejeli 937 poročil o posamezni izvedbi VN. Izvedenih je bilo 892 vadb z udeležbo od 1 do 15 nosečnic na posamezno vadbo. V 5 % organiziranih vadb na razpisanih terminih vadb udeležbe ni bilo; kar je za obdobju, ko se nov program uvaja, razumljivo. Podrobnejši pregled pokaže, da je bila težava morda tudi v terminih, saj je bila le ena petina vadb, ki se je ni udeležila nobena nosečnica, razpisana po 17h.

Devet desetih vseh vadb je izvedel en izvajalec, od tega 62 % kineziolog/inja in v 38 % fizioterapevt/ka.

V nadaljevanju prikazujemo nekatere podatke analize vadb, ki se je je udeležila vsaj ena nosečnica. Priporočila o številu nosečnic za izvajanje VN kot zgornjo mejo predvidevajo 20 zdravih nosečnic, če so za to na voljo primerni prostori. V nekaterih primerih se je vadbe udeležila le ena nosečnica, največjo skupino pa je sestavljalo 15 nosečnic. V obdobju od septembra do konca decembra 2018 so zdravstveni domovi izvedli dobro desetino vseh vadb, kar pripisujemo postopnemu vpeljevanju programa VN v zdravstvene domove. To je razvidno tudi iz rezultatov, saj se je število vadb iz septembra, ko so izvedli tri vadb, postopno povečalo na 52 vadb v decembru 2018. Največ vadb so v zdravstvenih domovih izvedli v obdobju od januarja do maja 2019; v navedenem obdobju je bilo v okviru projekta izvedeno povprečno 131 vadb na mesec. V poletnih mesecih 2019 je število vadb upadlo zaradi dopustniškega časa: junija je bilo izvedenih 94 vadb, julija pa 40.

Ugotavljali smo, kateri termini v dnevu so primernejši za VN z vidika uporabnic. Podatki kažejo, da je v terminih od 8h do vključno 15h udeležba na VN v povprečju nekoliko nižja (3,6 nosečnici) v primerjavi s termini, razpisanimi med 16h in 20h (4,2 nosečnici).

Vprašalnik »Zadovoljstvo na vadbi« so vodje VN nosečnicam razdelili enkrat mesečno. Z vprašalnikom smo med drugim pridobili podatke o izkušnjah, zadovoljstvu s trajanjem in intenzivnostjo vadbe, okoliščinah njene izvedbe ter mnenja udeleženk o programu VN.

Podatke smo prečistili in 280 vprašalnikov analizirali. Nekatere nosečnice niso odgovorile na vsa vprašanja, zato smo pri izračunu povprečij pri posameznem vprašanju upoštevali dejansko število odgovorov na analizirano vprašanje. Pomembno je vedeti, da je bila slaba desetina nosečnic, ki so odgovarjale na vprašanja, na vadbi prvič. Približno šestdeset odstotkov nosečnic je ob izpolnjevanju vprašalnika vadbo obiskalo od 2-5 krat, okvirno trideset odstotkov nosečnic je bilo v času izpolnjevanja vprašalnika na vadbi od 6 do 10-krat, le nekaj nosečnic je vadbo obiskalo do tedaj že več kot 10-krat. Največje poročano število obiskov na vadbi je 22-krat.

Vadbe se je udeležilo le nekaj žensk prvem tromesečju nosečnosti, dobra polovica nosečnic je bila v drugem tromesečju, slaba polovica pa v tretjem tromesečju. Udeleženske so bile torej v razponu od 10. do 39. tedna nosečnosti, kar za vodje predstavlja svojevrsten izziv, saj je treba vadbo prilagajati obdobju nosečnosti in njegovim posebnostim.

Velika večina nosečnic (99 %) je bila z vadbo zadovoljnih, le 1 % pa neopredeljenih (niti zadovoljne, niti nezadovoljne). Večina nosečnic (94 %) je izjavila, da je bila vadba ravno prav dolga, prekratka pa se je zdela 6 % nosečnic. Vadba je bila po mnenju velike večine udeleženk ravno prav intenzivna oziroma zmerna, premalo intenzivna pa le za 1 % nosečnic.

Na vprašanje, kolikokrat tedensko naj bi potekala vadba, je sedem od desetih nosečnic odgovorilo, da dvakrat tedensko; 14 % nosečnic pa 3-krat tedensko, enak odstotek udeleženk pa meni, da enkrat tedensko. Prostor, v katerem je potekala vadba, je za dovolj velikega označilo osem od desetih udeleženk, kot primerno prezračena 67 %, v manjših odstotkih je bil prostor ocenjen kot premajhen (7 %) ali slabo prezračen (3 %).

Nosečnice so bile v veliki večini (97 % in več) zelo zadovoljne tudi s posameznimi sklopi vaj, in kar 94 % nosečnic meni, da so se naučile izvajati vaje tako dobro, da bi jih lahko samostojno izvajale tudi doma, le 5 % nosečnic je menilo, da se so le delno naučile pravilno izvajati vaje. Dve nosečnici sta napisali, da sami ne bosta telovadili doma in ena, da se bo »morala še malo priučiti pravilnega izvajanja vaj, da jih bo lahko dobro izvajala«; pri tem moramo upoštevati, da je bila desetina odgovarjajočih na vadbi prvič. Za ženske, ki bi sicer morda ne vadile redno, je prednost programa VN v organizirani skupinski vadbi skupaj z drugimi v istih življenjski situaciji in po predvidljivem urniku. Obenem strokovnjaki skrbijo za pravilno in varno izvedbo posameznih vaj, ženske osvojijo nove spretnosti, ki jih lahko po določenem številu ponovitev izvajajo tudi same.

Pripisi nosečnic na »Vprašalniku o zadovoljstvu na vadbi« kažejo na veliko zadovoljstvo nosečnic z VN: hvaležne so za brezplačno strokovno vodeno vadbo, ki jo označujejo s superlativi kot so »odlična«, »super«, »kvalitetno«, »sem zadovoljna, vesela«; povedo, da bi tako vadbo priporočale vsaki nosečnici. Ženske veliko prednost vidijo v organiziranosti v zdravstvenemu domu, saj, kot pravi ena izmed njih: »Tako se vsaj tisti čas prisiliš v vadbo, če se nam drugače ne uspe gibati«; ali kot pravi iskreni

zapis druge nosečnice: »Doma sem bolj lena in je to enkratna priložnost. Podpiram vadbo pod nadzorom.« Ženske se zavedajo tudi pomena telesne dejavnosti po rojstvu otroka in tako se je »Varne vadbe v nosečnosti« udeležila mama štirimesečnega otroka. Kar nekajkrat so nosečnice izrazile željo, da bi s primerljivo telesno vadbo s strokovnim vodstvom nadaljevale tudi po porodu, z dojenčkom ali posebej, kar ostaja izziv za prihodnost.

## Zaključek

Udeleženke so z VN zelo zadovoljne, ustreza jim sestava vaj, intenzivnost in dolžina posamezne vadbe

Dosedanje izkušnje kažejo, da je vadba dvakrat na teden z vidika žensk ustrezna, da so pomembni termini vadbe v poznem popoldanskem času, udeležujejo pa se tudi zgodnejših terminov. Pomembno je, da vadbo vodijo za to področje ustrezno usposobljeni fizioterapevti oziroma kineziologi. Po pogovorih z vodji VN bi kazalo premisliti o priporočilih glede primerne velikosti skupine, dvajset udeleženk je morda preveč. Ključno je povezovanje med različnimi strokovnjaki v zdravstvenem sistemu, ki prihajajo v stik z nosečnicami, da bi nosečnice o vabi izvedele že dovolj zgodaj v nosečnosti, še posebej bi kazalo spodbujati k udeležbi ženske iz določenih ranljivih skupin (na primer z manj zdravim načinom življenja, tiste, ki si plačljive vadbe ne morejo privoščiti). Nadaljnje raziskave bodo pokazale, ali smo se približali cilju, da s ponujenim programom zmanjšujemo tudi neenakosti v zdravju, zagotovo pa je mogoče z bolj usmerjenim aktivnim vabljenjem pritegniti k udeležbi tudi bolj ranljive, ki jim udeležbo preprečujejo tudi specifične ovire, kot so oddaljenost, težave s prevozi, preobremenjenost z družinskimi in službenimi

obveznostmi, morebiti so ponekod ovira tudi predsodki pred koristnostjo telesne dejavnosti v nosečnosti. Pričakujemo pa tudi, da se bo dosedanja odlična izkušnja udeleženk na vodeni vadbi razširila in tako spodbudila k vključitvi tudi tiste neodločene. Izziv predstavlja razpoložljivost strokovnjakov, ki vadbo vodijo, in primernih prostorov zanjo. Končna evalvacija je še pred nami, že zdaj pa lahko rečemo, da je program »Varne vadbe v nosečnosti« izredno dobro sprejet, tudi izvajalci poročajo o njegovi smotrnosti in zaželenosti, nosečnice se rade vračajo, so zadovoljne in priporočajo vadbo tudi drugim.

#### Literatura

1. American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG. (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. *Obstetrics and Gynecology*, 126:e, 135-42.
2. Drev, A. in Drglin, Z. (2010). Telesna dejavnost za ženske v nosečnosti. Pregled priporočil in programov vadbe. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
3. Drglin, Z., Tomšič, S., Mihevc Ponikvar, B., Pucelj, V., Renar, I., Dravec, S., Broder, M. (2018). Povzetek programa skupinske vzgoje za zdravje Priprava na porod in starševstvo. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
4. Ščepanovič, D. in Žgur, L. (2016). Telesna dejavnost v nosečnosti. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
5. Videmšek, M., Bokal Vrtačnik, E., Ščepanovič, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Hadžič, V. (2015). Priporočila za telesno dejavnost nosečnic. *Zdravniški Vestnik*, 84(2), 87-98.

---

<sup>1</sup>Več o projektu na <https://www.krepitev-zdravja.si/>.

<sup>2</sup>Do naše analize vnos podatkov še ni bil v celoti zaključen, tako da bi utegnili končni podatki o izvedbi VVN odstopati.



# Spodbujanje gibanja preko programa zdravje v vrtcu

**Brigita Zupančič Tisovec, Tjaša Knific, Nives Letnar Žbogar**

## Izvleček

Gibanje je osnovna človekova potreba v vseh življenjskih obdobjih. Redna telesna dejavnost otrok ima ugodne učinke na zdravje in prispeva k razvoju gibalnih kompetenc in znanj. Tako v tem, kot tudi v vseh nadaljnjih življenjskih obdobjih človeka, gibanje pomembno pripomore k celostnemu razvoju osebe na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem (stiki z vrstniki) področju, uravnoteženi energetske bilanci, preprečevanju kroničnih bolezni, zmanjševanju obolevnosti in smrtnosti. V Programu Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje, smo v okviru izobraževanj za izvajalce predšolske vzgoje v vrtcih, kontinuirano od leta 2012, predstavljali različne vsebine s področja telesne dejavnosti za krepitev zdravja celotne družine. Nazadnje so bila med vsebinami podana priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti predšolskih otrok, ki zajemajo priporočila o vrsti, intenzivnosti, trajanju in pogostosti vadbe in počitka pri predšolskih otrocih (WHO, 2019).

## Uvod

Gibanje je osnovna človekova potreba v vseh življenjskih obdobjih. Redna telesna dejavnost otrok ima ugodne učinke na zdravje in prispeva k razvoju gibalnih kompetenc in znanj. Tako

v tem, kot tudi v vseh nadaljnjih življenjskih obdobjih človeka, gibanje pomembno pripomore k celostnemu razvoju osebe na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem (stiki z vrstniki) področju. Učinki redne telesne dejavnosti pripomorejo k uravnoteženi energetske bilanci, preprečevanju kroničnih bolezni, zmanjševanju obolevnosti in smrtnosti. Gibalne sposobnosti je potrebno razvijati in krepiti skozi vse življenje. V predšolskem obdobju si otroci pridobijo izkušnje, stališča in vedenjske vzorce, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Zdravje v otroštvu določa zdravje v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije. Razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti se začne že v obdobju pred rojstvom. Tekom zgodnjega otroštva gre otrok čez več razvojnih faz in mejnikov tudi na tem področju in temeljna gibalna faza prehaja v naslednjo (specializirano) med šestim in sedmim letom otrokove starosti (Goodway, Ozmun, Gallahue, 2006). Obdobje do 6. leta starosti otroka je ključno za ustrezen gibalni razvoj posameznika. Zato je pomembno da z gibalnim opismenjevanjem začnemo že zelo zgodaj. Gibanje naj bo starosti in razvojni fazi prilagojeno. Razvoj gibalnih sposobnosti otroka je potrebno graditi individualno in skupinsko. Za skupinsko implementacijo gibalnih programov za otroke je najbolj

primerno okolje vrtca. Večina slovenskih otrok obiskuje vrtec, kjer preživijo vsak dan 5 do 9 ur. Vrtci so dostopni staršem po vsej Sloveniji. Otrokom nudijo varstvo, kvalitetno bivanje in vzgojo. Izvajalci predšolske vzgoje v vrtcu so za gibalno opismenjevanje otrok posebej usposobljeni. Vsebine s področja telesne dejavnosti in zdravih spodbud zasedajo pomemben del kurikuluma, vpeljanega na nacionalni ravni. Slovenski vrtci so glede organiziranosti in vključenih vsebin s področja gibanja unikum v Evropi in svetu. Vrtec kot organizacijska celota vsem otrokom omogoča varstvo, učenje in vzgojo s strokovno usposobljeni kadrom, z organizirano prehrano in številnimi aktivnostmi. V Sloveniji je velika večina staršev zaposlenih, s tem je večina otrok vključenih v vrtčevsko obliko varstva, ki je tudi subvencionirano. Drugod po svetu običajno ni tako, oziroma so otroci v vrtec vključeni v manjšem obsegu.

### Nacionalni program Zdravje v vrtcu

Nacionalni program Zdravje v vrtcu smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) oblikovali pred 12 leti. Program je regijsko koordiniran, namenjen vsem slovenskim vrtcem. Od šolskega leta 2015/16 dalje imamo na vseh območnih enotah NIJZ koordinatorja, ki koordinira program Zdravja v vrtcu za svojo regijo. Na ta način smo se želeli še bolj približati, pomagati in okrepiti vključenost in sodelovanje vrtcev z lokalnim okoljem. Seznam regijskih koordinatorjev programa Zdravje v vrtcu je dostopen na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu-program>. Program Zdravje v vrtcu promovira zdravje ter usmerja izvajanje aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja v vrtčevskem okolju in izven njega. V okviru programa so organizirana tudi izobraževanja za vzgojitelje in ostale vrtčevske delavce, ki nudijo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem.

S programom želimo razviti in okrepiti zmožnosti vrtcev za oblikovanje okolij, ki zagovarjajo dobro počutje in zdravje kot temeljno vrednoto. Prizadevamo si ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje vseh otrok ter krepitev sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljšanje zdravja skozi celotno življenjsko obdobje. Na izobraževanjih izvajalcem predšolske vzgoje nudimo strokovno podprte vsebine povezane z zdravjem. V program vključujemo strokovnjake različnih področij. Ustrezno znanje in dostop do potrebnih podatkov so osnova za pravilno ravnanje, tako v kritičnih trenutkih, kot pri vsakodnevni vzgoji za zdrave navade oz. zdrav način življenja. Vsebine, ki jih podpiramo v programu, se dotikajo področij zdrave prehrane, telesna dejavnosti za krepitev zdravja, duševnega in čustvenega zdravja, medosebnih odnosov, razvijanja pozitivne samopodobe, preprečevanja nasilja v družini in družbi, odnosa do škodljivih razvad, poškodb in zastrupitev, zagotavljanja varnega fizičnega okolja, varnega vedenja, preprečevanja nalezljivih bolezni, dobrih higienskih navad, prenos infekcij v notranjem okolju. Izvajalce predšolske vzgoje spodbujamo, da naučene veščine in znanja krepijo in vadijo vsak dan, določene teme pa vsako leto še posebej poudarimo kot osrednjo temo izobraževanja.

### Vključenost v program Zdravje v vrtcu

V program se lahko vključijo vsi vrtci in posamezni izvajalci predšolske vzgoje. Vsebine in gradiva so tudi na spletu, dostopna vsem, enako velja za izobraževanja. V šolskem letu 2018/19 je bilo v program vključenih 149 vrtcev iz celotne države. Poročali so o vključenih 1189 skupinah otrok. Izobraževanja se je v letu 2018/19 udeležilo 1485 izvajalcev predšolske vzgoje.

## Ciljna skupina programa Zdravje v vrtcu

Aktivnosti in vsebine izobraževalnega programa so v prvi vrsti namenjene izvajalcem predšolske vzgoje, z namenom da pridobljena znanja uporabijo tako pri delu z otroki kot zasebno. Izvajalci predšolske vzgoje so otrokom zgled, jih učijo in z otroki vadijo veščine. Glavna ciljna skupina so tako otroci. Mlajši otroci so v celoti odvisni od staršev, starih staršev ali skrbnikov. Zato v programu zelo spodbujamo sodelovanje vseh vključenih v razvoj in vzgojo otroka, njihovo vključevanje v različne dejavnosti, ob različnih priložnostih. Priložnosti izkoristimo za krepitev zdravega življenjskega sloga, druženje in kvalitetno preživljanje prostega časa. Tako se znanje, veščine in informacije prenesejo tudi na starše in stare starše. Med izvajanjem skupnih aktivnosti se bolje spoznajo, skupaj počnejo nekaj zdravega, pridobivajo znanje, samozavest, pomembnost, se čuvajo, tolažijo in si pomagajo.

## Gradiva programa Zdravje v vrtcu

Na spletni strani <https://nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu> so prosto dostopna izobraževalna gradiva. Na temo spodbujanja gibanja v vrtcih pa smo leta 2014 izdali priročnik za izvajalce predšolske vzgoje z naslovom Igranje za znanje, ki smo ga na izobraževanju predstavili v letu 2015. V priročniku so opisani načini kako na praktičen način vpeljati izvajanje rekreativnih odmorov v vrtce in šole.

## Telesna dejavnost vrtčevskih otrok

Telesna dejavnost predstavlja osnovni obvezni element bivanja v vrtcu. Kurikulum vrtca potrebo po gibanju in igri prepozna kot primarni otrokovi potrebi. Pozitivne spodbude navaja

kot temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Posebej poudarja prilagoditve glede na različne potrebe, interese in sposobnosti otrok tako, da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju. Priporoča se vsakodnevno telesno dejavnost v času otrokovega bivanja v vrtcu, različnih vrst in oblik, če se le da tudi v zunanem okolju (tudi če dežuje, sneži). Priporoča se, da pridejo starši in ostali skrbniki z otroci v vrtec peš, kadar je le možno (<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>, pridobljeno 15.10.2019).

## Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o telesni dejavnosti predšolskih otrok

Na letnih izobraževanjih programa Zdravje v vrtcu so predstavljene različne vsebine s področja telesne dejavnosti za krepitev zdravja celotne družine. Nazadnje so bila med vsebinami podana priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) o telesni dejavnosti predšolskih otrok, ki zajemajo priporočila o vrsti, intenzivnosti, trajanju in pogostosti vadbe in počitka pri predšolskih otrocih (WHO, 2019). Namenjena so tako strokovni (npr. v zdravstvu, otroškem varstvu, šolstvu) kot splošni javnosti, političnim odločevalcem in predstavnikom društev ter nevladnih organizacij tega področja. Nova priporočila za telesno dejavnost predšolskih otrok zapolnjujejo vrzel priporočil SZO o telesni dejavnosti, saj otroci mlajši od 5. let niso bili vključeni v priporočila o telesni dejavnosti za zdravje. Priporočila prispevajo k izvajanju Priporočil komisije o preprečevanju debelosti pri otrocih in Globalnemu akcijskemu planu za telesno dejavnost 2018-2030. Namenjene so vsem zdravim otrokom, mlajšim od 5. leta starosti, ne glede na spol, kulturno

ozadje ali družbeno-ekonomski položaj družin in so primerne za otroke različnih sposobnosti. Priporočila o telesni dejavnosti, sedečem vedenju in spanju določajo priporočen čas, ki ga je priporočljivo porabiti za vsako od teh vedenj, pri čemer se zavedamo, da:

- kombinirana priporočila ne upoštevajo vsako uro v otrokovem dnevu;
- je telesna dejavnost pri majhnih otrocih v veliki meri izražena v obliki aktivne igre;
- je »tiha igra« (igra, ki ni energična in tako tudi ne opredeljena kot telesna dejavnost in se lahko izvaja sede) zelo pomembna za otrokov razvoj in ima lahko različne oblike;
- je zadosten spanec pomemben za otroke, da lahko izkoristijo priložnosti za zgodnji razvoj.

Največje koristi za zdravje dojenčkov in majhnih otrok bi dosegli ob upoštevanju predlaganih priporočil za telesno dejavnost, sedeča vedenja in spanje v 24 - urnem obdobju. Dodatne koristi za zdravje bi lahko dosegli z zamenjavo sedečih vedenj, z zmerno in/ali intenzivno telesno dejavnostjo, ob sočasni ohranitvi primerne dolžine spanca.

## Zaključek

SZO priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja predšolskih otrok vsebinsko pokrivajo področje spanja in počitka, preprečevanja sedečih vedenj in spodbujanja telesne dejavnosti, odvisno od njihove starosti in sposobnosti. V grobem velja, da je priporočljivo izvajanje čim večje količine telesne dejavnosti, po ključu čim več - tem bolje. Ravno nasprotno pa velja za preprečevanje sedečega življenjskega sloga, kjer je vodilo čim manj - tem bolje. Pri otrocih in mladostnikih, ki v svojem domačem okolju nimajo ustrezne podpore za razvoj gibalnih navad, ravno vrtčevsko okolje s prostočasnimi

dejavnostmi predstavlja zelo pomemben dejavnik njihovega razvoja. Vrtec in kasneje šola zato predstavljata najboljše okolje za izvedbo programiranih in strukturiranih pristopov, ki izboljšujejo gibalne kompetence in telesno pripravljenosti otrok in mladine. Izvajalci predšolske vzgoje so po naši presoji tisti strokovni kader, ki že s svojim osnovnim poklicnim znanjem in delom lahko pomembno prispevajo k razvoju zdravih gibalnih navad. S specifičnimi strokovnimi pristopi lahko otroke usmerjajo s primernimi spodbudami. V programu Zdravje v vrtcu je zato del pripravljenih vsebin namenjen prav področju zdrave telesne dejavnosti, s ciljem predaje novih, na dokazih temelječih spoznanj in ustvarjanju spodbudnega okolja za telesno dejavnost. Na izobraževanjih in sestankih v sklopu programa redno prenašamo aktualne vsebine, namenjene različnim starostnim skupinam v vrtcu, saj izvajalci predšolske vzgoje poleg dela z najmlajšo skupino, redno prihajajo v stik in prenašajo svoja znanja tudi nase, na svoje sodelavce in člane svojih družin in družin varovancev.

## Literatura

1. Člani in članice področne kurikularne skupine za vrtce (1999). Kurikulum za vrtce. Pridobljeno 15.10.2019 iz <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>.
2. Goodway JD, Ozmun JC, Gallahue DL (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults, Jones and Bartlett learning.
3. World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.

# Družinska obravnava debelosti

mag. Polonca Truden Dobrin, dr. Gregor Jurak

## Izvleček

Učinkovito nemedikamentozno preprečevanje in spopadanje z otroško in mladostniško debelostjo je večplastno, zato mora delovati na več ravneh. Te vključujejo posameznikovo spreminjanje vedenjskih navad, življenjskega sloga in podporo družine. Pri tem so ključnega pomena okolja, kjer otrok oziroma mladostnik preživi večji del časa, to so šola, družina in lokalno okolje.

V prispevku predstavljamo obravnavo čezmerno prehranjenih, debelih in telesno manj zmogljivih otrok v okviru projekta MoST, ki ga v sodelovanju s 25-imi zdravstvenimi domovi ter lokalnimi osnovnimi šolami izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje. Obravnava temelji na sodelovanju celotne družine, zdravstvenovzgojnega in šolskega tima. Za prepoznavo problema in ustrezno obravnavo je nujno usklajeno delovanje multidisciplinarnega tima. Zdravnik specialist pediater je osrednji član, ki tim vodi in usklajuje njegovo delovanje. Pri prepoznavi vzrokov za čezmerno prehranjenost mu enakovredno pomagajo drugi strokovnjaki s sub-specialnim znanjem s tega področja; dietetik, kineziolog in psiholog. Pri načrtovanju in izvedbi ustreznih ukrepov se v tim vključijo tudi diplomirana medicinska sestra. V prispevku predstavljamo osnovne značilnosti obravnave, še posebej pa se osredotočimo na vlogo kineziologa pri tem.

## Uvod

Debelost postaja ena najpogostejših otroških bolezni, ki kot posledica nezdravega življenjskega sloga narašča po vsem svetu (NCD-Risk, 2017). S problematiko se srečujemo tudi v Sloveniji, kjer je po podatkih o debelosti otrok, ki jih v okviru letnih meritev telesnega in gibalnega razvoja otrok zbiramo s sistemom Športnovzgojni karton, bilo v letu 1989 12,5 % osnovnošolcev preddebelih (ITM po kriterijih IOTF<sup>1</sup> presega 91. centil za posamezen mesec starosti) in 2,3 % osnovnošolcev debelih (po kriterijih IOTF centilna vrednost ITM teh otrok v posameznem mesecu starosti presega 98. centil), v letu 2016 pa je bilo 17,6 % osnovnošolcev preddebelih in 6,9 % osnovnošolcev debelih (Strel, Leskošek, Starc, Jurak in Kovač, 2017).

Čezmerno prehranjeni in debeli otroci imajo pomembno večje tveganje, da bodo debeli tudi kot odrasli in da bodo kasneje razvili zaplete debelosti, ki pa so lahko prisotni tudi že pri otrocih in mladostnikih (Reilly in Kelly, 2011). Da bi bila obravnava uspešna, je čezmerno prehranjene otroke in mladostnike nujno prepoznati zgodaj, predvsem tiste, ki imajo pomembno večjo verjetnost za zgodnji razvoj zapletov debelosti in jih usmeriti v za njihovo starost in razvoj primerne terapevtske skupine.

Učinkovito (nemedikamentozno) preprečevanje in spopadanje z otroško in mladostniško

debelostjo je večplastno in zagotovo mora delovati na več ravneh. Te vključujejo posameznikovo spreminjanje vedenjskih navad, življenjskega sloga in podporo družine. Pri tem pa je ključnega pomena okolje, kjer otrok oziroma mladostnik preživi večji del časa: vrtec, šola in ostale javne površine, ki so namenjene za uporabo otrokom in mladostnikom. Tudi zdravje in učni uspeh sta medsebojno tesno povezana. Potrebno se je zavedati, da se učinki ukrepov za preprečevanje debelosti, ki posegajo v vedenjske navade v zgodnjem obdobju otroštva oziroma mladostništva, običajno kažejo na dolgi rok.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) v sklopu projekta Model skupnostnega pristopa krepitve zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih (MoST) strokovno usmerja izvajanje dejavnosti na 25 izbranih lokacijah zdravstvenih domov (ZD) ali konzorcijev ZD, ki so se prijavili in bili izbrani na razpisu Ministrstva za zdravje (MZ) za izvajanje projekta Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih. Del projektnih dejavnosti za izvedbo na terenu je nadgradnja preventivnih pregledov otrok in mladostnikov v preventivnem zdravstvenem varstvu na primarni ravni z vsebinami za zgodnje odkrivanje in obravnavo čezmerno prehranjenih in debelih otrok ter otrok z zmanjšano telesno zmogljivostjo ter njihovih družin (Truden Dobrin, Jurak, Kotnik idr., 2019).

Gre za razvojno fazo programa, ki se v zdravstveni sistem uvaja prvič, zato se z namenom ugotavljanja njegove izvedljivosti in učinkovitosti izvaja v omejenem obsegu (pilotno testiranje).

Primarni namen nadgradnje pri preventivnih pregledih otrok in mladostnikov - »Prepoznavanje in obravnavo čezmerne prehranjenosti, debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov« - je obvladovanje čezmerne prehranjenosti in debelosti otrok in mladostnikov. Sekundarni nameni so uvedba poenotene opredelitve in obravnave čezmerno prehranjenih in debelih otrok ter otrok z zmanjšano telesno zmogljivostjo na primarni ravni zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov v Sloveniji, uvedba sistematičnega odkrivanja čezmerno prehranjenih in debelih otrok ter otrok z zmanjšano telesno zmogljivostjo, uvedba individualnega pregleda čezmerno prehranjenega ali debelega otroka ob prisotnosti staršev, uvedba intervencije »Družinska obravnavna za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti« v Centrih za krepitev zdravja (CKZ), ter okrepitev sodelovanja med zdravstvom in šolstvom (ter lokalno skupnostjo) glede obravnave čezmerno prehranjenih in debelih otrok in njihovih družin.

Predstavljeni algoritem obravnave temelji na sodelovanju celotne družine, zdravstvenovzgojnega in šolskega tima, kar predstavlja ključni izziv uspešnosti in učinkovitosti zmanjševanja ogroženosti otrok in mladostnikov zaradi čezmerne prehranjenosti in debelosti. Izkušnje pri opredeljevanju algoritma izhajajo iz predhodno opravljenih poskusov v okviru projekta Uživajmo v zdravju (Jurak idr., 2016; Poličnik idr., 2016) ter vrhniškega (Strel idr., 2016) ter žirovskega modela zdravstveno preventivne dejavnosti s področja telesnega fitnesa (Strel in Strel, 2017).

## **Sodelovanje šole in zdravstvenovzgojnega tima za spremembo življenjskega sloga čezmerno prehranjenih, debelih in telesno manj zmogljivih otrok**

Za uspešno spreminjanje življenjskega sloga čezmerno prehranjenih in debelih otrok ter mladostnikov je nujno sodelovanje zdravstvenovzgojnega tima s šolo. Analize javnih intervencijskih programov, usmerjenih v preprečevanje telesne nedejavnosti in neustreznega prehranjevanja pri nas in v tujini (Brown & Summerbell, 2009; De Mester idr., 2009; Camacho-Miñano, LaVoi & Barr-Anderson, 2011; Jurak, Cooper, Leskošek in Kovač, 2013; Van Sluijs, McMinn & Griffin, 2007) namreč kažejo, da le programi, ki so vpeti v šolski prostor, dosegajo ustrezen obseg (npr. vsakodnevna vadba), trajajo dlje časa (npr. več let, skozi celotno vertikalno šole) in jih vodijo ustrezno kompetentni kadri (učitelji športne vzgoje), lahko do ustreznih dolgotrajnih učinkov. Otroci v šoli preživijo večino časa med tednom. Mnogi od njih so v šoli deležni tudi večine dnevne prehrane in telesne dejavnosti. Šole imajo ustrezno izobražen kader, ki se ukvarja s temi vsebinami in tudi prepoznava zdravstveno ogrožene učence v njihovem okolju, logistična izvedba dejavnosti pa je najbolj enostavna. Športni pedagogi se ukvarjajo s telesno dejavnostjo otrok, prehranski strokovnjaki in biologi z njihovo prehrano, pri delu z otroki, ki imajo specifične potrebe ali težave, pa se vključuje še svetovalna služba, kjer so pogosto zaposleni psihologi ali socialni delavci. Vsi ti kadri dobro poznajo otroke, saj jih spremljajo več let in poznajo tudi njihovo družinsko ozadje.

Zdravstvenovzgojni tim se mora torej povezati s strokovnimi službami v šolstvu, izkoristiti njihovo znanje in vedenje ter ne postavljati

vzporednih struktur v zdravstvu, temveč v vzajemnem sodelovanju nadgraditi delo šolskih služb na podlagi svojih specifičnih kompetenc. Za uspešno sodelovanje šole in zdravstvenovzgojnega tima je ključno dejavno sodelovanje zdravnika s šolo. Izkušnje iz projekta Uživajmo v zdravju kažejo, da zdravniki zaradi več vzrokov, med katerimi je izstopal skromno opredeljen čas za preventivno dejavnost, niso bili vključeni v takšno sodelovanje. Če bo šola s strani zdravstva prepoznana kot enakovreden sogovornik, bodo postavljeni ustrezni temelji sodelovanja. Šola lahko namreč v sodelovanju z zdravstvom zasnuje in izpelje različne dejavnosti v okviru šolskega vsakdana, ki so namenjene zdravstveno ogroženim skupinam otrok, npr. dopolnilni pouk posebne športne vzgoje zanje, pri katerem lahko sodeluje tudi kineziolog, kot član zdravstvenovzgojnega tima.

Čezmerna prehranjenost je izrazito več-vzročno povzročena. Za prepoznavo problema in ustrezno obravnavo je zato nujno usklajeno delovanje multidisciplinarnega tima. Zdravnik specialist pediater je osrednji član, ki tim vodi in usklajuje njegovo delovanje. Pri prepoznavi vzrokov za čezmerno prehranjenost mu enakovredno pomagajo drugi strokovnjaki s sub-specialnim znanjem s tega področja; dietetik, kineziolog in psiholog. Pri načrtovanju in izvedbi ustreznih ukrepov se v tim vključi tudi diplomirana medicinska sestra (izvajalka vzgoje za zdravje).

### **Algoritem obravnave otrok**

Za uspešno sodelovanje šole in zdravstvenovzgojnega tima je ključno dejavno sodelovanje imenovanega zdravnika šole s šolo. Imenovani zdravnik šole mora dobro poznati možnosti šole z vidika kompetenc šolskih strokovnih služb (športni pedagogi, svetovalni delavci,

odgovorni za prehrano na šoli), organizacije šolskega dela (npr. potrebni postopki za vpe-ljavo intervencij, šolske dejavnosti, kjer je mo-goče vzpostaviti sodelovanje), prostorskih ter materialnih pogojev dela (npr. zunanje igrišče, telovadnica, možnosti telesno dejavnega pri-hoda v šolo) in posebnosti lokalnega okolja (npr. socialno ekonomski položaj v lokalnem okolju, naravne danosti okolja, organizirana ponudba prostočasnih dejavnosti za otroke).

Boljšo odzivnost staršev na skupne dejavnosti šolskega in zdravstvenovzgojnega tima lahko pričakujemo, če bosta te dejavnosti predsta-vila staršem na roditeljskem sestanku skupaj imenovani zdravnik šole in odgovorna oseba šolskega tima.

Pred zaključkom šolskega leta se imenovani zdravnik poveže z vodstvom šole in svetoval-nimi službami izbrane šole ter razredniki in športnimi pedagogi. Na podlagi rezultatov ŠVK, podatkov razrednika in šolske svetovalne služ-be se identificira posebej ogrožene otroke in v dogovoru z učenci in njihovimi starši se pripra-vi individualni načrt za prihodnje šolsko leto. Načrt naj vsebuje vključitev ogroženih otrok v izbirne vsebine, ki omogočajo več zdravega gibanja (šport za zdravje, šport za sprostitev, planinski krožek, športni krožki glede na inte-res in individualne sposobnosti posameznih učencev...). Učence razredne stopnje se vključi v programe sodobne priprave hrane in pride-lave hrane (vrtačkarji, sodobna priprava hrane). Cilj je doseganje določene stopnje samostojno-sti otrok v skrbi za zdrav življenjski slog.

Algoritem obravnave v nadaljevanju predvide-va, da imenovani zdravnik šole v okviru rednih preventivnih pregledov šolskih otrok na pod-lagi diagnostike oceni stanje prehranjenosti in telesne zmogljivosti posameznega otroka,

identificira ogrožene otroke in jih usmeri na individualen pregled ob prisotnosti staršev, ter ukrepa v skladu s protokolom. To pomeni, da glede na zdravstveno ogroženost in posebnosti otroka napoti otroka v nadaljnjo obravna-vo znotraj zdravstvenovzgojnega tima v ZD in opredeli izhodišča obravnave v šoli ter doma. Na podlagi teh izhodišč se posamezni strokov-njaki zdravstvenovzgojnega tima (kineziolog, psiholog, dietetik) povežejo s strokovnjaki šol-skega tima (športni pedagog, svetovalac, orga-nizator prehrane), z otroki in njihovimi starši, postavijo cilje ter zasnujejo in izvajajo indivi-dualni program za vsakega otroka.

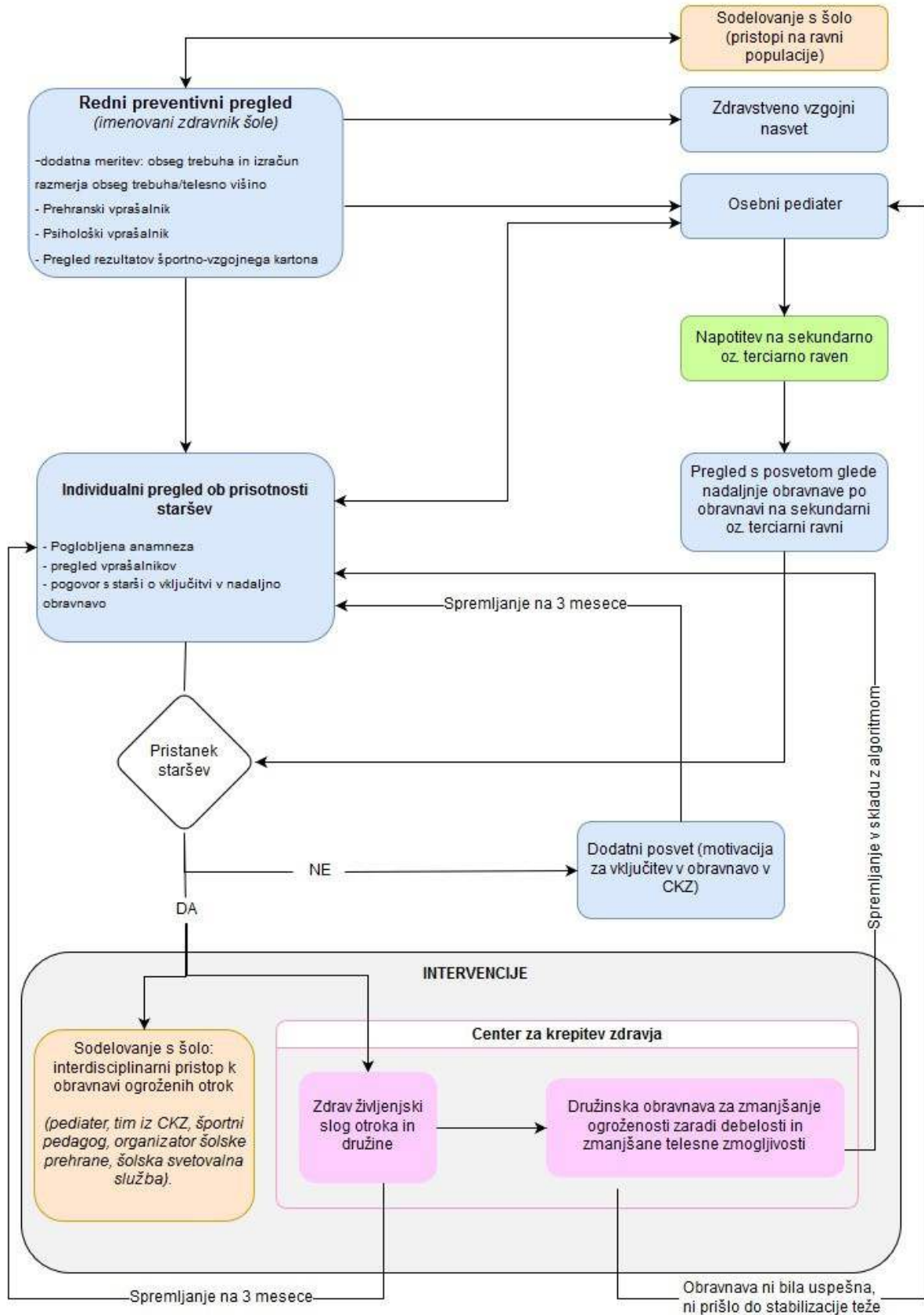
Shema algoritma je prikazana na sliki 1.

### Vloga kineziologa v zdravstveno vzgojnem timu

Eden od ključnih ciljev intervencije je spre-memba gibalnih navad tako otrok kot tudi njihovih staršev, saj lahko le tako pričakujemo bolj trajne učinke intervencije. Za spremem-bo gibalnih navad otroka je potrebnih več ukrepov, ki jih v sodelovanju izvajata šolski in zdravstvenovzgojni tim. Zato v nadaljevanju prikazujemo klinično pot (Slika 2), v priročni-ku za izvajalce (Truden Dobrin idr., 2019) pa so predstavljena tudi izhodišča obravnave za povečanje telesne dejavnosti ločeno za otroka in njegove starše. Na podlagi teh izhodišč ki-neziolog avtonomno glede na svoje strokovne kompetence pripravi program dela za otroka in njegova starša. Pri tem si lahko pomaga z zapi-si v knjigi Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje (Strel idr. 2016).

Na osnovi rezultatov diagnostike kineziolog v sodelovanju s športnim pedagogom iz otro-kove šole zdravstvenemu timu predlaga cilje intervencije s področja telesne dejavnosti in





Slika 1: Algoritem kliničnega pregleda za ugotavljanje stanja prehranjenosti in oceno telesne zmogljivosti otroka/mladostnika ter družinske obravnave za zdrav življenjski slog

telesnega fitnesa. Skupaj z otrokom in starši določijo tudi vsaj enega od praktičnih ciljev, ki je dovolj poljuden, nazoren in atraktiven, da lahko pritegne zanimanje otroka in njegovih staršev (npr. v 6 mesecih bo otrok sposoben prikolesariti na bližnji hrib, se povzpeti na goro v sredogorju, brez pomoči splezati na domače drevo ipd.). Posebno vlogo pri tem ima psiholog, zato se pri oblikovanju tega cilja in spremljanju njegovega uresničevanja kineziolog poveže z njim. Namen tega je namreč, da pride do dogovora z otrokom in njegovimi starši glede teh ciljev, t.j. da jih ti ponotranjijo.

V sodelovanju s športnim pedagogom kineziolog pripravi načrt telesne dejavnosti otroka. Ta vključuje program športne vadbe in drugo telesno dejavnost otroka<sup>2</sup> (npr. prihod v šolo, prostočasna telesna dejavnost popoldne ali ob koncu tedna samostojno ali skupaj s starši, zaslonske dejavnosti ipd.). Program športne vadbe zasnuje po načelih fleksibilne učne diferenciacije in individualizacije. To pomeni, da za del programa, ki ga posameznik izvaja znotraj vadbene skupine, na podlagi ciljev pripravi individualne obremenitve in po potrebi tudi posebne vsebine. Program vadbe kineziolog skupaj s športnim pedagogom načrtuje tako, da le-ta v večini poteka pod njunim strokovnim vodstvom, v manjšem delu pa ga otrok izvaja samostojno oz. skupaj s starši.

### **Izkušnje prvega leta izvajanja obravnave**

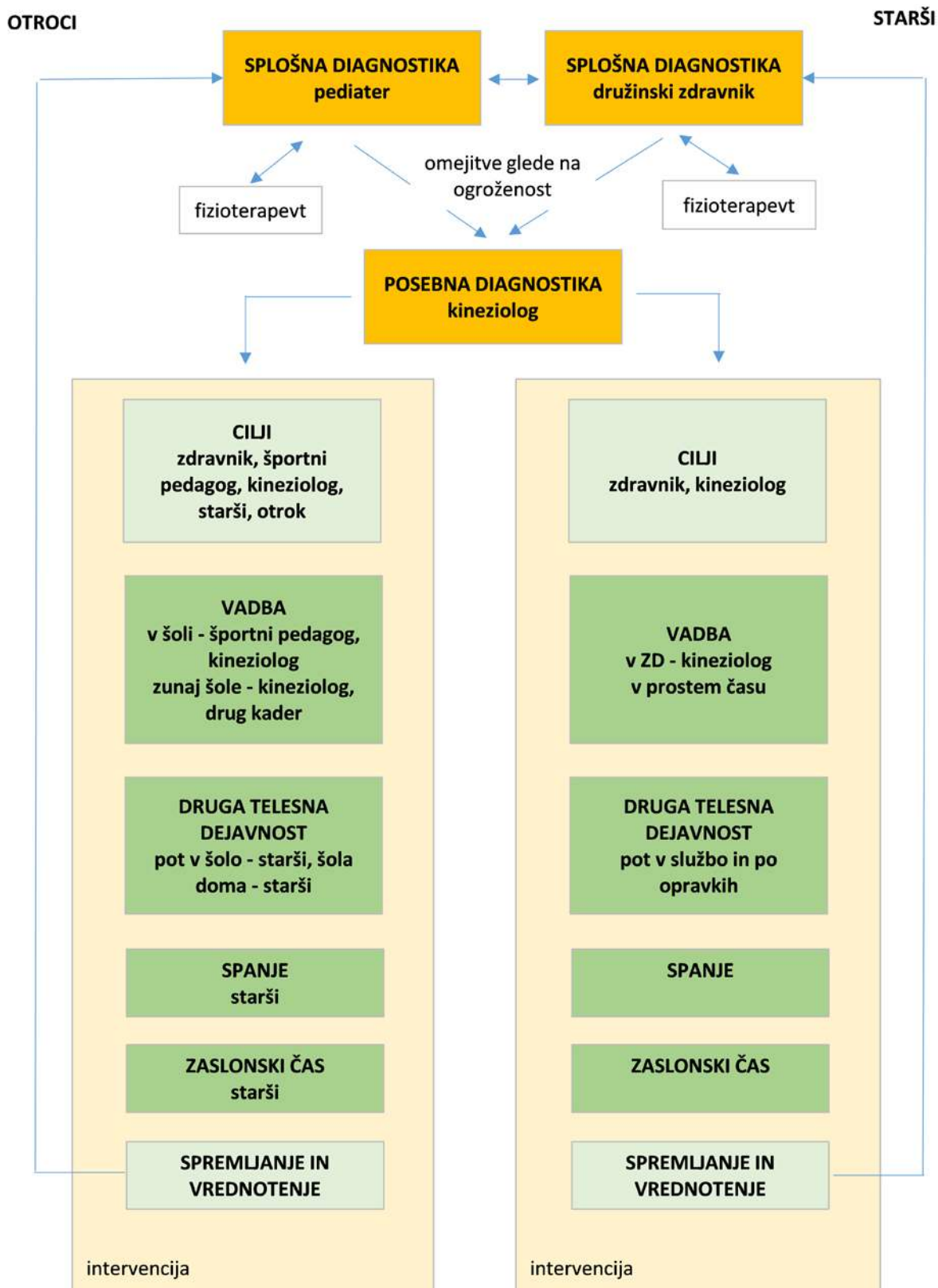
Protokol obravnave smo skrbno načrtovali od leta 2016 (projekt Skupaj za zdravje, operaciji Nadgradnje/MoST) in pri tem upoštevali mednarodne študije in zbrane dokaze ter slovenske smernice, priporočila in dosedanje izkušnje obravnave debelosti pri otrocih. Protokol je bil

pripravljen za multidisciplinarno skupino strokovnjakov na primarni ravni zdravstvenega varstva, da bi povečali dostopnost obravnave za kar največje število otrok, ki jo potrebujejo. Intervencija je bila načrtovana tudi z vidika integracije obravnave z vidika uporabnika in njegove družine in je povezala strokovnjake na primarni ravni.

Izkušnje prvega leta delovanja obravnave so raznolike. Posvet, na katerem so bile predstavljene prakse izvajana, je pokazal, da so dobre prakse nastale v okoljih, kjer je bila zagotovljena predvidena multidisciplinarna kadrovska zasedba pod vodstvom pediatra in vzpostavljena povezava s šolskim prostorom. V teh okoljih pediater v sodelovanju s člani zdravstveno-vzgojnega tima postavi indikacijo za obravnavo, oceni tveganja in možne zaplete, vrednoti parametre otroka med intervencijo in odloča o nadaljnjem poteku obravnave ter morebitnih nadaljnjih napotitvah. Odgovoren je za vodenje otroka in njegovo varnost v intervenciji, hkrati pa je ključna oseba v osveščanju oz. prepričevanju staršev za vključitev otrok v intervencijo. Kot izjemno dodano vrednost so vsi udeleženci v projektu, tako drugi člani zdravstveno-vzgojnega tima kot otroci in starši, izpostavljali delo kineziologa. Evalvacije učinkov obravnave sicer še ni bilo mogoče narediti zaradi prekratkega časovnega obdobja intervencije.

### **Izzivi**

Morda se sliši nenavadno, ampak ključni izziv sistemske uvedbe družinske obravnave debelosti je vpeljava na dejstvih preverjenega in ne ad hoc pred zaključkom evalvacije spremenjenega modela v prakso.



Slika 2: Klinična pot intervencije za povečanje telesne dejavnosti otrok in njihovih staršev.

S sprejetjem Aneksa 2 k Splošnemu dogovoru za leto 2019 (ZZZS) je namreč prišlo do nestrokovne spremembe protokola Družinske obravnave za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti, ki lahko pripelje do resnih zapletov v zdravju ogroženih otrok in njihovih družin, še preden je zaključena evalvacija projekta.

Spremembe modela z Aneksom 2, ko pediater ni vodja tima za obravnavo/zdravljenje debelosti na primarni ravni (temveč je to diplomirana medicinska sestra), ko je bistveno zmanjšan obseg dela z otroki in njihovimi družinami v intervenciji ter so obveznosti v zvezi z intervencijo, ki so nove, prenesene v obveznosti v okviru rednega dela izbranih osebnih pediatrov, pomenijo, da otrokom ne bo zagotovljeno kontinuirano spremljanje v času intenzivne obravnave. S tem se posega na strokovno področje in ogroža varnost otrok v intervenciji ter zmanjšuje kakovost obravnave. Projektna delovna skupina za pripravo obravnave je opozorila tudi na zmanjšanje varnosti drugih izvajalcev sodelavcev iz CKZ, ki nimajo strokovnih kompetenc za celovito zdravstveno obravnavo.

Pri tem še posebej izpostavljamo varnost diplomiranih medicinskih sester, ki v prvotnem timu niso sodelovale in zato niso bile deležne obsežnega strokovnega izobraževanja, naložena pa jim je naloga vodenja tima.

Težavo predstavlja tudi negotovost glede nadaljnjega sodelovanja kineziologov v intervenciji, ker Ministrstvo za zdravje po večletnih prizadevanjih še vedno ni uredilo njihovega statusa zdravstvenih sodelavcev.

Dodatno, spreminjanje modela obravnave med samo intervencijo onemogoča resno znanstveno analizo in pušča odprta vrata za manipulacije z evalvacijo.

Zaradi vsega navedenega smo člani projektna delovne skupine za pripravo obravnave pozvali odločevalce, da z Aneksom 3 zagotovijo implementacijo programa v obliki, kot je bil izveden v operaciji Nadgradnje /MoST in s tem omogočijo tudi korektno evalvacijo programa.

---

<sup>1</sup> Angl.: *International Obesity Task Force* (dostopno dne 25.7.2018 na <http://www.bmj.com/content/320/7244/1240.short>)

<sup>2</sup> V besedilu sta namenoma uporabljena izraza *telesna dejavnost* in *športna vadba*. *Telesna dejavnost* je širši pojem od *športne vadbe*. Predstavlja dejavnost našega telesa, ki je pod nadzorom naše volje in obsega zelo širok spekter gibov, dejanj oziroma početij. *Športna vadba* je tisti del telesne dejavnosti, ki ima zaradi svojih značilnosti običajno največje koristi za otrokovo zdravje.

## Literatura

1. Brown, T. in Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity Reviews*, 10(1), 110-141.
2. De Meester, F., van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N. in De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, str. 82.
3. Jurak, G., Cooper, A., Leskošek, B. in Kovač, M. (2013). Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow-up assessment. *Central European Journal of Public Health*, 21(4), str. 190.
4. Jurak, G., Starc, G., Kovač, M., Kostanjevec, S., Radi, P., Erjavšek, M. ... Krpač, F. (2016). Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
5. NCD-Risk (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 390(10113):2627.
6. Poličnik, R., Berlic, N., Maučec Zakotnik, J., Kostanjevec, S., Starc, G., Jurak, G., Kalender Smajlovič, S. (2016). Algoritem delovanja različnih deležnikov v lokalnih preventivnih timih po konceptu skupnostnega pristopa. Ljubljana: NIJZ (dostopno na: [http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/Algoritem-delovanja\\_priro%C4%8Dnik-za-izvajalce.pdf](http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/Algoritem-delovanja_priro%C4%8Dnik-za-izvajalce.pdf))
7. Reilly JJ, Kelly J. (2011). Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *Int J Obes*, 35(7):891.
8. Strel, J. idr. (2016). Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje: vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu. Logatec: Fitlab.
9. Strel, J., Leskošek, B., Starc, G., Jurak, G., Kovač, M. (2017). Fantje so v povprečju manj gibalno učinkoviti, kot so bili leta 1990, dekleta pa bolj. *Šport*, 55(3-4): 176-184.
10. Strel, J., Strel, J. (2017). Pogled specialista družinske medicine na organizacijo preventivnega zdravstvenega varstva na področju telesne dejavnosti in vlogo športnovzgojnega kartona oz. SLOfit sistema pri tem. *Šport*, 55(3-4): 201-207.
11. Truden Dobrin, P., Jurak, G., Kotnik, P., Klemenčič, S., Benedik, E., Vogrin, B. idr. (2019). Družinska obravnava za zmanjševanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti. Ljubljana: NIJZ.
12. ZZS. Aneks 2 k Splošnemu dogovoru 2019 [internet]. [pridobljeno 12.10.2019]. Dosegljivo na: [https://partner.zzs.si/wps/portal/portali/aizv/zdravstvene\\_storitve/splosni\\_dogovori\\_in\\_aneksi/splosni\\_dogovori\\_in\\_aneksi](https://partner.zzs.si/wps/portal/portali/aizv/zdravstvene_storitve/splosni_dogovori_in_aneksi/splosni_dogovori_in_aneksi)

# Šolske torbe – z njimi povezane težave in možne rešitve

dr. Manica Remec

## Izvleček

Šolske torbe in vse druge torbe (npr. nakupovalne torbe, torbe za glasbila, športne torbe, torbe za prenosne računalnike ipd.) so priročen pripomoček za prenašanje različnih gradiv in predmetov za šolo, delo in prosti čas. Po eni strani nam olajšajo vsakodnevna opravila, po drugi pa so lahko tudi vir nevšečnosti in negativnih učinkov na zdravje, zlasti ko njihove lastnosti in uporaba niso v skladu s priporočili. Danes se otroci z nošenjem torbe srečajo že v zgodnjem otroštvu, pri nošenju nahrbtnika v vrtec, čemur sledi obdobje nošenja šolske in drugih torb. Zato je pomembno, da so s priporočili o varni in zdravju prijazni uporabi različnih torb, seznanjeni tako otroci kot vsi ostali vpleteni. Osrednjega pomena je tukaj družina, saj ima ključno vlogo pri vzgajanju, omogočanju in spodbujanju zdravih navad in vedenj povezanih z zdravjem. Tudi pri spodbujanju in udejstvovanju aktivnega življenjskega sloga in športno-rekreativnih dejavnosti, pri katerih je torba sestavni del opreme, mora družina le-tej nameniti ustrezno pozornost. V ta namen je v prispevku predstavljen predlog ključnih priporočil za starše, otroke in mladostnike. Pri obravnavi problematike šolskih in drugih torb ter iskanju možnih rešitev pa je nedvomno potrebno medresorsko povezovanje in uskladitev skupnih priporočil, ki bodo lahko zaživelja tudi v vsakodnevni praksi.

## Problematika šolskih in drugih torb

Šolska torba ni le »obvezna oprema« v času šolanja, ampak je hkrati tudi eden od mnogih dejavnikov, ki vpliva na zdravje otrok in mladostnikov - zlasti na zdravje gibal. Otroci, mladostniki, kot tudi druge starostne skupine, pa poleg šolske torbe uporabljajo tudi druge torbe kot so npr. nakupovalne torbe, torbe za glasbila, športne torbe, torbe za prenosne računalnike ipd. Prav zato moramo v okviru družine tudi pri spodbujanju in udejstvovanju aktivnega življenjskega sloga in športno-rekreativnih dejavnosti, pri katerih je torba sestavni del opreme, le-tej nameniti ustrezno pozornost.

Težave s katerimi se v slovenskem prostoru soočamo v povezavi s šolskimi in drugimi torbami (ki jih otroci in mladostniki uporabljajo za obšolske in interesne dejavnosti), so predvsem povezane s pretežkimi torbami in njihovim nepravilnim nošenjem, pomakanjem relevantnih podatkov o problematiki v Sloveniji, pomanjkanjem "celostnega" in medsektorskega pristopa pri reševanju problematike, pomanjkanjem enotnih priporočil/smernic ter odsotnostjo systemskega obveščanja in osveščanja staršev, otrok, učiteljev in drugih vzgojiteljev.

Številne tuje raziskave potrjujejo, da so prekomerna masa šolske torbe glede na maso otroka oz. mladostnika, način, trajanje in zaznane

obremenitve nošenja šolske torbe dejavniki, ki so odgovorni za mišično-skeletne težave pri otrocih in mladostnikih (Adeyemi, Rohani in Rani, 2014; Dianat, Sorkhi, Pourhossein, Alipour in Asghari-Jafarabadi, 2014; Haselgrove, Straker, Smith, O'Sullivan, Perry in Sloan, 2008; Negrini in Negrini, 2007), vključno s spremenjeno hojo, slabo držo in občutenjem nelagodja (Mackenzie, Sampath, Kruse in Sheir-Neiss, 2003). Prekomerna masa šolske torbe je pri otrocih in mladostnikih kritična točka in dejavnik tveganja za pojav bolečine v hrbtu/križu, kar poveča tveganje za kronične bolečine v hrbtu v odrasli dobi (Hestbaek, Leboeuf-Yde, Kyvik in Manniche, 2006; Lindstrom-Hazel, 2009; Spiteri, Busuttill, Aquilina, Gauci, Camilleri in Grech, 2017). Teža šolske torbe je bila zaznana tudi kot ovira pri uporabi aktivnih oblik transporta (Mandic, Keller, García Bengoechea, Moore in Coppell, 2018).

Nošenje pretežkih šolskih torb lahko resno ogrozi otrokov razvoj hrbtenice (Lucas, 2011). Med nošenjem šolske torbe (nahrbtnika) so Chow, Hin, Ou in Lai (2011) ugotovili zmanjšanje ledvene lordoze in posteriorni nagib medenice, z znatnim povečanjem vratne lordoze, torakalne kifoze in nagnjenost trupa naprej. Persistentne spremembe hrbtениčnih krivin in spremembe v sposobnosti vračanja le-teh v izhodiščne položaje drže so pokazale večje tveganje za poškodbe hrbtenice. Rezultati raziskave, ki so jo opravili Al-Khabbaz, Shimada in Hasegawa (2008) so pokazali, da se je ob povečevanju mase šolske torbe, mišična aktivnost rektus abdominis progresivno in nesorazmerno povečevala, medtem ko je bila drža telesa oz. nagib medenice nazaj skoraj enak. Hkrati so ugotovili, da šolska torba katere masa predstavlja 20% telesne mase otroka, povzroča najpomembnejše mišične in posturalne spremembe, zato se ji je treba izogibati. Neenakomerne

obremenitve oz. razporeditve mase šolske torbe na telo, pa povzročajo različne spremembe drže, ki nadaljnje, zaradi posturalnih prilagoditev in kompenzacijskih ukrepov, povzročajo pomembno škodo mišično-skeletnim strukturam (de Paula, Silva in Silva, 2015).

(Pre)težka šolska torba predstavlja pomembno dnevno obremenitev hrbtenice in je povezana z bolečinami in mišično-skeletnimi težavami (Chow, idr., 2011; Mwaka, Munabi, Buwembo, Kukkiriza in Ochieng, 2014; Papadopoulou, Malliou, Kofotolis, Emmanouilidou in Kellis, 2014; Perrone, Orr, Hing, Milne in Pope, 2018). Kadar je obremenitev šolske torbe večja od nosilne zmogljivosti mišičnih skupin, se to odraža v spremembi drže in mišične aktivnosti (Hong in Cheung, 2003), povzroča bolečino, strukturne spremembe ali disfunkcijo (Negrini in Negrini, 2007; Ramprasad, Alias in Raghuvier, 2010). V študiji, ki je vključevala 140 novozelandskih srednješolcev (povprečna starost 13,6 let) so ugotovili, da je simptome mišično-skeletnega sistema zaradi nošenja šolske torbe izkusilo 77,1% učencev, simptomi pa so bili najbolj razširjeni na vratu, ramenih, zgornjem in spodnjem delu hrbta (Whittfield, Legg in Hedderley, 2005). Tudi pri drugih študijah se je izkazalo, da se večina učencev, ki nosijo šolsko torbo - nahrbtnik, pritožuje zaradi bolečin v ramenih, zapestju/rokah, zgornjem in spodnjem delu hrbta ter nogah (Negrini in Carabalona, 2002).

Ugotovljeno je, da je šolska torba najpomembnejši dejavnik, ki povzroča bolečine v križu med mladostniki (Amyra Natasha, Ahmad Syukri, Siti Nor Diana, Ima-Nirwana in Chin, 2017; Sharan, Ajeesh, Jose, Debnath in Manjula, 2012). Pojav bolečine v križu je bil povezan z maso nahrbtnika večjo od 15% celotne telesne mase in daljšim obdobjem nošenja torbe (Papadopoulou,

idr., 2014; Usman in Agha, 2014), pri čemer naj bi bilo trajanje nošenja nahrbtnika pomembnejša determinanta (Papadopoulou idr., 2014). Na bolečino v križu vpliva tudi vrsta oz. način nošenja šolske torbe (Amyra Natasha idr., 2017). Šolske torbe z dvema naramnicama so najprimernejša ergonomska rešitev (Afzal, Asim in Dilshad, 2015) medtem, ko ročne torbe in torbe z eno naramnico lahko, zaradi neenakomerne porazdelitve bremena med rameni, povzročijo stres in obremenitev hrbtnih mišic. Tveganje za bolečine v križu, zaradi sprememb v drži, poveča tudi nošenje šolske torbe - nahrbtnika na eni rami namesto na obeh ramenih, (Drzal-Grabiec, Snela, Rachwal, Podgorska in Rykala, 2015; Ibrahim, Jayavel, Suleiman in Nuhu, 2015), uporaba torb na kolesih (Ibrahim, 2012) in vsakršno asimetrično nošenje torbe (Noll, Candotti, Rosa in Loss, 2016). Nasprotno pa na podlagi dokazov iz petih longitudinalnih študij (n = 1851 otrok in mladostnikov) in več kot 60 presečnih študij ni prepričljivih dokazov, da vidiki uporabe šolske torbe povečajo tveganje za bolečino v hrbtu. Obstajajo pa dokazi, da je z bolečinami v hrbtu povezano zaznavanje teže in obremenitve s šolsko torbo (Amyra Natasha idr., 2017; Yamato, Maher, Traeger, Williams in Kamper, 2018). Vsekakor je boljše razumevanje dejavnikov tveganja za bolečino v križu/hrbtu, povezanih s šolsko torbo, pomembno za določitev ustreznih preventivnih ukrepov za otroke in mladostnike (Trevelyan in Legg, 2011).

### **Masa šolske torbe in drugi dejavniki pomembni za zdravje**

Različne raziskave (epidemiološke, fiziološke in biomehanske) so pokazale, da naj bi bila primerna in sprejemljiva masa šolske torbe v območju med 10% in 15% otrokove oz. mladostnikove telesne mase (Bauer in Freivalds, 2009;

Brackley in Stevenson; 2004). Kljub temu, da so bile v določitev kritičnih mej mase šolske torbe usmerjene številne raziskave, si usmeritve strokovnjakov še vedno niso povsem enotne. Podobno velja tudi pri postavitvi mejnih vrednosti povezanih s trajanjem nošenja šolske torbe (Dockrell, Blake in Simms, 2015).

Ramprasad in sod. (2010) so izvedli presečno študijo z indijskimi učenci, starimi 12 do 13 let, pri katerih so ovrednotili posturalne spremembe pri uporabi nahrbtnika z obremenitvami 5%, 10%, 15%, 20% in 25% telesne mase učencev. Ugotovili so, da prihaja do večjih sprememb položaja glave, vratu, trupa, spodnjih okončin in celotne drže pri nošenju nahrbtnika z obremenitvijo 15% in več telesne mase. Nekatere biomehanske študije pa kažejo, da je masa šolske torbe, ki predstavlja 10% mase otroka ali mladostnika lahko že dovolj, da povzroči spremembe v kinematiki, telesni drži in mišičnem naporu (Devroey, Jonkers, de Becker, Lenaerts in Spaepen, 2007; Mackie in Legg; 2008). Zato de Paula in sod. (2015) menijo, da šolska torba oz. vsakodnevno prenašanje šolskih potrebščin ne bi smelo preseči te meje.

V Evropi smernice za otroke in mladostnike, večinoma priporočajo nošenje šolske torbe, ki tehta do 10% telesne mase (European parliament, 2017; Ministero della salute, 2013; Queensland Government, 2018). Ameriško združenje za delovno terapijo priporoča 10% telesne mase kot zgornjo mejo mase šolske torbe (American Occupational Therapy Association, 2019), Ameriško združenje za fizioterapijo priporoča 10–15% telesne mase (American Physical Therapy Association v Dockrell, Simms, in Blake, 2016), Ameriška akademija za pediatrijo (AAP) pa 10–20% telesne mase (American Academy of Pediatrics, 2019).



Nasprotno Dockrell in sod. (2016) opozarjajo, da univerzalne priporočene mase šolske torbe za vse otroke in mladostnike ni. Menijo tudi, da smernica o masi šolske torbe, ki temelji na otrokovi in mladostnikovi telesni masi naj nebi bila primerna, upoštevajoč spreminjajoči se vzorec telesne mase oz. trend debelosti pri otrocih in mladostnikih (Dianat idr., 2014). Smernice, ki temeljijo zgolj na absolutni ali relativni masi šolske torbe glede na otrokovo telesno maso, naj tudi nebi napovedovale mišično-skeletnih težav ali bolečin, povezanih s šolsko torbo (Dockrell, Simms, in Blake, 2013).

Glede na navedeno, bi se morale smernice osredotočiti tudi na druge dejavnike in upoštevati antropometrične značilnosti otrok in mladostnikov (Ismaila, 2018), pogostost in čas nošenja šolske torbe, vrsto nahrbtnika in starost (Al-Khabbaz idr., 2008). Splošno koristno merilo obremenitve s šolsko torbo lahko nudi tudi lastno zaznavanje obremenitve, saj odraža individualne lastnosti, kot sta moč in vzdržljivost (Haselgrove idr., 2008). Zaznavanje šolske torbe kot težke ali obremenjujoče, lahko kaže na slabo vzdržljivost in nadzor mišic trupa, ki sta hkrati dejavnika tveganja za bolečine v hrbtu (Negrini in Carabalona 2002). Neželeni učinki nošenja šolskih torb pa se lahko zmanjšajo, če se poznajo in upoštevajo osnovna ergonomska načela, vključno z lastnostmi same torbe, njeno vsebino, načinom dvigovanja in nošenja (Dockrell idr., 2016).

### **Predlog slovenskih priporočil o šolski torbi**

Rezultati raziskav potrjujejo, da imajo vzgojno-izobraževalne intervencije v procesu obravnave problematike šolskih torb (zlasti pri zmanjševanju njene mase, zmanjševanju

mišično-skeletnih težav in učenju pravilnega nošenja) pomemben potencial (Fernandes, Casarotto in João, 2008; Mirmohammadi, Nadri, Mehrparvar, Davari in Mostaghaci, 2016; Rodríguez-Oviedo idr., 2018; Vidal, Borràs, Ponseti, Cantallops, Ortega in Palou, 2012). V ta namen smo na NIJZ, preko Slovenske mreže zdravih šol, oblikovali predlog splošnih priporočil, ki so namenjena zlasti staršem, otrokom in mladostnikom ter predlog specifičnih priporočil, ki so namenjena šolam oz. učiteljem, vključno s predlogi za vključitev priporočil v akcijske načrte šol. Splošna in specifična priporočila so bila v letu 2019 predstavljena na nacionalnem srečanju Slovenske mreže zdravih šol regijskim koordinatorjem zdravih šol ter fizioterapevtom in kinezilogom, ki delujejo v Zdravstveno-vzgojnih centrih in Centrih za krepitev zdravja v Zdravstvenih domovih v Sloveniji. Ti so nadaljnje priporočila in predloge prenesli v svoja lokalna okolja.

V nadaljevanju so predstavljena priporočila, ki so namenjena družinam (tako staršem kot otrokom in mladostnikom) in ki poleg najpogostejše obravnavanega kriterija - mase šolske torbe, opozarjajo tudi na druge pomembne lastnosti torbe (npr. velikost), na ustrezno namestitev in način nošenja ter upoštevanje možnih omejitev in negativnih posledic nekaterih torb (npr. torbe na kolesih). Strokovni izraz »masa«, ki označuje maso telesa/predmeta, podano v kilogramih, je v priporočilih (zaradi uveljavljenosti izraza in uporabe ciljni populaciji »prijaznejšega« jezika) nadomeščen z izrazom »teža«.

### **Lastnosti torbe**

Pri izboru šolske torbe je pomembna in hkrati nujna aktivna udeležba otroka ali mladostnika, ki bo torbo tudi nosil in uporabljal. Poleg teže

prazne torbe je pomembna tudi njena velikost, ki mora biti v sorazmerju z velikostjo otroka oz. mladostnika. Posebno pozornost namenimo hrbtišču torbe, ki naj bo primerne oblike, zračno, čvrsto in oblazinjeno ter naramnicam torbe, ki naj bodo oblazinjene, primerne velikosti in nastavljive po dolžini. Pri šolski torbi so priporočljivi materiali, ki so zračni in trpežni. Za večjo vidnost in varnost v cestnem prometu pa so zaželeni tudi odsevniki. Teža napolnjene šolske torbe naj ne presega 10% (oz. 15%) telesne teže otroka in mladostnika. V šolski torbi naj bodo samo tista gradiva in pripomočki, ki jih otrok ali mladostnik dejansko potrebuje. Dodatno težo po nepotrebnem povzročajo:

- zvezki in učbeniki, ki jih po urniku otrok ali mladostnik ne potrebuje;
- (pre)težki drugi šolski pripomočki, npr. puščice;
- knjige, izposojene v šolski knjižnici;
- nepotrebni pripomočki in igrače (dodatni športni copati/superge, dežniki in pelerine v sončnem vremenu, stekleničke za vodo, ipd.).

V šolski torbi naj bodo šolske potrebščine primerno razporejene. Težji in večji šolski pripomočki (npr. zvezki, učbeniki, mape velikosti A4) naj bodo zloženi ob hrbtišču torbe. Manjši in lažji pripomočki (npr. manjši zvezki, puščica) pa naj bodo spredaj, torej najbolj oddaljeni od hrbtišča torbe/hrbta otroka ali mladostnika.

### Nošenje torbe

Poleg izbire primerne torbe je hkrati pomembna tudi pravilna namestitve torbe na hrbet in način nošenja torbe. Pravilna namestitve in nošenje torbe pomenita, da:

- je težišče torbe čim bližje težišču osebe;
- je spodnji rob torbe v višini pasu, torej nad zadnjico (ne na zadnjici ali pod zadnjico);
- je zgornji rob torbe pod višino ramen (ne

nad ramen);

- torbo nosimo na obeh ramenih;
- sta naramnici torbe nameščeni na sredino ramen (ne na rob ramen);
- sta naramnici pravilno nastavljeni po dolžini.

V kolikor ima torba tudi prsni ali trebušni trak, se le-tega uporablja, saj omogoča enakomernjšo razporeditev bremena in preprečuje »udarjanje« torbe ob hrbet. Ustrezno pozornost velja nameniti tudi pravilnemu dvigovanju in spuščanju torbe (zlasti v primerih, ko je teža torbe nad priporočljivimi vrednostmi). Pomembno je tudi, da torba otroka ali mladostnika ne ovira pri gibanju (npr. ovirano obračanje glave, ovirano premikanje rok, ipd.). Poleg značilnosti torbe in načina njenega nošenja je potrebno upoštevati tudi koliko časa na dan otrok ali mladostnik nosi šolsko (ali drugo) torbo in druge značilnosti otroka ali mladostnika (npr. starost, moč, kondicija, zdravstvene težave ipd.).

### Torbe na kolesih – so res bolj priporočljive?

Z vidika prenašanja teže bremena so primernejše, vendar se moramo zavedati tudi njihovih omejitev in možnih negativnih posledic na zdravje. V kolikor se odločimo za nakup in uporabo torb na kolesih moramo upoštevati, da:

- je primernejše potiskanje bremen naprej, namesto vlečenja za seboj;
- se priporoča izmenična uporaba leve in desne roke, sicer obstaja nevarnost asimetričnih položajev in obremenitev;
- je pri premagovanju stopnic, neravnih terenov, vstopanju/izstopanju iz avtobusa ipd. pomembno pravilno dvigovanje in spuščanje torbe na kolesih - teleskopski ročaj je potrebno pospraviti, v počepu in z ravno hrbtenico torbo dvigniti oz. spustiti. Slednje velja tudi za šolske torbe brez koles.

### Druge torbe

Ne smemo pozabiti, da težave lahko povzročijo tudi različne druge torbe, ki jih otroci in mladostniki uporabljajo za obšolske dejavnosti, kot so npr. športne torbe in torbe z glasbili.

### Povzetek osnovnih priporočil za izbiro in nošenje šolskih (in drugih) torb

1. Izbira ustrezne torbe (velikost, teža, materiali,...).
2. Ustrezna namestitvev in nošenje torbe (hrbtišče, naramnice, nošenje na obeh ramenih,...).
3. Pravilno dvigovanje in polaganje torbe.
4. Upoštevanje omejitev in priporočil za uporabo torbe na kolesčkih.
5. Ustrezna organizacija vsebine torbe.
6. V torbi naj bodo samo gradiva in pripomočki, ki so res potrebni.
7. Napolnjena torba naj ne presega 10% otrokove ali mladostnikove teže.

### Vloga družine in drugih odločevalcev

Pri obravnavi problematike šolskih torb in iskanju možnih rešitev je nedvomno potrebno medresorsko povezovanje in usklajitev skupnih priporočil. Potrebno je sodelovanje vseh vpletenih: od pristojnih ministrstev, Zavoda za šolstvo, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, preko pedagoških in zdravstvenih delavcev do staršev ter otrok in mladostnikov. Med pomembne člene v procesu sodijo tudi proizvajalci in ponudniki (trgovci) šolskih torb ter drugi politični odločevalci (Dockrell idr., 2016). Med vsemi pa ima družina, kot glavni mikrosistem v procesu razvoja zdravih vedenj, osrednjo vlogo.

Starši so najboljši zagovorniki promocije priporočljive uporabe šolske torbe. Predstavljajo ciljno skupino, ki pomembno vpliva na reševanje problematike šolskih torb (Dockrell idr., 2017,

Javadijala, Allahverdipour, Dianat in Bazargan, 2012), vplivajo na vedenja otrok in mladostnikov, poleg tega nadzorujejo odhode in odločajo o nakupu šolske torbe (Dockrell idr., 2016).

Njihovo:

- upoštevanje priporočil pri izboru in nakupu šolske torbe;
- nudenje pomoči pri pregledovanju vsebine šolske torbe (dokler otrok ni dovolj samostojen);
- poučevanje in spodbujanje otroka in mladostnika, da nosi v šolo samo tisto, kar v določenem dnevu res potrebuje;
- poučevanje otroka in mladostnika o pravilni namestitvi in nošenju torbe ter spodbujanje k upoštevanju priporočil;
- opozarjanje na problematiko teže šolske torbe (preko sveta staršev, vodstva šole, izbranega zdravnika šole ipd.);

je nenadomestljivo in je hkrati eden od pogojev, da bodo otroci in mladostniki dosledno upoštevali priporočila in prevzemali skrb za lastno zdravje in zdrav življenjski slog.

Informiranosti in ozaveščenosti staršev o šolskih torbah pa je posvečeno premalo pozornosti (Javadijala idr., 2012). Tudi raziskav, ki bi vključevale starše oz. ugotavljale njihovo ozaveščenost in poznavanje priporočil o masi šolske torbe, izbiri ustrezne šolske torbe in njihove pravilne uporabe, je malo (Dianat in Karimi, 2014; Javadijala idr., 2012; Magrabi, Mahmoud in Yousef, 2015; Patil, Sumana in Shagale, 2016). Med slednjimi so take, ki so ugotovile, da straši slabo poznajo priporočila o ustrezni masi šolske torbe (Dianat in Karimi, 2014; Javadijala idr., 2012), da večina staršev nikoli ni preverila mase šolske torbe in nekateri starši tudi njene vsebine ne (Forjuoh, Little, Schuchmann in Lane, 2003). Spet druge raziskave ugotavljajo

boljše poznavanje in zavedanje staršev o tej problematiki (Dockrell idr., 2017) in ugotavljajo, da bi morala biti po mnenju staršev, idealna masa šolske torbe manjša od 15 % otrokove telesne mase (Magrabi idr., 2015).

Potrebno je vzpostaviti kanale za širjenje na dokazih temelječih informacij, ki bodo prilagojene razumevanju vseh staršev, sočasno pa informirati tudi vse druge (prej navedene) javnosti in odločevalce (Dockrell idr., 2017). Glede na raznolikost potencialnih ciljnih skupin je posledično potrebno prilagajati tudi poudarek pri priporočilih o šolskih torbah in upoštevati, da so najustreznejše in najučinkovitejše poti komuniciranja v različnih situacijah in kontekstih lahko povsem različne (Dockrell idr., 2016).

## Zaključek

Obravnava problematike šolskih in drugih torb zahteva medsektorsko sodelovanje v vseh fazah procesa – od ugotavljanja stanja in ocene potreb do vrednotenja. Hkrati zahteva prevzemanje odgovornosti in realizacijo priporočljivih ukrepov in strategij s strani vseh vpletenih. Med temi je družina osrednjega pomena. Straši preko vzgoje ter skrbi za zdravje in varnost svojih otrok in mladostnikov, predstavljajo ključni vir v preprečevanju in premagovanju težav povezanih s šolskimi in drugimi torbami. Sočasno pa jim mora okolje nuditi možnosti in priložnosti, da so s problematiko seznanjeni, da poznajo in razumejo priporočila, da slednja lahko udeležijo ter da imajo v procesu obravnave problematike šolskih in drugih torb, vključno z njihovimi otroki in mladostniki, aktivno vlogo. Ključna vloga staršev oz. družine pa ni omejena le na upoštevanje in udeležanje priporočil kakršna so predstavljena v tem prispevku, ampak predvsem v spodbujanju zdravih vedenj otrok

in mladostnikov, ki lahko v nadaljnjih obdobjih življenja prerastejo v zdrav življenjski slog posameznika in družbe. Zagotovo gre tukaj izpostaviti promocijo aktivnega življenjskega sloga družine, spodbujanje in omogočanje redne telesne dejavnosti, izbiro aktivnih oblik transporta in izbiro aktivnih oblik preživljanja prostega časa vseh članov družine. Na ta način bo otrokom in mladostnikom omogočeno doseganje smernic za telesno dejavnost, preprečevanje negativnih posledic vse pogostejših sedečih vedenj in doseganje dobre telesne pripravljenosti, kar bo olajšalo tudi nošenje šolskih in drugih torb.

## Literatura

1. Adeyemi, A.J., Rohani, J.M. in Rani, M.R. (2014). Back pain arising from schoolbag usage among primary schoolchildren. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 44(4), 590–600.
2. Afzal, N., Asim, H.M. in Dilshad, H. (2015). Frequency of low back pain due to heavy bags among school-going children in Lahore, Pakistan. *International Journal of Science and Research*, 4(4), 1873–1875.
3. Al-Khabbaz, Y.S., Shimada, T. in Hasegawa, M. (2008). The effect of backpack heaviness on trunk-lower extremity muscle activities and trunk posture. *Gait & Posture*, 28(2), 297–302.
4. American Academy of Pediatrics. (2019). Back to school tips on getting the Year off to a good start - from the American Academy of Pediatrics. Pridobljeno, 15.9.2019, s <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Back-to-School-Tips-Getting-the-Year-Off-to-a-Good-Start-from-the-AAP.aspx>.
5. American Occupational Therapy Association. (2019). AOTA's National School Backpack Awareness Day: September 18, 2019. Pridobljeno 15.9.2019, s <https://www.aota.org/Conference-Events/Backpack-Safety-Awareness-Day.aspx>.
6. Amyra Natasha, A., Ahmad Syukri, A., Siti Nor Diana, M. K., Ima-Nirwana, S. in Chin, K. Y. (2017). The association between backpack use and low back pain among pre-university students: A pilot study. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(2), 205–209.
7. Bauer, D.H. in Freivalds, A. (2009). Backpack load limit recommendation for middle school students based on physiological and psychophysical measurements. *Work*, 32(3), 339–350.

8. Brackley, H.M. in Stevenson, J.M. (2004). Are children's backpack weight limits enough? A critical review of the relevant literature. *Spine*, 29(19), 2184–2190.
9. Chow, D.H., Hin, C.K., Ou, D. in Lai, A. (2011). Carry-over effects of backpack carriage on trunk posture and repositioning ability. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 41(5), 530–535.
10. de Paula, A.J.F, Silva, J. C. P. in Silva, J. C. R. P. (2015). The Influence of Load Imposed by the Backpack School in Children and Teens in Brazil. 6th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2015) and the Affiliated Conferences, AHFE 2015. *Procedia Manufacturing* 3, 5350–5357.
11. Devroey, C., Jonkers, I., de Becker, A., Lenaerts, G. in Spaepen, A. (2007). Evaluation of the effect of backpack load and position during standing and walking using biomechanical, physiological and subjective measures. *Ergonomics*, 50(5), 728–742.
12. Dianat, I. in Karimi, M.A. (2014). Association of parental awareness of using schoolbags with musculoskeletal symptoms and carrying habits of schoolchildren. *The Journal of School Nursing*, 30(6), 440–447.
13. Dianat, I., Sorkhi, N., Pourhossein, A., Alipour, A. in Asghari-Jafarabadi, M. (2014). Neck, shoulder and low back pain in secondary schoolchildren in relation to schoolbag carriage: Should the recommended weight limits be gender-specific? *Applied Ergonomics*, 45(3), 437–442.
15. Dockrell, S., Simms, C. in Blake, C. (2013). Schoolbag weight limit: Can it be defined? *The Journal of School Health*, 83(5), 368–377.
16. Dockrell, S., Simms, C. in Blake, C. (2016). Guidelines on Schoolbag use: Messaging to inform the stakeholders. *Work*, 54(2), 489–492
17. Dockrell, S., Blake, C. in Simms, C. (2015). Guidelines for schoolbag carriage: An appraisal of safe load limits for schoolbag weight and duration of carriage. *Work*, 53(3), 679–688.
18. Dockrell, S., Jacobs, K., Byrne, J., Gleeson, E., Kelly, S., Moore, C., O'Meara, E., Barclay, D., Rodriguez, S., Kang, D., Simms, C. in Blake, C. (2017). Parental awareness of schoolbag carriage: A comparative study of Irish and United States parents. *Work*, 58(2), 85–93.
19. Drzal-Grabiec, J., Snela, S., Rachwal, M., Podgorska, J. in Rykala, J. (2015). Effects of carrying a backpack in an asymmetrical manner on the asymmetries of the trunk and parameters defining lateral flexion of the spine. *Human Factors*, 57(2), 218–226.
20. European parliament. (2017). Motion for a European Parliament resolution on the impact that heavy schoolbags can have on children's health. Pridobljeno 4.3.2018, s [http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B-8-2017-0006\\_EN.html](http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B-8-2017-0006_EN.html).
21. Fernandes, S.M.S., Casarotto, R.A. in João, S.M.A. (2008). Effects of educational sessions on school backpack use among elementary school students. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 12(6), 447–453.
22. Forjuoh, S.N., Little, D., Schuchmann, J.A., Lane, B.L. (2003). Parental knowledge of school backpack weight and contents. *Archives of Disease in Childhood*, 88(1), 18–19.
23. Haselgrove, C., Straker, L., Smith, A., O'Sullivan, P., Perry, M. in Sloan, N. (2008). Perceived school bag load, duration of carriage, and method of transport to school are associated with spinal pain in adolescents: an observational study. *The Australian journal of Physiotherapy*, 54(3), 193–200.
24. Hestbaek, L., Leboeuf-Yde, C., Kyvik, K.O. in Manniche, C. (2006). The course of low back pain from adolescence to adulthood: eight-year followup of 9600 twins. *Spine*, 31(4), 468–472.
25. Hong, Y. in Cheung, C.K. (2003). Gait and posture responses to backpack load during level walking in children. *Gait & Posture*, 17(1), 28–33.
26. Ibrahim, A.A., Jayavel, A., Suleiman, S.K. in Nuhu, J.M. (2015). Influence of schoolbag use on musculoskeletal discomforts among university students. *International Journal of Health Sciences and Research*, 5(5), 222–231.
27. Ibrahim, A.H. (2012). Incidence of back pain in Egyptian school girls: Effect of school bag weight and carrying way. *World Applied Sciences Journal*, 17(11), 1526–1534.
28. Ismaila, S.O. (2018). Safe backpack weight limit for secondary school students in Ibadan, Southwestern Nigeria. *Alexandria Engineering Journal*, 57(2), 547–554.
29. Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Dianat, I. in Bazargan, M. (2012). Awareness of Parents about Characteristics of a Healthy School Backpack. *Health promotion perspectives*, 2(2), 166–172.
30. Lindstrom - Hazel, D. (2009). The backpack problem is evident but the solution is less obvious. *Work*, 32(3), 329–338.
31. Lucas, G.N. (2011). Backpacks in children. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 40(1), 1–3.
32. Mackenzie, W.G., Sampath, J.S., Kruse, R.W. in Sheir-Neiss, G.J. (2003). Backpacks in Children. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 1(409), 78–84.
33. Mackie, H.W. in Legg, S.J. (2008). Postural and subjective responses to realistic schoolbag carriage. *Ergonomics*, 51(2), 217–231.

34. Magrabi, N.M.E., Mahmoud, S.R.M. in Yousef, Y.E. (2015). Awareness of parents about school backpack and its related musculoskeletal disorders in Assiut City. *Journal of Nursing and Health Science*, 4(6), 5–11.
35. Mandic, S., Keller, R., García Bengoechea, E., Moore, A. in Coppell, K. J. (2018). School
36. bag weight as a barrier to active transport to school among New Zealand adolescents. *Children (Basel, Switzerland)*, 5(10), 129.
37. Ministero della salute. (2013). Zaini scolastici. Pridobljeno 17.3.2019, s [http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?id=1938&area=saluteBambino&menu=scuola](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=1938&area=saluteBambino&menu=scuola).
38. Mirmohammadi, S., Nadri, M., Mehrparvar, A., Davari, M.H. in Mostaghaci, M. (2016). Effect of Ergonomic Modification Training about Schoolbag on Reduction of Musculoskeletal Complaints in Primary School Students. *Focus on Sciences*, 2(3). DOI: 10.20286/focsci-020333.
39. Mwaka, E. S., Munabi, I. G., Buwembo, W., Kukkiriza, J. in Ochieng, J. (2014). Musculoskeletal pain and school bag use: a cross-sectional study among Ugandan pupils. *BMC research notes*, 7, 222.
40. Negrini, S. in Carabalona, R. (2002). Backpacks on! Schoolchildren's perceptions of load, associations with back pain and factors determining the load. *Spine*, 27(2), 187–195.
41. Negrini, S. in Negrini, A. (2007). Postural effects of symmetrical and asymmetrical loads on the spines of schoolchildren. *Scoliosis*, 2(8), 1–7.
42. Noll, M., Candotti, C.T., Rosa, B.N. in Loss, J.F. (2016). Back pain prevalence and associated factors in children and adolescents: an epidemiological population study. *Revista de Saude Publica*, 50, 31.
43. Papadopoulou, D., Malliou, P., Kofotolis, N., Emmanouilidou, M.I. in Kellis E. (2014). The association between grade, gender, physical activity, and back pain among children carrying schoolbags. *Archives of Exercise in Health and Disease*, 4(1), 234–242.
44. Patil, M.A., Sumana, S. in Shagale, N. (2016). Awareness of parents about characteristics and carrying habits of backpacks and its comparison with behavioural practices of their children. *International Journal of Pediatric Research*, 3(3), 173–179.
45. Perrone, M., Orr, R., Hing, W., Milne, N. in Pope, R. (2018). The impact of backpack loads on school children: A critical narrative review. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2529.
46. Queensland Government (2018). Department of education. Heavy school bags. Reviewed 2018. Pridobljeno 17.3.2019, s <https://education.qld.gov.au/initiativesstrategies/Documents/heavy-school-bags.pdf>.
47. Ramprasad, M., Alias, J. in Raghuvveer, A. K. (2010). Effect of backpack weight on postural angles in preadolescent children. *Indian Pediatrics*, 47(17), 575–580.
48. Rodríguez-Oviedo, P., Santiago-Pérez, M.I., Pérez-Ríos, M., Gómez-Fernández, D., Fernández-Alonso, A., Carreira-Núñez, I., García-Pacios, P. in Ruano-Ravina, A. (2018). Backpack weight and back pain reduction: effect of an intervention in adolescents. *Pediatrics research*, 84(1), 34–40.
49. Sharan, D., Ajeesh, P.S., Jose, J.A., Debnath, S. in Manjula, M. (2012). Back pack injuries in Indian school children: risk factors and clinical presentations. *Work*, 41(Suppl.1), 929–932.
50. Spiteri, K., Busuttill, M. L., Aquilina, S., Gauci, D., Camilleri, E. in Grech, V. (2017). Schoolbags and back pain in children between 8 and 13 years: a national study. *British journal of pain*, 11(2), 81–86.
51. Trevelyan, F.C. in Legg, S.J. (2011). Risk factors associated with back pain in New Zealand school children. *Ergonomics*, 54(3), 257–262.
52. Usman, G. in Agha, S.F.A. (2014). Effects of heavy bags, plus desks and postural variations association with lower back pain in school going children. *Gomal University Journal of Research*, 35(1), 76–83.
53. Vidal, J., Borràs, P.A., Ponseti, F.J., Cantalops, J., Ortega, F.B. in Palou, P. (2012). Effects of a postural education program on school backpack habits related to low back pain in children. *European Spine Journal*, 22(4), 782–787.
54. Whittfield, J., Legg, S.J. in Hedderley, D.I. (2005). Schoolbag weight and musculoskeletal symptoms in New Zealand secondary schools. *Applied ergonomics*, 36(2), 193–198.
55. Yamato, T.P., Maher, C.G., Traege, A.C., Williams, C.M. in Kamper, S.J. (2018). Do schoolbags cause back pain in children and adolescents? A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 52(19), 1241–1245.

## Športna rekreacija v družini in njen pomen za slovensko gospodarstvo

Dušan Gerlovič

### Izvleček

Hiter globalni razvoj športa je dosegel vse kotičke planeta Zemlja. Države, kapital (korporacije) in politika ga izkoriščajo tako v slabe kot dobre namene. Vloga tekmovalnega športa se bistveno razlikuje od vloge, ki jo ima šport za zdravje, ki je v osnovi namenjen povečevanju funkcionalne gibalne sposobnosti ljudi, njihovega zdravja in kakovosti življenja. Dobro zdravje in gibalne veščine ljudi pa bistveno prispevajo tudi k gospodarski uspešnosti vsake družbe, tudi Slovenije.

Po slovenski zakonodaji (Zakon o varnosti in zdravju pri delu: ZVZD-1; 5. člen) je »delodajalec v skladu z zakonom dolžan zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu, in sicer mora izvajati ukrepe, potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev ter drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, ....«

Dobro zdravje zaposlenih, kot tudi vseh ostalih kategorij prebivalstva, je osnova za dobro in uspešno delo na delovnem mestu kot tudi v življenju. To je pomembno tako za posameznika kot za delovno organizacijo in družbo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja prebivalstva in zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako

pa ostajajo zvesti delodajalcu, zato je potrebno, da v vseh organizacijah, kjer so ljudje zaposleni, sistemsko spodbujamo prizadevanja, ki podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih. Zaradi prekomernega sedenja, ponavljajočih se gibov, premalo gibanja (tehnološki način življenja), nepravilne prehrane (preveč kalorij-debelost) in ostalih neprimernih pogojev na delovnem mestu se soočamo z vse večjimi zdravstvenimi posledicami zaposlenih. Tako nastaja velika splošna in ekonomska škoda za delodajalce in družbo. Okvare in patološke spremembe kostno-mišičnega sistema in vezivnega tkiva predstavljajo velik problem za zdravje. Določene slabe gibalne navade so ključni vzrok za nepopolno sklepno mobilnost, debelost in slabo kontrolo telesa v prostoru in posledično tudi na delovnem mestu, kar predstavlja veliko finančno breme za gospodarski, zdravstveni in celotni družbeni sistem. Govorimo o negativnih vplivih oz. slabih stanjih, ki na dolgi rok prizadenejo mišice, kostno-hrstančne strukture, kite, sklepne ovojnice in ostala podporna tkiva ter povzročajo moteno gibljivost človeškega telesa, različne bolečine in splošno poslabšanje psiho-fizičnega stanja zaposlenih. Bolečine v sklepih in hrbtu so daleč najpogosteje samoporočana okvara zdravja med prebivalci Slovenije in drugih razvitih delov sveta.

Iskanje ustreznih rešitev za izboljšanje gibalnega funkcionalnega stanja je ključnega pomena, saj lahko na ta način zmanjšamo patološke spremembe v gibalnih vzorcih prebivalstva in zaposlenih. S tem bomo povečali tudi učinkovitost na delovnem mestu in kakovost življenja. Zgledujemo se lahko po raziskavi, ki so jo izvedli raziskovalci pod vodstvom dr. Otmarja Weissa iz Dunajske univerze, v kateri so razvili COST BENEFIT MODEL in dokazali, da vsak vložen euro v programe izboljšanja gibalnih aktivnosti doprinese 5 EUR prihranka v zdravstvenem sistemu Avstrije. Glede na velike izdatke za kurativo in nakup zdravil v Sloveniji (l. 2017: 1.539.897 in 792.524 milijonov EUR), bi lahko povečali izdatke za preventivo, ki je istega leta znašala le 106.163 milijonov EUR ali 3 odstotke celotnih zdravstvenih stroškov. Prav tako je potrebno dodatno zakonsko in javno podpreti napore, ki se že izvajajo v podjetjih (kot je to primer projekta Zdravi Talum) iz Kidričevega ali primer občine Žiri na Gorenškem, kjer so z izvajanjem določenih zdravstvenih in športnih aktivnosti dosegli pomembne premike pri zdravju občanov.

Pri izvajanju dejavnosti za boljše gibalne sposobnosti, zdravja in delovne učinkovitosti prebivalstva je nujno interaktivno sodelovanje različnih državnih organov, športnih organizacij in samega gospodarstva. Le na ta način bo možno zagotoviti skupen razvojni interes Slovenije.

**Kdor od svojega dneva nima dveh tretjin zase je suženj.**

Friedrich Nietzsche

## Uvodne ugotovitve

V Angliji so že v 17. stoletju izvedli športni festival, imenovan po olimpijskih igrah stare Grčije. Festivali oz. športne aktivnosti so se nato prenesle v Francijo in Grčijo ter ostale države. Vse te aktivnosti so bile krajevnega značaja, šport in olimpijske igre so pričele pridobivati globalne razsežnosti potem, ko so nemški arheologi sredi 19. stoletja odkrili ruševine antične Olimpije.

Po izvedbi prvih novodobnih olimpijskih iger, leta 1896 v Atenah, je 20. stoletje prineslo hiter globalni razvoj športa, ki je dosegel vse kotičke našega planeta. Države, kapital (korporacije) in politika so ga pričele izkoriščati v dobre in slabe namene. Sam šport se je pričel deliti v različne pojavne oblike: tekmovalni-vrhunski športa, šolski šport, šport za zdravje,.... Nujno je, da razlikujemo pomen in vlogo posameznih segmentov športa. Dejstvo je, da ima vrhunski tekmovalni šport odličen promocijski učinek za korporacije, kapital in državo, ni pa najboljši za zdravje ljudi. Za športno rekreacijo (šport za zdravje), ki je v osnovi namenjen povečevanju funkcionalne gibalne sposobnosti ljudi, lahko trdimo, da dejansko prispeva k njihovemu zdravju in kakovosti življenja. Dobro zdravje in ustrezne gibalne veščine ljudi dokazljivo prispevajo k gospodarski uspešnosti vsake družbe, tudi Slovenije.

Celostna vloga športa temelji na znanstveno dokazanem vplivu na zdravje ljudi. Redna telesna aktivnost, ki se manifestira preko športnih aktivnosti, mora biti del javnega interesa, zato mora biti sistemsko urejena in sofinancirana tudi iz javnih sredstev. Z načeli trajnostnega razvoja je potrebno ustvarjati spodbudno okolje za razvoj različnih oblik športne dejavnosti za zdravje za vse skupine prebivalstva. Krepi



je potrebno predvsem tiste športne organizacije, ki ljudem ponujajo kakovostne športne storitve in si na podlagi visokih strokovnih, moralnih in etičnih načelih prizadevajo za dobrobit celotne skupnosti.

Državni zbor Republike Slovenije (DZ RS) je julija 2015 sprejel Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 -2025. Resolucija navaja v uvodu, da sta »zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov«. Resolucija tudi navaja, da zdrava prehrana in telesna dejavnost »... izboljšujeta počutje in delovno storilnost pri odraslih, dolgoročno pa predvsem krepi zdravje, povečujeta kakovost življenja in prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju«.

Leta 2013 je Svet EU sprejel priporočila za izvajanje medsektorske promocije telesne dejavnosti za zdravje (EU CR 2013), nato pa je v nadaljevanju sprejel več pomembnih sklepov – Sklepi Sveta (2014) o prehrani in telesni dejavnosti. S temi aktivnostmi je Svet EU pozval članice EU, da prednostno obravnavajo in skrbijo za zdravo prehrano in redno telesno dejavnost ljudi, kar bo prispevalo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja državljanov ter k zmanjševanju stroškov v zdravstvenih sistemih. Na podlagi bele knjige je Evropska komisija organizirala tudi Visoko skupino za prehrano in telesno dejavnost ter Platformo za prehrano in telesno dejavnost, ki cilje svojega delovanja postavljata v okvir strateške razvojne vizije EU Evropa 2020. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je sprejela tudi okvir zdravstvene politike za evropsko regijo Health 2020, ki ugotavlja, da lahko vlade le z dobrim medsektorskim sodelovanjem dosežejo znatno izboljšanje zdravja prebivalstva.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1) v 5. členu navaja, da je »delodajalec v skladu z zakonom dolžan zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu, in sicer mora izvajati ukrepe, potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev ter drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu, ....«.

Dobro zdravje zaposlenih je osnova za dobro in uspešno delo na delovnem mestu kot tudi v življenju. To je pomembno tako za celostni razvoj posameznika, za delovno organizacijo in celotno gospodarstvo oz. družbo. Vse večje zahteve po učinkovitosti dela zaposlenih, ki izhajajo iz hude tekmovalnosti lokalnih in globalnih ekonomij, je težnja oz. skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih in je ekonomsko upravičena. Zdravi, funkcionalno usposobljeni in zadovoljni delavci predstavljajo tisto maksimalno univerzalno dodano vrednost, ki lahko zagotovi odločilno prednost za preživetje posamezne organizacije, družbe ali države. Zaposleni oz. delavci bodo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje bodo zboleli in posledično bodo manj odhajali v bolniški stalež. Prav tako bodo bolj zvesti delodajalcu.

Predstavljena dejstva nam kažejo na to, da je nujno potrebno, da v vseh različnih organizacijah in sistemih, kjer ljudje delujejo oz. so zaposleni, sistemsko, premišljeno in načrtno spodbujamo prizadevanja ter dejavnosti, ki podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih.

Pri obravnavi problematike varnosti in zdravja delavcev pri delu oz. na delovnem mestu je potrebno govoriti o kompleksnem odnosu do delavca in njegovih celostnih duhovnih in telesnih potreb. Te potrebe so iz vidika današnje sifofrene in do skrajnosti razvite potrošniške

družbe, ki jo poganja pohlep in bolan egocentrizem, funkcionalno ogrožene in popačene. Naloga zdrave družbe in še posebej dobrega delodajalca je, da zaposlenim omogoči in pomaga, da bodo lahko učinkovito izvajali svoje delovno poslanstvo in ustvarjalno delo, kar je neločljivo povezano z varnostjo in zdravjem delavca, v širšem pomenu tudi celotne družbe.

Negativni vplivi hitrega tehnološkega življenja na ljudi in zaposlene so znani:

- zaradi prekomernega sedenja, tehničnega načina življenja, ponavljajočih se gibov in ostalih neprimernih pogojev na delovnem mestu se soočamo z vse večjimi zdravstvenimi posledicami zaposlenih, zaradi česar nastaja splošna škoda za delavca in ekonomska škoda za delodajalce in širšo družbo,
- zaradi nepravilne prehrane in premalo gibanja se pojavlja debelost, ki predstavlja veliko funkcionalno oviro pri gibanju in velik riziko za samo zdravje,
- nastajajo okvare in patološke spremembe kostno-mišičnega sistema in vezivnega tkiva, kar predstavlja velik problem za zdravje zaposlenih v Sloveniji in svetu,
- določene slabe gibalne navade so ključni vzrok za nepopolno sklepno mobilnost, slabo kontrolo telesa v prostoru in posledično tudi na delovnem mestu, kar predstavlja prav tako finančno breme za gospodarski, zdravstveni in širši družbeni sistem,
- govorimo o negativnih vplivih oz. slabih stanjih, ki na dolgi rok prizadenejo mišice, kostno-hrstančne strukture, kite, sklepne ovojnice in ostala podporna tkiva ter povzročajo moteno gibljivost človeškega telesa, različne bolečine in splošno poslabšanje psiho-fizičnega stanja

delavcev (bolečine v sklepih in hrbtu so daleč najpogosteje samoporočana okvara zdravja med prebivalci Slovenije in drugih razvitih delov sveta).

Svetovna organizacija dela (ILO) je opozorila, da se zaposleni soočajo s povečanim stresom, psihosocialnimi tveganji, obolenji »tehnološkega načina življenja« in nepravilno prehrano, kar ima negativni vpliv na njihovo fizično in duševno stanje. Negativne posledice so potem vidne v podjetjih in organizacijah, v katerih so delavci zaposleni, celotni družbi in njihovih družinah. Prav tako nastaja tudi ekonomska škoda v narodnem gospodarstvu.

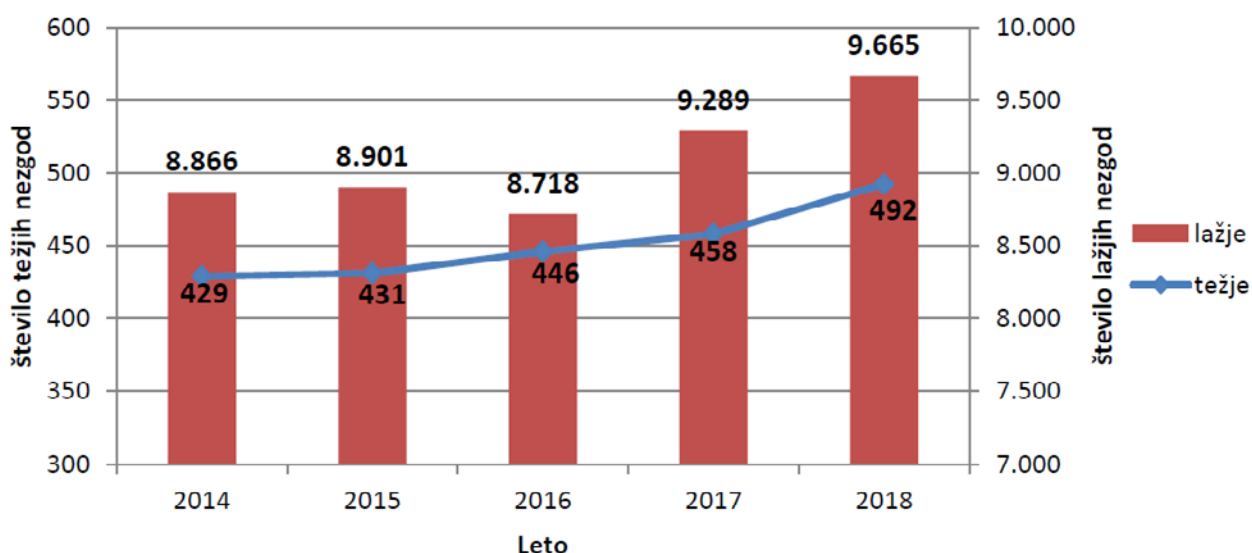
ILO je predstavila tudi nekaj podatkov o problematiki zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu. Predstavljeni statistični podatki o smrtnosti zaradi nesreč in bolezni na delovnem mestu predstavljajo veliko ekonomsko in splošno družbeno škodo. Na globalni ravni, je od 2,78 milijona smrti letno, 2,4 milijona takšnih, ki so posledica z delom povezanih bolezni. Zaradi delovnih nesreč ali obolenj je za delo nesposobnih 374 milijonov zaposlenih. Ocenjuje se, da na dan zaradi delovnih nesreč umre okoli 1000 oseb, več kot 6500 jih umre zaradi bolezni, povezanih z delovnim mestom. Ti podatki kažejo na povečanje števila umrlih delavcev z 2,33 milijona v letu 2014, na 2,78 milijona, v letu 2017. Po ugotovitvah ILO je skoraj tri četrtine smrti zaradi dela ali bolezni, povezanih z delom, posledica bolezni ožilja (31 odstotkov), različnih vrst raka (26 odstotkov) in bolezni dihal (17 odstotkov). Dobrih 86 odstotkov smrti predstavljajo bolezni, povezane z delom. Ekonomska škoda zaradi izgubljenih delovnih dni je ogromna, na globalni ravni predstavlja štiri odstotke BDP, v nekaterih državah celo šest ali več odstotkov BDP. Nesreče zaposlenih

vplivajo tudi na produktivnost v podjetjih in na morebitne motnje v proizvodnih procesih ter slabijo konkurenčnost podjetij. Dodatne škode zaradi fizičnega in duševnega trpljenja ljudi in negativnega vpliva na celotno družbo pa realno ni nemogoče oceniti.

ILO je na podlagi raziskav prepričan, da bi se dalo število umrlih in poškodovanih delavcev na globalni ravni zelo zmanjšati. To je možno doseči z globalna strategijo o varnosti in zdravju pri delu, svoj del odgovornosti za zagotavljanje

varnega in zdravega delovnega okolja pa morajo zagotoviti tudi posamezne države, delodajalci in sami zaposleni delavci. Eden od pomembnih pogojev, da bodo zaposleni zdravi, pa je tudi njihova primerna funkcionalna gibalna usposobljenost.

Razmere v Sloveniji nam prikazujejo Grafični prikazi 1, 2 in 3. Tako smo imeli v letu 2018 492 težjih in 9.665 lažjih poškod ter 15 smrtnih primerov zaposlenih. Ekonomska in splošna škoda je bila velika.



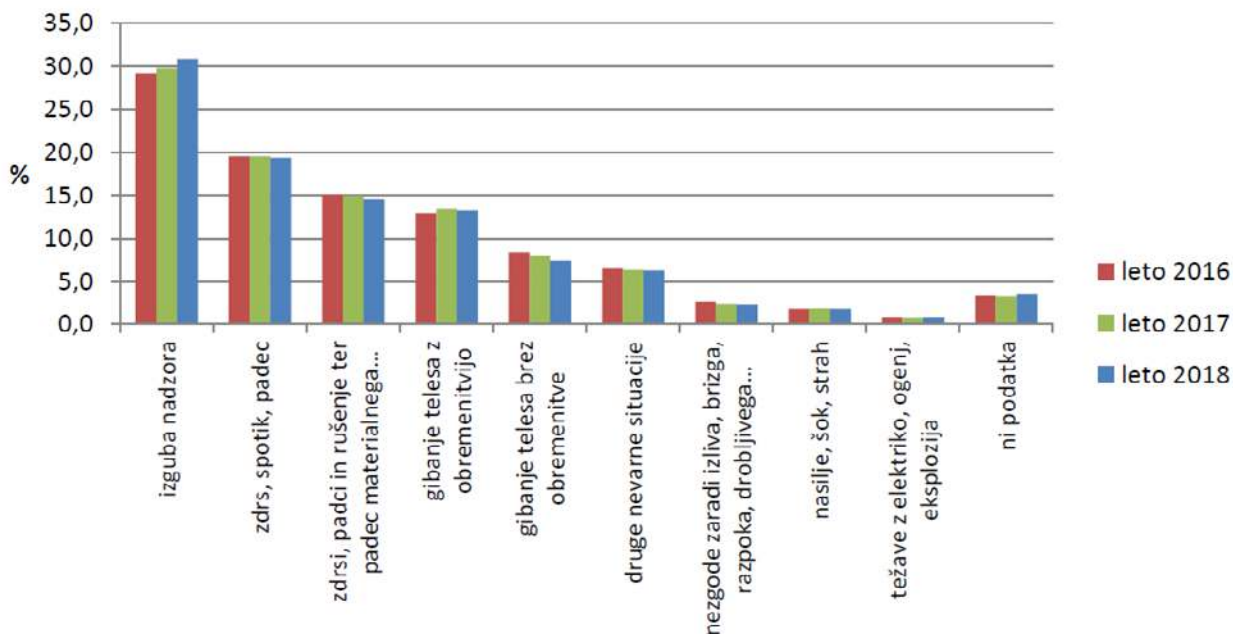
Grafični prikaz 1: Prijavljene lažje in težje nezgode pri delu, 2014 – 2018.

Vir: <http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/statistika/nezgode-pri-delu>

Iz vidika funkcionalne gibalne usposobljenosti zaposlenih je posebej zanimiva analiza vzrokov (Grafični prikaz 2), zakaj je prišlo do nesreč zaposlenih v letih 2016 – 2018. Ugotavljamo, da je na letni ravni med vzroki nesreč zanemarljiva razlika, največji odstotek poškodovanih je nastal zaradi:

- zdrs, spotika in padca (cca 20 %),
- zdrsov, padcev in rušenja ter padcev materialnega (cca 15%),
- gibanja telesa z obremenitvijo (cca 13 %),
- gibanja telesa brez obremenitve (cca 7,5 %).

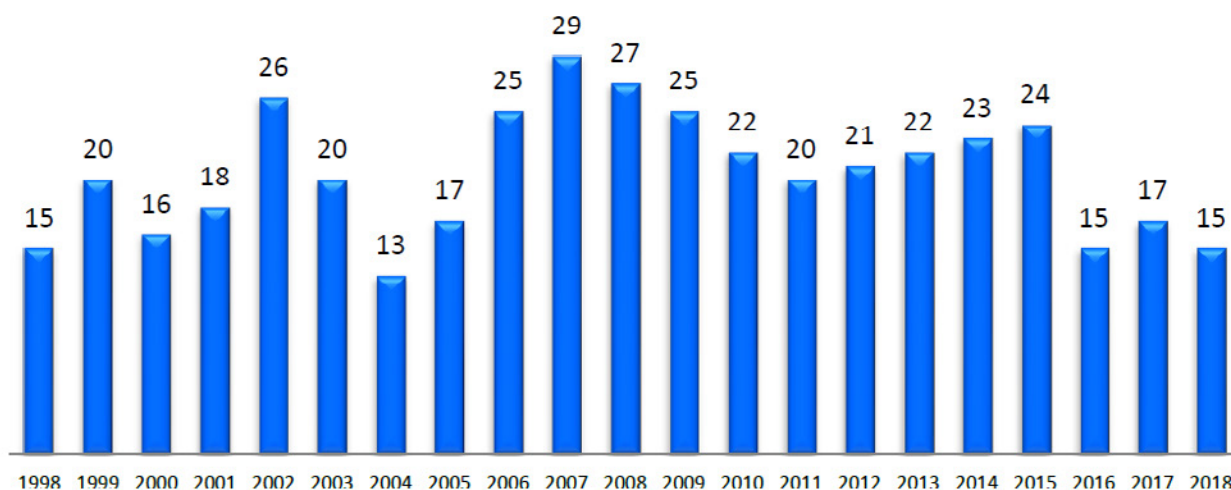
Ocenjujemo lahko, da so večinski vzroki nesreč povezani s funkcionalnimi gibalnimi sposobnostmi zaposlenih (več kot 70 %, pod 1., 2., 4. in 5. alinejo). Ta odstotek bi bil lahko bistveno manjši, če bi zagotovili večjo celostno gibalno in motorično sposobnost zaposlenih.



Grafični prikaz 2: Nezgode pri delu po vzrokih, 2016 – 2018.

Vir: <http://www.osha.mdsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/statistika/nezgode-pri-delu>

Grafični prikaz 3 nam kaže število smrtnih nezgod med delom v obdobju med leti 1998 in 2018. Največ smrtnih nezgod je bilo med leti 2007 in 2015, po 2015 je opazen trend padanja. Eden od razlogov bi lahko bil tudi zaradi ekonomske krize, ki je nastopila po letu 2006. O vzročni povezanosti med vzroki nesreč s smrtnim izidom in funkcionalno gibalno sposobnostjo zaposlenih ne moremo relevantno razpravljati, ker nimamo ustreznih podatkov. S tem vprašanjem bi se bilo smiselno ukvarjati v bodoče, saj vsaka tragična nezgoda na delu predstavlja neizogibno velike stroške za organizacije/podjetja oz. celotno družbo.



Grafični prikaz 3: število smrtnih nezgod med delom med letoma 1998 – 2018.

Vir: <http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/statistika/nezgode-pri-delu>

## Raziskave in primeri prakse

Pri prepričevanju zakonodajalca in delodajalcev ter lastnikov kapitala, o potrebnosti resnega ukvarjanja s področjem varnosti in zdravja delavca, se je potrebno opreti na že ugotovljena dejstva in izvedene raziskave ter primere dobre ali slabe prakse.

Ker se športna rekreacija (športna vadba za zdravje) prvenstveno ukvarja z funkcionalno rekreativno vadbo za zdravje ljudi, se bomo osredotočili bolj na samo področje zdravja delavca. To je potrebno tudi zato, ker je po našem vedenju stroka do sedaj večinoma reševala in obravnavala bolj tehnološke vidike v tej problematiki (požarna varnost, varnost na delovnem mestu oz. okolju, preprečevanje nesreč v povezavi s tehniko, .....). Dejstvo je, da je bilo premalo pozornosti usmerjeno v pomen in vlogo samega zdravja delavca, predvsem z vidika njegove učinkovite funkcionalne gibalne sposobnosti, kar pa predstavlja ključno sposobnost s katero lahko bistveno zmanjšamo patološke spremembe v gibalnih vzorcih zaposlenih – s

tem pa povečujemo učinkovitost delavca na delovnem mestu.

Splošno funkcionalno gibalno sposobnost si lahko delavci in celotno prebivalstvo izboljšajo ali pridobijo na podlagi redne, ciljne in strokovno vodene rekreativne športne vadbe ter pravilne prehrane.

Širše koristne aspekte te dejavnosti bomo pokazali na celostni raziskavi, ki jo je izvedel prof. dr. Otmar Weiss s sodelavci na Univerzi na Dunaju.

Raziskovalci, ki jih je vodil dr. Weiss so v dveh sociološko-ekonomskih raziskavah (analizah), ki sta bili izvedeni v letih 1998 in 2013 razvili »Cost-Benefit-Model« za pristočasne športne aktivnosti v Avstriji. Cilj raziskave je bil, da se ugotovijo pozitivni in negativni učinki pristočasnih športnih aktivnosti na zdravje prebivalcev Avstrije.

Dr. Weiss je posebej poudaril in tudi dokazal, da ima izvajanje gibalnih in športnih aktivnosti posebno vrednost za zdravje, kar je potem vidno tudi v pozitivnih ekonomskih učinkih, saj se bistveno zmanjšajo stroški za zdravljenje prebivalstva Avstrije. Ugotovljeno je bilo tudi, da dejansko povečanje stroškov v avstrijskem narodnem gospodarstvu povečuje tisti del prebivalstva Avstrije, ki je športno NE-aktiven. Z izvedbo teh dveh analiz je bilo dokazano, da je izvajanje športnih aktivnosti za zdravje najboljša medicinska preventiva (... ist die beste Medizin), katera preprečuje in zdravi bolezenska stanja in s tem zmanjšuje stroške v sistemu narodnega gospodarstva. Stroški za zdravljenje se lahko tako bistveno zmanjšajo na področju bolezni sodobnega časa, kot so napr. srčno-žilne bolezni, diabetes tipa II, rak, bolečine v križu, ...

Izsledki so pokazali, da gibalne aktivnosti in ukvarjanje s športom za zdravje niso prispevali samo k izboljšanju zdravja prebivalcev Avstrije, temveč so imeli tudi finančno pozitiven vpliv na narodno gospodarstvo (...hilft auch volkswirtschaftliche Kosten zu sparen), saj je vsak investiran euro v to dejavnost prinesel do 5 eurov prihrankov pri izdatkih v zdravstvu (Krankheitskosten).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravje kot telesno, intelektualno in socialno dobro počutje. Dr. Weiss trdi, da nam takšno stanje ne more zagotoviti noben medikament ali druga podobna dejavnost, v primerjavi s pozitivnimi učinki, ki jih ima redni funkcionalni športni trening za zdravje.

Poročilo o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu, ki sta ga v okviru Eurofounda izvedla dr. Aleksandra Kanjuo Marčela in dr. Miroljub Ignjatovič je bil povod, da so v

Sindikatu delavcev trgovine Slovenije (SDTS) pričeli analizirati, kaj se dogaja v podjetjih, v katerih imajo člane glede absentizma in kje so težave. Na podlagi tega poročila je mag. Ladislav Rožič v analizi Nagrajevanje pri delu in bolniških odsotnosti predstavil naslednje podatke kot primer slabe prakse (Grafični prikaz 1).

Grafični prikaz 1 nam kaže, da je kar 55,9 zaposlenih moških in 63,1 žensk na področju trgovine delalo v času, ko so bili bolani. Na ravni EU je bilo takšnih 37,8 odstotka moških in 41 odstotka žensk.

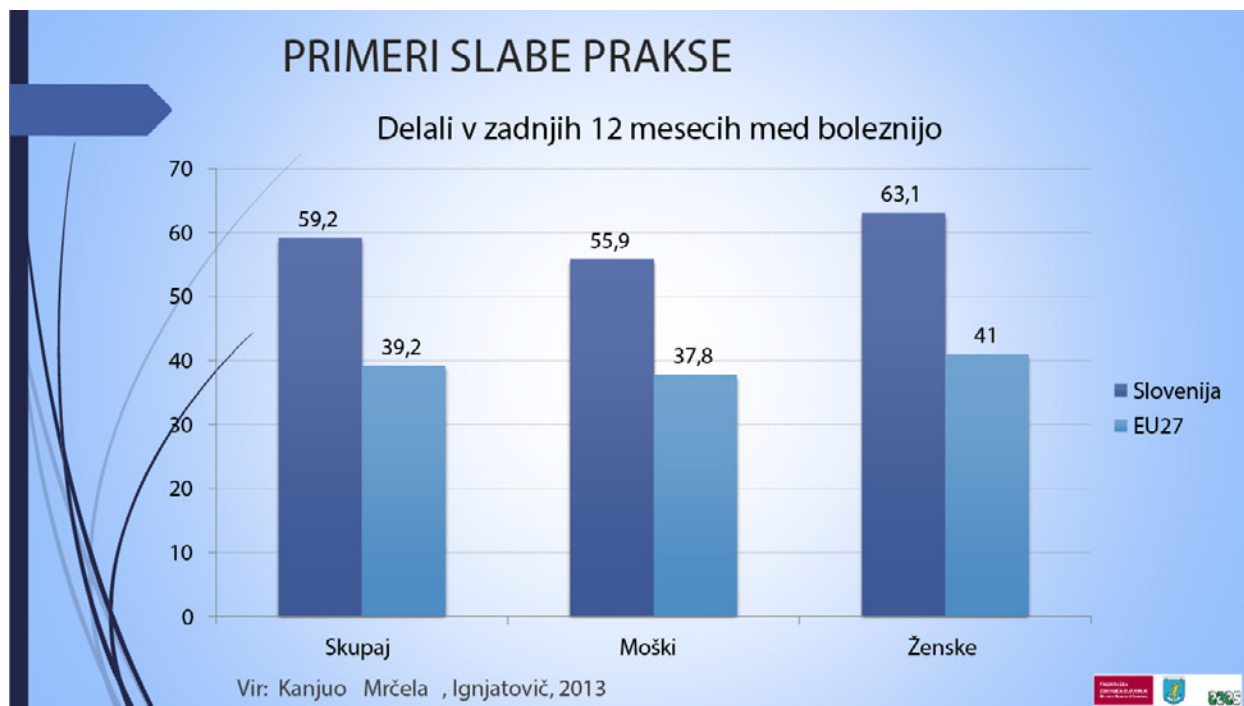
Posebej izstopa dejstvo oz. »neprimerni akti« delodajalca iz trgovinskega sektorja, ki urejajo poseben dodatek, ki se imenuje dodatek za nebolovanje. Osnovni namen sprejetja teh ukrepov je cilj, da bi zmanjšali absentizem, in vedno več podjetij se odloča za sprejem splošnih aktov ter podjetniških KP, v katerih so določbe, s katerimi so delavci v primeru bolniške odsotnosti negativno stimulirani.

Posledice takšnega ravnanja so:

- zaposleni prihajajo na delo bolni, s tem ogrožajo svoje zdravje in zdravje sodelavcev in kupcev,
- na dolgi rok se povečuje bolniška odsotnost in stroški zdravljenja,
- prihaja do večjega odstotka invalidnosti,
- delavci trpijo zaradi utrujenosti in stresa,
- delavci postajajo nezadovoljni z delovnimi razmerami in občutijo večjo zaposlitveno negotovost kar se odraža v produktivnosti.

Predavatelj iz Univerze v Viktoriji (Nova Zelandija), dr. Matevž Raškovič, navaja v članku Elita brez sanj (Vir: Svet kapitala, št. 135, 2019, str. 23), da »Poročilo Svetovnega gospodarskega foruma opozarja na velike ekonomske

Grafični prikaz 1: prisotnost na delu, kljub bolezenskem stanju (SLO in EU)



stroške, povezane s pomanjkanjem spanja in kronično preutrujenostjo med delovnim prebivalstvom, v pretežnem delu sveta, kar postaja ne samo velik zdravstveni, ampak tudi ekonomski problem.« V nadaljevanju članka avtor opozori na velik letni ekonomski strošek zaradi pomanjkanja spanca v ZDA (dokazala ga je študija ustanove Rand Corporation) v višini cca 411 milijard ameriških dolarjev in izgubo v višini okoli 2,3 odstotka BDP. Veliki stroški v zvezi s spanjem so izračunani tudi za Japonsko (cca 3 odstotka BDP) in Veliko Britanijo (cca 1,9 BDP).

### Ukrepi za izboljšanje funkcionalnih gibalnih sposobnosti zaposlenih in prebivalstva

Ukrepe za izboljšanje funkcionalnih gibalnih sposobnosti zaposlenih in vseh kategorij prebivalstva Slovenije moramo izvajati sistematično in v dogovoru z različnimi državnimi

ustanovami, zdravstveno stroko, gospodarstvom, zakonodajalcem in civilno športno sfero.

Tabela 1 nam prikazuje tekoče izdatke za zdravstveno varstvo v Sloveniji, za leto 2016 in 2017. Kot je razvidno iz razpredelnice so bili celotni stroški za zdravstveno varstvo v letu 2017 v višini 3,5 milijarde EUR. Od tega je bil strošek kurative cca slabe dve milijarde EUR (1.916.790 EUR), strošek zdravil in medicinskega blaga pa 792.524 milijonov EUR. Sama preventiva je bila skromna, v višini 106.163 EUR. Smiselno bilo izvesti podobno raziskavo in Cost-Benefit-Analizo, kot so to naredili v Avstriji (dr. Otmar Weiss). Tukaj imamo v Sloveniji veliko rezerve in bi lahko s primernim povečanjem preventive zmanjšali stroške kurative in stroške zdravil.

Tabela 1: Tekoči izdatki za zdravstveno varstvo po namenih in virih financiranja, Slovenija

	2016			2017		
	Skupaj	Sektor država	Zasebni sektorji	Skupaj	Sektor država	Zasebni sektorji
	1.000 EUR					
<b>Nameni zdravstvenega varstva - SKUPAJ 1)</b>	<b>3.422.724</b>	<b>2.487.636</b>	<b>935.088</b>	<b>3.520.393</b>	<b>2.541.609</b>	<b>978.783</b>
HC.1 Storitve kurativnega zdravljenja	1.919.397	1.568.516	350.881	1.916.790	1.539.897	376.893
HC.2 Storitve rehabilitacije	81.382	43.069	38.313	87.229	46.114	41.115
HC.3 Storitve dolgotrajne oskrbe (zdravstveni del)	329.067	315.391	13.676	343.324	329.372	13.952
HC.4 Pomožne zdravstvene storitve	122.732	87.042	35.689	161.684	124.518	37.166
HC.5 Zdravila in drugo medicinsko blago	768.992	357.709	411.283	792.524	374.200	418.324
HC.6 Preventiva	102.823	62.032	40.792	106.163	65.778	40.385
HC.7 Upravljanje zdr. varstva in zavarovanja	98.331	53.877	44.454	112.679	61.731	50.948
<b>Z zdravstvenim varstvom povezane storitve</b>						
HCR.1 Storitve dolgotrajne oskrbe (socialni del)	169.786	52.261	117.524	177.255	52.868	124.387

1) Nekateri seštevki se zaradi zaokroževanja ne ujemajo. Brez izdatkov za storitve dolgotrajne oskrbe (socialni del) – HCR.1 v kategoriji Skupaj

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 -2025 tudi navaja, da je potrebno izvajati »specifični cilj«, ki govori o tem, da je potrebno »povečati delež telesno dejavnih odraslih«. To morajo zagotoviti »nosilna ministrstva: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (MIZŠ), Ministrstvo za zdravje (MZ), Ministrstvo za delo, družino, socialo in enake možnosti (MDDSZ) in Ministrstvo za javno upravo (MJU)« z ukrepi:



- osveščanja prebivalcev o koristih redne telesne dejavnosti za krepitev zdravja in osveščanje o nevarnosti sedečega življenjskega sloga, .....
- organizacije in izpeljave za uporabnika brezplačnih celoletnih programov kakovostno vodene rekreativne vadbe z različno vsebino na javno dostopnih površinah, s čimer se pričakuje pomemben zdravstveni učinek na vadeče,
- podporo socialnim partnerjem za uveljavljanje priporočil o telesni dejavnosti in zmanjševanju neprekinjenega sedenja v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu in izmenjavi dobrih praks, ...
- boljše povezanosti dejavnosti v zdravstvenem sistemu s programi športnih organizacij in društev ter lokalne skupnosti pri spodbujanju telesne dejavnosti med aktivno populacijo.

Resolucija tudi posebej navaja, da je »... delovno mesto primerno za spodbujanje telesne dejavnosti, saj je treba vzpostaviti kulturo telesne dejavnosti za krepitev zdravja med delom in zunaj delovnega časa ter razširiti programe telesne dejavnosti za krepitev zdravja v delovna okolja. Kot spodbudni element v delovnih organizacijah lahko služi tudi podporna skupina za izvajanje programa promocije zdravja, ki sodeluje z delodajalcem. Pomemben je namreč pozitiven odnos tako delodajalcev kot zaposlenih in njihovo zadostno poznavanje koristi zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti tudi na delovnem mestu, ....«.

Eden od glavnih spodbujevalcev razvoja novodobnih bolezni je problem sedenja, saj je glede na zahteve delovnega mesta večina ljudi

prikovana na sedeči položaj, ki traja dalj časa. Ta problem je dobro predstavil trener fitnesa, Grego Jenko, prof. šp. vzgoje, po katerem povzemamo naslednje ugotovitve:

- v sodobno razvitem svetu postajajo posledice sedenja vse večji zdravstveno-ekonomski problem; študije ugotavljajo, da pretežni del budnega stanja presedimo (homo sedens), to pa lahko privede do številnih negativnih »ramifikacij«, tako na ortopedski, fiziološki kot tudi kognitivni ravni; zavedati se moramo, da je fizično telo zgrajeno za gibanje in le-to lahko ostane zdravo le, če se dovolj gibamo (simbioza), ker pa je gibanje večšina, je pomembno tudi kako se gibamo, zato upoštevajmo tudi pomen funkcionalnosti (kvalitete) gibanja,
- posledice sedenja so večplastne in s »sedečo kariero« običajno nastopimo pričnemo že ob vstopu v osnovno šolo; tu se navadimo te prisilne drže (sedenje na stolu namreč ni naraven položaj človeka), kar vodi do posledic, ki imajo številne indikacije, tako na telo kot um,
- negativne posledice sedenja so velike, saj zaradi neugodnega položaja medenice (nezmožnost stabilizacije kolkov), zelo težko učinkovito organiziramo ter stabiliziramo položaj trupa, kar vodi v zgodnjo utrujenost mišic trupa ter posledično ukrivljenost hrbtenice naprej (iskanje pasivne stabilnosti: opiranje na vezivno-skeletni sistem); nadalje lahko opazimo pomik ramen naprej (t.i. protrahirana ramena), kar spremeni položaj lopatic in gibljivost ramenskega obroča ter togosti okoliških mišic; zaradi povečane prsne kifoze, se »sesede« tudi prsni koš, zato je delovanje trebušne prepone oteženo, to pa povzroči oteženo

dihanje ter disfunkcijo trebušne prepone (m. diaphragm); zaradi nezmožnosti stabilizacije kolkov je otežena tudi stabilizacija medenice, zato je povečana potreba po aktivaciji fleksorjev kolka; tako mišice rectus femoris, psoas ter iliacus postajajo adaptacijsko vse bolj toge, kar vodi v spremenjeno statiko artikulacijskega sistema medenice (kolk, S-I, ledveno- križni predel); zato nastanejo tudi bolečine v »križu« in kolenih;

neugoden položaj medenice vodi tudi do disfunkcije mišic medeničnega dna ter degeneracije (deaktivacije in atrofije) glutealnih/zadnjičnih mišic,

- posledice prekomernega sedenja se odražajo tudi v debelosti in z debelostjo povezanimi obolenji ter patologijami (bolezni srca in ožilja, presnovne motnje in bolezni,...); ko sedimo se namreč ne gibamo, zato imamo tudi manjšo porabo kalorij,
- sedeči življenjski slog nima nezaželenih posledic le na telo, namreč tudi na delovanje možganov oziroma kognitivnih funkcij.

Potencialne rešitve glede prekomernega sedenja so:

- optimizacija sedenja: v vsakodnevnem življenju se znajdemo v situacijah, ko enostavno nimamo opcije ne sedeti (avto, letalo,...), zato stremimo k čim učinkovitejšemu sedenju; najprimernejše je sedenje na tleh (položaj lotusa, pol-lotusa), kjer ob polni zunanji rotaciji in fleksiji kolkov poskrbimo za (pasivno-vezivno tkivo) stabilizacijo kolkov in s tem lažjo organizacijo medenice ter stabilizacijo trupa; kadar tovrstno sedenje ni možno, pa poskrbimo za nevtralen

(razbremenjen) položaj hrbtenice in redno, vsake polurno razgibanje,

- stoječe delovno mesto: vse večja ozaveščenost o posledicah prekomernega sedenja je pripeljala do idej o stoječih mizah (t.i. kinestetične mize), tako na delovnih mestih, kot učilnicah; s tem se poveča poraba kalorij, sposobnost koncentracije, delovna storilnost ter zmanjša verjetnost ortopedskih težav.

Sedenje je ortopedska katastrofa. Negativnih posledic prekomernega sedenja se ne da izničiti niti z vsakodnevnimi intenzivnimi treningi, če večji del preostalega budnega stanja presedimo. Naše telo se adaptira na položaje, katerim je izpostavljeno večino časa. Zatorej vstanimo iz sedečega sveta!

Primer dobre prakse v slovenskem gospodarstvu predstavlja projekt Zdravo Talum, ki ga izvajajo v skupini Talum d.d. (Kidričevo). Ne glede na to, da so zaposleni v prvi vrsti sami najbolj odgovorni za svoje zdravje, si v skupini Talum prizadevajo, da nudijo zaposlenim dodatne aktivnosti za zdravje in dobro počutje, ki zaposlenim olajšajo pot za ohranjanje zdravja in s tem prispevajo k optimalnim delovnim sposobnostim. Preko projekta Zdravo Talum, ki se izvaja že od leta 1998, organizirajo in izvajajo razne promocijske in rekreativne akcije, ki spodbujajo zaposlene k ohranjanju telesno-gibalnih sposobnosti, kondicije in zdravja. V sodelovanju z Zdravstvenim domom na Ptujju zagotavljajo možnost kurativnega in preventivnega zdravljenja. Zelo dobro so organizirani tudi dnevi za zdravje, kot ena izmed zanimivih aktivnosti. Vse te dejavnosti težijo k temu, da bodo zaposleni v Talumu znali presoditi, da imajo samo eno zdravje, za katerega pa se morajo vsak dan vsaj malo potruditi. Filozofija

delovanja je preprosta in razumljiva:  
LASTNA SKRIB + TALUM = ZDRAVJE.

V letu 2018 so se vključili tudi v program celovite podpore podjetjem za obvladovanje psihosocialnih tveganj (program PSDT – projekt NAPREJ), ki je namenjen obvladovanju

psihosocialnih tveganj oz. je bolj osredotočen na duševno zdravje. Namen programa PSDT je svetovati, izobraževati in informirati o tem, kako preprečiti oziroma prepoznati in reševati težave v duševnem zdravju.

Tabela 2: Zdravi Talum – prikaz rekreativnih aktivnosti.

**Prikaz aktivnosti programa skrb za zdravje zaposlenih v letu 2018**

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI (I-XII 2018)	Število terminov/udeležencev/obiskov
Prisotnosti na plavanju	4.784 (694 delavcev)
Prisotnosti na fitnesu in plavanju	214 (38 delavcev)
Fitnes vadba	342 (52 delavcev)
Talumov dan za zdravje	148 delavcev
NAZAJ NA KONJA program temeljnih kompetenc za odkrivanje osebnih in poklicnih potencialov	28 delavnic (povp. 12 delavcev)
Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu	250 cepiv
Cepljenje proti sezonski gripi	100 delavcev
Predavanje - rak dojk	35 delavk
Otroci rišejo in pišejo	65 otrok (140 oseb)
Organizirana skupinska vadba: pilates, joga, .....	8 mesecev (41 delavcev)
Rekreacija v telovadnicah	40 terminov (povp. 10 delavcev/termin)

Vir podatkov: Statistika TALUM-a, Kadrovska služba

Spodbudno je tudi to, da Talumov promotor zdravja lahko postane vsak zaposleni, ki je -oziroma bo z veseljem pomagal pri organizaciji aktivnosti v okviru projekta Zdravo Talum, predlagal uvedbo novih, za vse zaposlene koristnih aktivnosti, se jih udeleževal in k temu spodbujal tudi druge.

Voditeljica projekta Darja Vodušek Vtič pravi (Vir: Časopis Aluminij, št. 9, 2016, str. 12):  
»Menim, da vse te aktivnosti zelo pozitivno vplivajo na zdravje sodelavcev, četudi se to vedno ne odraža v številkah in zelenem deležu bolniške odsotnosti. Ta je odvisna od številnih

drugih dejavnikov, na katere delodajalec ne more vplivati. Je pa pomembno, da ne pozabimo, da gre pri teh dejavnostih za kontinuirane dolgoročne aktivnosti, za zdravje ne moremo skrbeti EN DAN in pričakovati, da bodo rezultati vidni, temveč se moramo pomena tega zavedati vse svoje življenje in ves čas delovati preventivno. Tudi naš cilj je s temi aktivnostmi dolgoročno ohranjati dobro psihofizično kondicijo zaposlenih«.

Primeri dobrih praks za izboljšanje funkcionalne gibalne usposobljenosti se kažejo tudi v slovenskih športnih organizacijah (Tabela 3).

Slovenske športne organizacije, še posebej tiste, ki se ne ukvarjajo z vrhunskim tekmovalnim športom, izvajajo mnogoštevilne projekte in dejavnosti, ki imajo pozitiven dolgoročni vpliv na povečevanje funkcionalnih gibalnih sposobnosti in zdravje zaposlenih ter posledično celotnega gospodarstva.

V letu 2018 so tako OKS-ZŠZ, ŠUS, SZS in FZS izvedle več kot 106 športnih prireditev, programov za izvajanje redne vadbe in promocijskih aktivnosti. Celostni učinek teh dejavnosti na gospodarski in celostni razvoj ni bil izmerjen, ima pa gotovo visoko pozitiven učinek.

Tabela 3: Športne organizacije, ki izvajajo programe športa za zdravje, so v l. 2018 izvedle večje število aktivnosti za povečevanje funkcionalnih sposobnosti prebivalstva

Št.	Športna organizacija	Št. programov/ dogodkov	Št. udeležencev	Vrednost prog.
1	OKS-ZŠZ	71	39.080	ni podatka
2	Fitnes Zveza Slovenije	5 vadbenih prog.	10.000	cca 750.000
3	Sokolska zveza Slovenije	7 vadbenih prog.	25.000	cca 1.000.000
4	Športna unija Slovenije	23	119.000	Ni podatka
5	Zveza za šp. rekreacijo SLO	Ni podatka	Ni podatka	Ni podatka

Opomba: na prošnjo za posredovanje podatkov se nam ni odzvala samo Zveza za športno rekreacijo Slovenije, zato teh podatkov ni v Tabeli 3.

Sokolska in Fitnes zveza SLO sta večino aktivnosti izvedli preko programov redne vadbe za zdravje, ki so potekali preko celega leta, medtem ko je krovna športna organizacija (OKS-ZŠZ) izvajala predvsem promocijske aktivnosti za spodbujanje zdravega načina življenja preko športa. Tudi Športna unija Slovenije (ŠUS) izvaja večje število projektov, ki prispevajo k povečanju zdravja državljanov Slovenije. Povečanje učinkovitosti teh dejavnosti vidimo v tem, da

bi se izvedba koordinirala preko vseslovenskega Foruma športa za vse in v koordinaciji z zdravstvenim sistemom ter gospodarstvom in lokalnimi skupnostmi. Prav te kažejo v zadnjem času povečanje zanimanja za kvaliteto življenja svojega prebivalstva in primer novih inovativnih aktivnosti, ki jih izvaja občina Žiri na Gorenjskem, ko spodbuja »vadbo prebivalstva na recept« je lep primer dobre prakse.

## Predlogi in priporočila

Preučevanje in izvajanje celostne analize vpliva športa za zdravje (športne rekreacije) na slovensko družbo, posebej še z vidika zdravstva in gospodarstva, zahteva kompleksen in poglobljen študijski odnos in uvedbo določenih povezovalnih aktivnosti.

Ugotovljena dejstva kažejo na to:

- da imamo v Sloveniji in tudi EU ustrezne politične in vsebinske podlage za uspešno delo na tem področju (Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 -2025, Nacionalni program športa in Izvedbeni načrt NPŠ, Zakon o varnosti in zdravju pri delu, nov Zakon o športu, .... Sklepe Sveta EU (2014) o prehrani in telesni dejavnosti, ... primere dobre prakse,
- da v Sloveniji nimamo ustrezne koordinacije oz. parcialno delujemo na področju učinkov, ki bi jih lahko izvajali na področju telesnih aktivnosti in športa za zdravje ter pravilne prehrane,
- kljub možnostim, ki nam jih zagotavlja zakonodaja in ostali splošni pogoji (infrastruktura, strokovno znanje, popularnost športa, možnosti za zdravo prehranjevanje, zdravo okolje oz. narava, ....), najbolj odgovorna ministrstva (MIZŠ, MD, MDDSZ, MJU), zdravstveni sistem, gospodarstvo in same športne organizacije ne poiščejo (nočejo poiskati?) skupnega delovanja,
- da je zaradi splošnega napredka in pomena športa oz. športa za zdravje smiselno spodbujevati koordinacijo skupnega delovanja (izvajanja projektov), saj lahko na ta način ob istih materialnih pogojih, bistveno prispevamo k povečanju

funkcionalnih gibalnih sposobnosti državljanov Slovenije in s tem k celotnemu razvoju, zniževanju stroškov za zdravstvo in uspešnejšemu gospodarstvu.

Predlogi za izboljšanje stanja:

- Vladi RS predlagamo, da ustanovi Komisijo za zdrav gibalni življenjski slog in zdravo prehrano (osnovni namen dela komisije naj bo usmerjen v koordinacijo izvajanja dejavnosti med ministrstvi, zdravstvom in civilno športno sfero),
- Državnemu svetu RS predlagamo, da o tej problematiki v letu 2020 pripravi posebno zasedanje in predlaga zakonske dopolnitve za to področje,
- Forumu športa za vse in OKS-ZŠZ predlagamo, da tej problematiki v letu 2020 posveti posebno pozornost in pripravi predloge za učinkovitejšo koordinacijo delovanja športnih organizacij pri povezovanju športa, zdravstva in gospodarstva.

Pravilno (neškodljivo) sedenje (oz. manj sedenja), stoječe delovno mesto, več ozaveščenega razgibavanja in raztezanja, uvajanje preprostih rešitev z namenom dvigovanja hitrosti delovanja metabolizma in uvedba zdrave prehrane (poraba kalorij), lahko učinkovito doprinese k povečani funkcionalni sposobnosti prebivalstva in zaposlenih oz. večji delovni uspešnosti.

Pri promociji in izvajanju dejavnosti za boljše zdravje na delovnem mestu gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar mora biti skupen interes delodajalcev, zaposlenih, gospodarstva (tudi lastnikov kapitala), države in celotne družbe.

V Sloveniji in tudi v EU imamo zadostno strokovno znanje, zakonske podlage in materialne možnosti, da bi z ustrezno koordinacijo delovna država, zdravstvenega sistema, delodajalcev, civilne športne sfere, ....., učinkovito spodbujali in izvajali aktivnosti za povečanje gibalnih funkcionalnih sposobnosti ljudi in zdravja zaposlenih, ki mora biti več kot le izpolnjevanje zakonskih zahtev oz. predpisov. Pomeni tudi, da bomo z usklajenim delovanjem na tem področju proaktivno pomagali gospodarstvu in doprinesli k splošni blaginji Slovenije.

***Kdor od svojega dneva nima dveh tretjin zase je suženj.***

***Friedrich Nietzsche***

#### Literatura

1. Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu, Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce [http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/fs93\\_whp\\_employers\\_sl.pdf](http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/fs93_whp_employers_sl.pdf).
2. Evropska Agencija za varnost in zdravje pri delu: Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce <https://osha.europa.eu/sl/publications/factsheets/94>.
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje [http://www.nijz.si/moj\\_zivljenjski\\_slog](http://www.nijz.si/moj_zivljenjski_slog).
4. Urdih Lazar T., ur. Promocija zdravja pri delu: definicije, metode in tehnike, Ljubljana: Univerzitetni klinični center, 2013.
5. Stergar E, Urdih Lazar T, Zdravi delavci v zdravih organizacijah: Priročniki za promocijo zdravja pri delu. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, 2012.
6. ZVZD-1; Uradni list RS, št. 43/11.
7. Kelly S. et al. (2016). Deskbound: Standing up to a sitting world. Victory belt publishing inc.
8. Časopis Aluminij, št. 9, 2016. Talum d.d., Kidričevo.
9. Arhiv, Talum d.d., Kidričevo.
10. Matevž Raškovič, Elita brez sanj: Svet kapitala; št. 135, str. 23, 2019; Ljubljana.
11. <https://mediportal.univie.ac.at/presse/aktuellepresse-meldungen/detailansicht/artikel/gesundheitss>.
12. Weiß, O, Pichlmair, A, Hanisch, W & Bauer, R; Die Auswirkung des Sports auf die Gesundheit: Eine sozio-ökonomische Analyse des Breiten- und Freizeitsports in Österreich 1998 und 2013. Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport; Wien.
13. <http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/statistika/nezgode-pri-delu>.
14. Svet kapitala, št. 135, 2019, str. 23.
15. Arhiv FZS, Ljubljana.
16. Arhiv SZS, Ljubljana.
17. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2015-01-2441?sop=2015-01-2441>

## Z otroki v hribe

**Drago Dretnik**

### Uvod

Z otroki v hribe?! Za nas odrasle je to enkratna priložnost, da naš pogled na planinarjenje oblikujemo na novo. Pogosto jemljemo hribe kot »orodje za šport«. Hribi so za nas izziv – vedno višje, dalje, težavneje. Gorski svet je za nas mesto, kjer se moramo nenehno dokazovati, podobno kot v poklicnem življenju. Toda ali si ne želimo to spremeniti, se osvoboditi tega stremuškega mišljenja in hlastanja za vedno višjimi cilji?

Ena od možnosti izhoda iz tega začaranega kroga je, da nas otroci vzamejo s seboj v hribe – ne mi njih! Otroci nimajo nobenih »visokih« ciljev, vrhovi in skalne stene za njih niso »izživi«, ki jih je treba osvojiti. Gorska pokrajina je kulisa za njihovo fantazijo. Skrivati se med otočki rušja, tekati po cvetočih planinskih trtah in pozabiti na čas in prostor.

Toda kaj storiti, ko nenadoma zaslišimo: »Mama, ati, igrayta se z nami!«. Ali se naj v naši starosti skriva-mo med rušjem, se igramo Indijance in kavboje? Kaj si bodo mislili drugi planinci, mogoče celo sodelavci?

Napačno razmišljanje. Mogoče pa igranje z otroki ne pomeni, da »se moramo«, temveč da »se smemo« igrati z njimi. Mogoče je to enkratna priložnost, da smemo biti ponovno otroci, saj nam otroci dajejo alibi, da lahko počenjamo stvari, ki jih že dolgo nismo.

### Kaj želijo in zmorejo otroci

Če hočemo otroke »zvabiti« v hribe, se moramo vživeti v njihov svet. Otroci iščejo v hribih napete pustolovščine, skrivnostna bitja in živali iz pravljic in pripovedk.

Telesni razvoj otroka pogojuje kam in kako daleč bomo šli z njim. Na krajše sprehode ga lahko vzamemo že nekako od enega leta naprej, ko že lahko stabilno sedi v posebnem nahrbtniku, prirejenem za nošnjo malih otrok. Ti pohodi pa ne smejo biti daljši od dveh do treh ur, vmes pa moramo otroku privoščiti več odmorov, da si z gibanjem opomorejo.

Otroke, ki pa že sami hodijo, ne smemo preobremeniti. Velja pravilo, da otroški nahrbtnik ne sme biti težji od 10% otrokove teže.

Brzdati moramo otroško hitrost in gibčnost, saj se drugače hitro utrudijo. Si pa tudi hitro opomorejo, kar dosežemo na igriv način.

Strahove moramo še posebej pri majhnih otrocih vzeti resno. Bujna otroška fantazija in nepredvideni dogodki na poti lahko povzročijo pri otroku močan učinek, ki se lahko kaže kot bledica, tresenje ali spremembe v glasu. Običajno zadošča že telesen stik (vzamemo ga v naročje), da se otrok pomiri. V bodoče pa se moramo izogibati situacij, ki pri otroku povzročajo strah.

Predvsem si moramo vzeti za pohod dovolj časa, da lahko med potjo uslišimo želje otroka. Dobra moti-vacija je tudi poimenovanje poti, kot n.pr. »Raziskovalna pot do izvira« ali »Ekspedicija v živalski svet«. Motivacija sta lahko tudi programa »Ciciban planinec« za otroke starostnih skupin 0 in 1 (predšolski otroci) in »Mladi planinec« za starostno skupino 2 (šolarji). Seveda je prvi pogoj, da dobro poznamo pot in posebnosti na njej, ki bi utegnile otroka zanimati.

Dobro moramo načrtovati tudi razčlenitev poti na odseke, predvideti moramo počivališča, ki naj bodo na varnih krajih. Otroci se hočejo po kratkem počitku zopet igrati in gibati. Ne bo škodilo, če imamo s seboj kakšna igrala.

Dolžina ture za predšolskega otroka naj ne zahteva več kot tri do štiri ure hoje. Šolski otroci so sposobni tudi za daljše ture, če so le počitki dovolj pogosto in če je otrok dovolj motiviran. Časi, ki so navedeni na smernih tablah, veljajo za hojo odraslih oseb. Če smo na poti z otroki, moramo računati vsaj s 50% več časa.

Tudi če imamo najboljšo opremo, je ne smemo precenjevati, da ne bi povzročila varljiv občutek varno-sti. Poleg normalne opreme za hribe moramo upoštevati predvsem naslednje:

- otroški čevlji morajo varovati kosti in imeti nederseč podplat,
- nahrbtnik staršev naj bo dovolj velik (45 do 60 l) da lahko nosijo tudi prtljago otrok, v stranskih žepih naj bodo malenkosti, ki jih otroci med potjo potrebujejo,
- v nahrbtniku mora biti zaščitna oprema za otroke (proti dežju, soncu in mrazu),
- potrebna malica in za vsakega vsaj 1 l tekočine sodijo k standardni opremi,

- otroci bodo hvaležni za oreščke, suho sadje,
- žepni nož, prva pomoč in zaščitna folija niso samo za nujne primere, saj ne zavzamejo veliko prostora,
- otroci lahko nosijo v svojem nahrbtniku njihove najljubše igrače,
- svoje mesto v nahrbtniku staršev najdejo tudi otroško rezervno perilo, nogavice in trenirka za bivanje na koči,
- stabilne teleskopske palice pomagajo staršem pri hoji in olajšajo nošnjo težkega nahrbtnika.



Za triurno pot potrebujemo za vsakega otroka vsaj 1 l tekočine – najbolje sadnega čaja ali razredčenega soka.

Pri izbiri živil moramo upoštevati, kaj otrok rad je. Če potrebuje otrok posebno prehrano, jo moramo vzeti s seboj na kočico. Starejši otroci pa bodo že našli kaj zase na jedilniku kočice. Vreme nas lahko preseneti na poti. Zato je nujno, da so tudi v primeru dežja otroška oblačila suha in da otroci ne zmrzujejo. Pri bliskanju in grmenju jih vzamemo na roke, da ublažimo njihov strah. Najbolje pa je, da čim prej dosežemo kočico.

Poleg splošno poznanih nevarnosti v hribih moramo še posebej paziti na naslednje:



- z otroki se izogibajmo področij, kjer je nevarnost padca v globino,
- področja, kjer je nevarnost padajočega kamenja, so tabu – še posebej za igranje,
- nevarnost zdrsja je velika na zasneženih ali poledenelih poteh ter pri mokrih poraščenih kamnih, zato otroka zavarujemo,
- otroci lahko prosto tekajo le na varnih območjih, v primeru megle naj se ne oddaljujejo od nas,
- otroci potrebujejo dobro zaščito proti soncu.

(Slupetzky, Simeoni in Klenner, 2014/2015)

### Kako tudi Planinska zveza Slovenije skrbi za mlade

Hoja po hribih je ena najboljših in najraznovrstnejših gibalnih športnih dejavnosti. Pomembna je za vse, posebej pa še za otroke, ki si s tem krepijo svoje fizične sposobnosti in tudi pravičen odnos do narave, ki je drugačna od okolice njihovega bivanja. Zato je ena od prioritet Planinske zveze Slovenije (v nadaljevanju: PZS) skrb za varno hojo ter tudi bivanje otrok in njihovih spremljevalcev v naših hribih. V ta namen deluje v PZS Mladinska komisija, ki skrbi za najmlajšo planinsko populacijo. Svoje aktivnosti ima razporejene na veliko področjih, kot so: planinski tabori, orientacija, izobraževanje za mlade in delo z mladimi, najrazličnejše družabnosti in še mnogo drugega. Komisija za planinske poti skrbi za vzdrževanje planinskih poti v skladu s splošnimi načeli varstva narave, skrbi za kataster planinskih poti in sodeluje s planinskimi društvi pri obnovi visokogorskih planinskih poti. V okviru Gospodarske komisije pa teče od leta 2013 akcija pridobivanja certifikatov »Družinam prijazna planinska kočica«, katere glavni cilj je omogočiti prijetno bivanje družin na planinskih kočah.

Svoj delež prispeva tudi Komisija za športno plezanje, kajti športno plezanje je vedno bolj priljubljeno med otroci in mladimi, kar dokazujejo vedno nova plezališča tako v naravi kot v dvoranah. Plezanje razvija vsestransko gibalno sposobnost otrok.

Tu je še Komisija za turno kolesarstvo, ki skrbi za načrtovanje in označevanje turnokolesarskih poti, saj je premagovanje lažjih poti zanimivo za družinsko kolesarjenje.

Komisija za varstvo gorske narave pa bedi nad vsemi posegi v gorsko naravo in opozarja na morebitne nepravilnosti ali nedovoljene aktivnosti.

### Programa Ciciban planinec in Mladi planinec

Akciji Ciciban planinec in Mladi planinec je Mladinska komisija PZS uvedla leta 1969 oziroma 1975 z namenom, da bi mlade planince usmerjala k zdravemu življenju v naravi, jih seznanjala z osnovami planinske dejavnosti in varnostnimi ukrepi v gorah. V letu 2011 pa so akciji preimenovali v programa in ju prenovili s sprejemom novega pravilnika in izdajo novih dnevnikov.

Znak programa Ciciban planinec je Cici markacija, ki s svojo živostjo in neposrednostjo predstavlja prvi stik s hribi, vabi v naravo in je hkrati zanesljiva vodnica otrokom in njihovim staršem.

Cici dnevnik je namenjen predšolskim in osnovnošolskim otrokom do vključno 7. leta starosti. Program vsebuje tudi priznanja, ki so predvsem dodatno motivacijsko sredstvo udeležencem za doseg ciljev programa. Cicibani lahko osvojijo nalepko markacije, Gorskega apolona, Clusijevega svišča, knjižico Ciciban v

gorah in spominsko diplomo. Dnevnik je razdeljen na tri sklope: na članski, tekmovalni in spominski del.



V programu Mladi planinec, Mlada planinka sta na voljo dva dnevnika. Dnevnik 1 je simpatična knjižica, namenjena otrokom prve triade, v katero otrok beleži dogajanja, občutke in doživljanja na poti. Zasnovan je tako, da otroka spodbuja k opazovanju in doživljanju gorskega sveta v vseh letnih časih. Za prehojenih osem izletov prejme bronasti znak. Dnevnik služi tudi kot članska izkaznica planinskega društva, saj je v njem prostor za znamkice letne članarine.



Dnevnik 2 je nadaljevanje prve knjižice, preko katere otroci druge in tretje triade osvajajo zahtevnejše veščine, za kar so nagrajeni s srebrnim znakom za osvojenih 8 in z zlatim znakom za osvojenih 16 vrhov v različnih letnih časih in z različno višino. Tudi ta dnevnik je mogoče uporabiti kot člansko izkaznico planinskega društva.



### Certifikat »Družinam prijazna planinska koč«

Planinska zveza Slovenije je v letu 2012 predlagala planinskemu društvu skupno akcijo s ciljem privabiti na naše kočice posebno dragocene goste – družine. V ta namen je uvedla poseben certifikat za tiste kočice, ki s svojim celostnim delovanjem poskrbijo, da so družine na kočah zaželeni gostje. Takšen certifikat v obliki listine in znaka z napisom »Družinam prijazna planinska koč«, izobešen na vidnem mestu v koči, je jasno sporočilo obiskovalcem, da se vse osebje kočice v največji možni meri in nenehno trudi, da bi bivanje na koči bilo prijetno in nepozabno doživetje za starše in njihove najmlajše.

Ideja, da tudi našim kočam ponudimo možnost, da se uradno izkažejo, da so družine z otroki pri njih dobrodošle, je nastala pri obisku planinskih koč v tujini. Že dve desetletji izvajajo Nemška planinska zveza (Deutscher

Alpenverein – DAV), Avstrijska planinska zveza (Österreichischer Alpenverein – ÖAV) in Planinska zveza Južne Tirolske (Alpenverein Südtirol) skupen projekt »Mit Kinder auf Hütten« (z otroki na kočice). Podoben projekt izvajajo tudi v SAC »Familienfreundliche SAC-Berghütten« (družinam prijazne planinske kočice Švicarske planinske zveze). V PZS smo se odločili, da privzamemo izkušnje naših severnih sosedov in smo si pridobili tudi uradno dovoljenje, da lahko povzamemo glavne kriterije, po katerih ocenjujejo svoje kočice.

Za certifikat »Družinam prijazna planinska koč« lahko kandidirajo planinske kočice, ki izpolnjujejo kako-vostne standarde, predpisane v posebnem vprašalniku.

Osnovne predpostavke za podelitev certifikata »Družinam prijazna planinska koč« so:

- a) pripravljenost osebja kočice, da sprejme družine z najmlajšimi goste z vso pozornostjo in razumevanjem za njihove specifične potrebe,
- b) takšna lega kočice, da omogoča družinam sorazmerno lahek dostop,
- c) primerno urejene planinske poti ter parkirišča na izhodiščih,
- d) okolica kočice je primerna za nemoteno aktivnost otrok in družine,
- e) posebnosti v okolici kočice, ki so zanimive tudi za otroke,
- f) po možnosti nudijo na koči tudi lastni program za družine.

Vsaj dvočlanska komisija obiše kočico in oceni situacijo na osnovi sprejetih kakovostnih standardov. Kakovostni standardi oziroma kriteriji so zapisani v obliki vprašalnika in so glede na starost otrok razdeljeni v tri skupine:

- starostna skupina 0 - za najmlajše (do 3 let starosti)
- starostna skupina 1 - za otroke od 3 do 7 let starosti
- starostna skupina 2 - za otroke od 7 let do 14 let starosti

Certifikat velja štiri leta in se podeli društvu oziroma koči na vsakoletni konferenci planinskega gospodarstva



Pri tem programu nas je vodila težnja, da bi na kočah lahko pridobili certifikat brez večjih investicij, poudarek je na določeni nujni opremi za otroke ter na odnosu osebja do družin z otroki.

Prijetno bivanje družinam z otroki na koči bolj kot najsodobnejša oprema omogoča prijaznost osebja. Seveda morajo biti izpolnjeni minimalni tehnični pogoji (npr. ogrevani prostori, možnost previjanja najmlajših, oprema v gostinski sobi za otroke,...), ni pa nujno, da je npr. na razpolago poseben prostor za družine, da so na trati pred kočjo nameščena igrala in podobno. Izkoristiti pa je treba vse naravne danosti v okolici koč, ki bi utegnile zanimati otroke.

Planinska kočja, ki si je že ali si bo pridobila certifikat »Družinam prijazna planinska kočja« naj družinam z otroki nudi poleg osnovne opreme, ki jo družina na koči potrebuje, predvsem prijazen odnos do otrok in staršev.

Od leta 2013 do leta 2019 si je pridobilo ta certifikat že 46 naših planinskih koč. Te so pridobile na ugledu, so bolj prepoznavne in tudi bolj obiskane. Če želimo nadaljevati tradicijo slovenskega naroda kot naroda planincev, moramo poskrbeti tudi za varnejše uvajanje naših najmlajših v ta naš lep gorski svet.

### Počitnice za družine v hribih

V mojem prispevku bom opisal še eno zanimivo aktivnost nekaterih planinskih koč v tujini, ki pri nas še ni uveljavljena. Gre za »počitnice za družine v hribih« oziroma »dopust za družine na družinam prijaznih planinskih kočah«. Tudi s tem programom so pričeli v planinskih zvezah Nemčije, Avstrije in Južne Tirolske. Upam, da bomo v okviru Gospodarske komisije PZS še letos navdušili nekaj planinskih društev za njegovo uveljavitev na njihovih kočah.

Za kaj torej gre?

Planinske kočje so otočki v hribih – idealne za doživljanje pristne in neokrnjene narave. Na posebej družinam prijaznih kočah organizirajo najemniki/oskrbniki za družine, ki so navdušene nad pohodništvom, pravcate počitnice. Otroci uživajo med vrstniki, starši si lahko oddahnejo.

Na skupno 11 kočah v Avstriji in eni v Italiji lahko starši rezervirajo tedenske počitnice za svojo družino. V pavšalni ceni je zajeto prenočevanje, polpenzion in obsežen program aktivnosti. V brošuri »Bergferien für Familien 2019« najdemo vse kočje, ki te počitnice nudijo,

njihove kontakte, opis koč in okolice, navedbo aktivnosti za otroke (in njihove starše) in njihovo minimalno starost, termine in cene ter še druge pomembne informacije.

Okvirni program za otroke od 6 do 12 let na eni izmed koč na n. v. 1475 m v Avstriji na primer vključuje skupno pohodništvo na bližnje vrhove, opazovanje narave in živali, streljanje z lokom, priprava hrane na odprtem ognju, nočni pohod, igre v naravi, plezanje,... Program vodijo izkušeni gorski vodniki. Na nekaterih kočah nudijo tudi ločene programe za starše.



Tudi na slovenskih kočah si želijo, da bi družine bivale pri njih več dni. Kar nekaj koč gosti vsako leto različne vrste taborov – od vrtčevskih otrok do organiziranih šolskih taborov, šol v naravi ali poletnih taborov planinskih društev.

## Zaključek

Zavedanje, da je gibanje v prosti naravi eden izmed temeljev zdravja in zdravega življenja, je vedno bolj prisotno. V današnjem času, ko starši vedno več delajo in so zato malo časa skupaj s svojimi otroki je pomembno, da ta skupen čas izkoristijo po najboljših močeh. Eden od koristnih načinov rekreacije za telo in duha je tudi hoja v hribe. Planinska zveza Slovenije se trudi,

da s svojimi organi in svojo infrastrukturo pripomore k temu, da lahko tudi družine z otroki varno uživajo lepote naših hribov.

## Literatura

1. Dretnik, D. (2012). Družinam prijazna planinska koč. Planinska zveza Slovenije
2. Supetzky, N., Simeoni, G. in Klenner, J. (2014/2015). Mit Kindern auf Hütten. DAV, Alpenverein
3. Österreich, AVS.
4. Bergferien für Familien 2019. DAV, Alpenverein Österreich, AVS.

## Z otroki v gore ne hodimo, otroke v gorah spremljamo

**dr. Uroš Kuzman**

Planinstvo je ena tistih dejavnosti, pri katerih se krog življenja sklene. Kot otrok gore spoznaš v okviru družine. S starši se podaš na pohode in potepanja ter tako narediš svoje prve korake v gorskem svetu. Nato nastopi obdobje zorenja in odraščanja. Gorniško družbo si poiščeš drugje. Bodisi v šoli bodisi v planinskem društvu, ali v krogu svojih prijateljev. Skozi ta proces ugotoviš, da planinstvo ponuja mnogo več kot le priložnostno dejavnost. Lahko je večplasten izziv: športni, doživljajski, kulturni ... Lahko je celo način življenja, vsekakor pa je nekaj, brez česar si svojega vsakdana ne predstavljaš več. Vsaj dokler te zgodbe na glavo ne postavi še en osebni mejnik – rojstvo otroka! Takrat se tempo življenja močno upočasni in zazdi se, da je romantični svet gora, ki ga poznaš od prej, izginil neznano kam. Pa to ne drži! Le podoživeti ga je treba – tokrat znova v krogu družine.

### Zakaj se odločiti za družinsko planinstvo?

Sem prostovoljec in že dobrih 15 let vodnik Planinske zveze Slovenije! Namenjanje prostega časa za dobrobit družbe mi je pod kožo zlezlo v mladih letih, opravljam pa ga tudi danes, čeprav precej okleščeno. Zaradi službe in družine je vedno manj časa, ki mu rečem prosti. Če sem kot študent na planinskih taborih lahko prebil tudi polovico poletja, sem bil ob rojstvu svojega drugega otroka primoran vodniško

dejavnost skorajda opustiti. Oziroma bolje, poenostaviti svoj moto: "Vodim le izlete, ki se jih lahko udeležijo tudi moji otroci."

Vem, sliši se kar malce preveč klerikalno, a tovrstne misli verjetno obhajajo slehernega starša z majhnimi otroki. Na eni strani poplava krožkov in dodatnih dejavnosti, ki starša razbremenjujejo skrbi za svojega otroka, po drugi strani pa dejstvo, da vse manj časa preživljamo skupaj. Vse to me je vodilo v iskanje oblik priložnosti in planinske dejavnosti, ki bi jih lahko udeležil v okviru družine. Našel sem jo v družinski planinski sekciji in družinskih planinskih taborih. Koncept je preprost, gre za zaključene gorniške programe, katerih osnovna celica je družina. Vse dejavnosti izhajajo iz družine, jo povezujejo ter seveda prepletajo s preostalimi udeleženci. Gre torej za družinski čas, ki pa ga preživiš v družbi somišljenikov in z njihovimi družinami.

In kaj so prednosti tovrstnega obiska gora? Prva in najpomembnejša sta čas, ki ga družina preživi skupaj, in dejstvo, da domači fotelj zamenja obisk narave. Obojega je v mestnem svetu premalo, četudi ni vedno krivo pomanjkanje časa. Pogosto zmanjka volje in motivacije za pripravo, zaradi česar je vključitev v neko skupinsko dejavnost še toliko bolj dobrodošla. Nadalje so tu tudi sekundarni vzgibi. Otroci ob vrstnikih veliko lažje prenašajo breme hoje,

hkrati pa zaradi prisotnosti staršev čutijo, da planinstvo ni neka vsiljena vrednota, ki jo starši želijo prenesti nanje. Po drugi strani ima družinsko gornišstvo pozitivne vplive tudi na socialno življenje staršev. Četudi je družinski dopust, je mogoče večere preživeti v družbi ostalih staršev, čez dan pa biti deležen tudi medsebojne starševske pomoči, ki vedno preseže okvire zgolj planinske dejavnosti. Skratka, predstavlja aktivnost, ki lahko blagodejno vpliva na družinsko in partnersko življenje, če je le ustrezno prilagojena njenim udeležencem.

### Komu prilagoditi družinske aktivnosti?

V slovenskih gorah, tudi v visokogorju, pogosto srečamo starše z zelo majhnimi otroki, morda celo dojenčki. Izraz na njihovih obrazih je različen. Pri enih lahko razbereš željo po izzivu, pri drugih anemičnost. Spet tretji starše komaj dohajajo ali se jim celo upirajo. Verjamite, oboje sem občutil tudi na svoji koži. Najtežje je voditi svoje otroke! Kakor koli, ne bom sodil, ali je to početje pravilno ali ne, dejal pa bom, da je za kontinuiteto planinskega udejstvovanja pomembna postopnost.

Vodnik ali ne, z vlogo starša pride tudi vloga pedagoga, ki naj bi znal ljubezen do gora prenesti na svoje bližnje, čeprav izkušenj s tega področja nima. To ni vedno lahko! Kakšne cilje izbrati? Kam se podati? Čigavim potrebam pri tem slediti? Naj bo v ospredju motiv starša ali otroka? Je prav, da otroka vlečem s seboj na vrhove, ki bi jih v resnici rad osvojil jaz? Vsa ta vprašanja seveda nimajo enoznačnega odgovora! Obstaja pa cela vrsta priporočil, ki jih najbolje zaobjame fraza: "Otrok v gore ne vodimo, otroke v gorah spremljamo!"

Vzemimo si nekaj trenutkov in na kratko obrazložimo njen pomen. Za razliko od odraslih

otroci ob hoji ne čutijo pretiranega užitka. Gibanje navkreber je zanje dolgočasno in mukotrpno. Posledično jih veliko bolj kot notranja motivacija v gore privabijo zunanji spremljevalci izleta – prijatelji, družabne aktivnosti, doživetja. V Planinski zvezi Slovenije tako že več desetletij zagovarjamo interpretacijo, da planinski izlet ni le gibanje od izhodišča do cilja, temveč gre za pedagoški proces, katerega učilnica je narava, temeljni cilj pa – vsaj v primeru mladih planincev – usposabljanje za samostojno varnejše gibanje v gorah. Planinski izlet se torej ne začne ob prihodu na izhodišče, temveč že s predpripravo. Če otrokom že prej predstavimo znamenitosti ob poti, jih navdušimo nad posebnostmi okolja, v katerega se podajamo, ter jih vključimo v pripravo izleta, bodo hojo morda sprejeli kot nujno zlo, ki pa jih vodi do lepih doživetij. Morda bodo v izletu samem našli izziv in ga želeli sooblikovati.

Nadalje je ključna tudi izbira cilja. Priznam, osebno nisem v najboljši telesni kondiciji, vendar pa prav zaradi zelo dobro razumem, kako zelo mučna je lahko aktivnost, katere intenzivnost je zastavljena prezahtevno. Že pri odraslem človeku občutena nemoč skoraj vedno vodi v opustitev dejavnosti, pri otroku pa je to še bolj izrazito. Seveda to ne pomeni, da starš ne sme tu in tam izbrati kakšnega cilja zase in se poživigati na otroško negotovanje, vendar pa je prav, da se ob tem zaveda, da tak izlet najverjetneje ni naložba za njegovo prihodnje udejstvovanje v planinstvu. Gre namreč za aktivnost, ki bazira na vztrajnosti, te pa nikoli ne vzljubimo čez noč.

Kam torej zahajati? Za začetek zagotovo v sredogorje! Iz praktično vsakega slovenskega naselja je mogoče oditi na kakšen grič ali hrib, poti pa so povečini označene tudi s Knafelčevo markacijo. Nobene potrebe torej ni, da so

začetki povezani z dolgo vožnjo. Osebno se celo držim mota: "Družina naj na poti preživi vsaj dvakrat več časa kot v avtu!" Kljub tej omejitvi nam novih ciljev še ni zmanjkalo, nekoliko daljše izlete pa navadno povežemo s spanjem v kateri izmed družinam prijaznih planinskih koč.

Nazadnje ne pozabite tudi na sklepni del procesa – podoživljanje. Ta je najpogosteje zane-marjen. Učiti bi se morali od vzgojiteljic v vrtcih in učiteljev v šolah, ki po ogledu predstave ali obisku gozda vse videno nadgradijo še v obliki ustvarjalnih delavnic ali literarnih prispevkov in ki doživeto izkoristijo za nadaljnje aktivnosti. Mnogi med njimi so tudi mentorji planinskih skupin in tako odličen naslov za nasvet o zanimivih aktivnostih na izletu. Vem, malo verjetno se zdi, da bi otroka navdušili za to, da bo v soboto popoldne po izletu narisal še risbico, vendar pa je mogoče ta element izleta izvajati tudi mehkeje. Lahko vam na primer pomaga urediti fotografije in jim dodati podpise. Lahko svoje vtise zbere v dnevnik ali pa na koči kupi razglednico, ki jo doma izpolni in nato pošlje svojim starim staršem. Vse to vodi k močnejšemu dožemanju izleta kot doživetja in povečuje možnost, da se bo tudi naslednjič z veseljem udeležil izletniške dejavnosti.

### Programa Mladi planinec in Ciciban planinec

Načrtno delo z mladimi se je v okviru Planinske zveze Slovenije začelo po drugi svetovni vojni, ko je bila leta 1956 ustanovljena Mladinska komisija PZS. Leta 1975 oz. 1969 je omenjena komisija zasnovala akciji Ciciban planinec in Mladi planinec, namenjeni predšolski in osnovnošolski mladini, ter tako postala ena redkih evropskih planinskih organizacij, ki s

spodbujanjem gorniške vzgoje začne že v vrtcu in v to aktivnost vključuje tudi starše. Osrednji element obeh akcij je bil dnevnik, v katerem so otroci zbirali žige in vtise, ter nato na podlagi števila izletov prejeli priznanja, ki so se podelila na državni ravni. Obe akciji sta v letu 2010 pod vodstvom Boruta in Mateje Peršolja doživeli korenito prenavo in se preimenovali v program.




Prenovljena pa ni bila le grafična podoba dnevnikov in spremljajočih elementov, temveč tudi pedagoška zasnova. Golo štetje izletov so obogatili tudi vsebinski vidiki obiska gora: spodbujanje gorništva v vseh letnih časih, težnja h geografski razpršenosti ciljev, prepletenost izletniške dejavnosti z vsebinami planinske šole, samoevalvacija in beleženje kompetenc. Dnevniki Mladega planinca in Cicibana planinca so zrasli v enovito učilo, ki omogoča voden proces skozi vse stopnje usvajanja gorniških znanj, usposabljanje pa je mogoče tako v okviru šolskega krožka kot prek planinskega društva ali tudi – za ta prispevek osrednjega gradnika – družine. V nadaljevanju dodajam nekaj slikovnega gradiva, ki ilustrira vsebinsko zasnovo dnevnikov. Več o programih in vodilih za njihovo izvajanje najdete na [mk.pzs.si/mpcp](http://mk.pzs.si/mpcp).








Slika 1: Trije dnevnik programov. Prva dva sta namenjena mlajšim planincem zadnji pa učencem druge in tretje triade.

**V NARAVI NIKOLI NISMO SAMI.  
STOPINJE V SNIGU POVEŽI S PRAVO SLIKO.**








32

## 8. IZLET

ZIMSKI IZLET



NA/VE: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ŽIG

PODPIS VODJKA IZLETA

33

Slika 2: Izlete spremljajo naloge, opredeljen je letni čas.





Slika 4: Pod okriljem Planinske zveze Slovenije potekajo tudi družinska tekmovanja iz planinske orientacije. (Foto: Tomaž Kumer)



Slika 5: Nekaj izdelkov Planinske založbe PZS, ki so namenjeni družinam.

## Z družino v naravo

**Martina Jaunik**

### Izvleček

V vrtcih skrbimo za zdrav način življenja otrok in zaposlenih. Pomembno je, da v zdrav način življenja vključimo tudi starše.

Z otroki v dopoldanskem času veliko časa preživimo na prostem. Kljub temu, da so igralne površine v vrtcu dovolj velike in opremljene za otroško igro, je prav, da iščemo drugačne možnosti za gibalne dejavnosti v naravi. Pri tem je potrebno razmišljati, da k preživljanju prostega časa v naravi spodbudimo tudi starše. Poseben izziv predstavljajo gozdne površine, ki nudijo raznovrstne možnosti za gibalne in druge aktivnosti ter skupno preživljanje prostega časa otrok in njihovih staršev v spodbudnem učnem okolju.

V prispevku bom predstavila različne dejavnosti tekom celega šolskega leta, kjer smo v popoldanskem času pripravili različne dejavnosti za otroke in starše. Omenjene dejavnosti so imele koristen učinek na vse sodelujoče, saj je gibanje ena od najosnovnejših človekovih danosti, potreb in pogojev. Poleg tega so lahko otroci svoj prosti čas preživeli v naravi (v gozdu) skupaj s svojimi starši.

### Narava in gibanje

Gibanje in narava sta zelo povezana. Predšolski otroci radi preživljajo čas v naravi, čudijo se stvarjem, ki jih v naravi opazijo, ob vsem tem se tudi gibalno udeležujejo. Ob gibalnih

dejavnostih lahko otrokom na zanimiv in igriv način predstavimo in približamo veliko informacij s vseh področij življenja.

V neposredni bližini vrtca je veliko gozdne površine, ker z otroki preživimo ogromno časa. Skupaj s strokovnjaki, strokovnimi delavci in otroki smo v gozdu označili gozdno učno pot ter postavili interpretativne table. Le-te obiskovalcem gozda nudijo možnosti pridobivanja znanja ali pa samo zanimivega preživljanja prostega časa. Želimo si, da bi gozd nudil otrokom, staršem in drugim obiskovalcem, okolje, ki nudi možnost za doživljanje in odkrivanje narave ter za sprostitvev in krepitev zdravja. Glavni namen popoldanskih srečanj je, da staršem pokažemo, kako lahko svoj prosti čas koristno preživijo z otrokom v naravi. Pri tem spodbujamo raznovrstne aktivnosti v naravi, kot možnost preživljanja prostega časa ter krepitev zdravega življenjskega sloga.

### Z družino v gozd

Gozd je okolje, ki pozitivno vpliva na otroke in celotno družino, zato je potrebno v popoldanskem času tudi starše povabiti v gozd. Že samo s sprehodom skozi gozd, premagovanjem ovir ob poti, čudenju ter opazovanju narave ... otroci in starši naredijo veliko za svoje zdravje in dobro počutje. Prav tako nam gozdna pot nudi ogromno možnosti, če le vključimo nekoliko domišljije in idej. Poleg gibalnih sposobnosti

in izboljšanja telesne vzdržljivosti lahko otroci in starši pridobivajo dodatno znanje s področja narave, matematike, družbe ipd. Področje gibanja lahko ves čas prepletamo z ostalimi področji izvedbenega kurikula.

### **Vadbena enota v gozdu**

V nadaljevanju se bom osredotočila na gibalne dejavnosti staršev in otrok v gozdu. V gozd vstopamo vedno skozi čarobni portal (prehod med dvema drevesoma), ki ga otroci odklenejo s ključem, katerega najdejo v bližini (veja, list, polžja hiška, kamen ...). Že sama pot netopirja Boromirja predstavlja določene izzive, ko se povzpemo čez »velikana«, mimo podrtega drevesa do drevesa, ki ima razvejane korenine v obliki hobotnice ipd. S starši lahko določene dele poti pretečemo v pogovornem tempu, v počasnem teku vzvratno (otrok prvi, starš za njim in obratno ter eden ob drugem), vmes pri interpretativnih tablah izvedemo gibalne dejavnosti in sprostitvene vaje: prepovedan gib, pozdrav soncu, dihalne vaje ... V določenih odsekih si lahko starši in otroci poiščejo palice, ki jih vlečejo ob sebi ter jih kasneje položijo na tla. S tem si pripravimo poligon za preskakovanje ovir: sonožni poskoki, enonožni poskoki, izmenični poskoki, bočni poskoki, poskoki levo – desno, v smeri naprej... Poligon nam služi tudi za premagovanje palic na različne načine: hoja po štirih, hoja vzvratno, posamično, v paru ipd. Ob koncu te dejavnosti lahko otrokom in staršem ponudimo izziv, da najdejo ter izvedejo gibanje, ki ga še niso izvajali. Ob strani (ob poti) se vračamo nazaj na začetek in vajo nekajkrat ponovimo. Po končani dejavnosti palice umaknemo s poti. Prav tako izkoristimo podrta debla za hojo po deblu naprej ali bočno (starš varuje otroka in obratno) ter za preskakovanje debla po njegovi dolžini z oporo za rokami. Izkoristimo drevesa ob širši poti za tek med

njimi - tako starši in otroci med tekom vijugajo med drevesi. Med potjo velikokrat oponašamo gibanje gozdnih živali. Lahko se sami odločijo za tri živali, ki se različno gibajo (poskakujejo, hodijo, letijo ...) ali določimo gibanje s postavljanjem in reševanjem ugank. Drevesa uporabimo tudi za »gozdno fotografijo«. Starši in otroci se skrijejo za mladimi drevesi ob gozdni poti (gabri) ter na znak »klik klik, naredi trik« pogledajo izza drevesa ali skočijo stran. Takrat posnamemo fotografijo. V dejavnosti lahko vključimo štafetne igre, ki jih družine z veseljem izvajajo in pri tem medsebojno sodelujejo.. Srečanje vedno končamo na gozdni jasi, kjer izvedemo nekaj elementov joge ali gibalno ponazorimo, kar smo v gozdu zaznali, spoznali, videli ipd. (drevo, kamen, palica, list, storž ...). Tukaj se velikokrat pokaže kreativnost otrok in staršev. Predvsem, če vajo večkrat ponovimo.

### **Raziskovanje gozda in okolice s pomočjo kartonov**

Čeprav gozd predstavlja spodbudno učno okolje, kjer najdemo ogromno izzivov, ne da bi karkoli nosili s seboj, menim, da včasih ni nič narobe, če s seboj vzamemo »učne« kartone. Z različnimi kartoni lahko popestrimo dejavnosti v naravi. Družina vleče karton z nalogo in nato se na določenem mestu ustavimo, da lahko nalogo izpolnijo. Občasno so naloge tudi takšne, da jih izpolnijo na določeni razdalji tekom sprehoda. Nekaj primerov kartonov:

- Kartoni 1: Poišči nekaj mokrega, zelenega, trdega, nekaj kar šumi ipd.
- Kartoni 2: Barvna paleta, ki jo družina prejme in nanjo polaga predmete, ki jih najde ob poti, v določeni barvi (bela, zelena, rjava, oranžna, rumena, siva ipd.)
- Kartoni 3: Čutila. Družina med sprehodom spremlja, opazuje in išče predmete, ki jih lahko vonja, tipa, okuša, sliši. Pri stvareh, ki

jih pokažejo naredimo primerjavo glede na tip (ali je predmet gladek, hrpav), vizualen pomen (na kak način vidijo, zaznajo določen predmet ...), sluh (kaj slišimo: šumenje lista, zvok ptic, pokanje vej pod nogami) ipd.

- Kartoni 4: Gibalne naloge. Npr.: naredi 5 različnih poskokov in jih ponovi 5 krat. (5 sonožnih poskokov naprej, 5 poskokov po levi nogi, 5 zajčjih poskokov, 5 žabjih poskokov, 5 poskokov vzvratno ...).
- Kartoni 5: Vsaka družina prejme delovni list z določeno vrsto drevesa (bor, smreka, hrast, bukev, gabri). Nato se poiščejo skupaj družine, ki so dobile delovni list z isto vrsto drevesa – sporazumevati se ne smejo z govorom, ampak z mimiko, prikazovanjem ipd. Ko se poiščejo družine skupaj glede na vrsto drevesa, imajo na razpolago nekaj minut (skupaj določimo čas), da si delovni list preberejo in se dogovorijo, kako bodo svoje drevo predstavili drugim – na kakšen način ... Starši med sprehodom opazujejo drevesa in ko prispejo do svoje drevesne vrste se oglasijo z besedo »STOP«. Takrat se pri drevesu ustavimo in prisluhnemo, kaj nam bodo povedali. Ob koncu teh predstavitev se velikokrat igramo igro: Gozd. Starši se odzovejo glede na navodila: sestavite iglasti gozd, listnati gozd, mešan gozd, listnat gozd v jesenskem času ipd. Starši upoštevajo vse pridobljene informacije iz delovnih listov (mlado drevo, veliko drevo, plodovi dreves, oblike listov oz. iglic ipd.)

### Dejavnosti na jasi

Jaso ob gozdu lahko izkoristimo za tek, rajalne, gibalne in elementarne igre ter sprostitvene dejavnosti. Starše motiviramo, da se vključijo v igre, ki so se jih nekoč sami igrali. Pri teh

igrah lahko pride do medsebojnega sodelovanja ter prenašanja znanja od starša na otroka in obratno. Otroci starše seznanijo z igrami, ki jih poznajo. Prav tako starši prenesejo znanje na svoje otroke z igrami, ki so se jih v mladosti sami igrali. Radi se poslužujejo rajalnih iger: Bela bela lilija, Rdeči rdeči tulipan, Rdeče češnje rada jem, Biba buba baja...

Igre, ki so staršem še vedno zanimive so: Kdo se boji črnega moža? Lisica, kaj ješ? Kraljica, koliko korakov lahko naredim do tvojega gradu? Medved, koliko je ure? Gnilo jajce ...

Igra, ki je pritegne največ pozornosti in čudenja je: Gozdni poštar. V poštnem nahrbtniku imamo zložene stvari iz gozda (liste, plodove, iglice, lubje ipd.), ki jih med potjo nabiramo v gozdu ali jih najdemo ob jasi (ob robu gozda) in dajemo vanj. Otroci in starši se razvrstijo v krog, »gozdni poštar« (na začetku je to nekdo od odraslih) medtem hodi v krogu in govori: »Gozdni poštar k vam hiti, da vam pošto razdeli«. Tam, kjer se »poštar« ustavi, ponudi nahrbtnik in nekdo iz družine, z zaprtimi očmi, iz njega izbere predmet. Ko si ga ogledajo, morajo povedati, za kateri predmet gre. Če znajo predmet poimenovati, ga lahko obdržijo, sicer sami prevzamejo vlogo poštarja in dalje raznašajo stvari iz nahrbtnika.

### Postaje na jasi ali krožni poti v gozdu

Če želimo koristno preživeti svoj prosti čas na prostem in biti pri tem aktivni na različnih področjih, so zelo dobrodošle različne postaje, ki jih družina pripravi skupaj. Na teh postajah lahko izboljšujejo svojo telesno vzdržljivost, moč rok in nog, razvijajo svojo ustvarjalnost, spodbujajo domišljijo, ob tem pa prihaja tudi do sodelovanja znotraj družine. Družine za postaje uporabijo materiale, ki jih najdejo v bližnji okolici gozda oz. jase. Postaje je potrebno po končanih dejavnostih za seboj tudi pospraviti.

Nekaj primerov delavnosti:

- **Gozdni poligon:** Sestavljen je iz kupov listja, lubja, palic, storžev ipd. Potrebno je na različne načine premagati ovire (hoja, tek, poskoki). Lahko naredimo tudi labirint iz odpadlega listja. Najprej rešitve za premagovanje poti išče in izvede otrok in starš ponavlja za njim, nato vloge zamenjata. Vmes sledi tudi umiritev ter zadevanje storžev v kvadrat, ki je narejen iz palic in je različno oddaljen od črte za katero mečejo.
- **Gozdni spomin:** Na prt sestavimo kompozicijo iz materialov iz gozda ter jo pokrijemo. Otrok in starš skušata po spominu na svoj prtiček sestaviti enako kompozicijo. Večina materiala je pripravljenega v bližini, če pa se želi kdo malo sprehoditi, potem gre po material v gozd. Materiali, ki jih lahko uporabimo: mah, lubje, palice, iglaste veje, listi, kamni, storži mali in veliki ...
- **Gozdne slike:** Družina na tla sestavi gozdno sliko iz materialov iz gozda. Ko nekdo konča lahko naslednji nadaljuje ipd. Lahko izvajamo tudi »Land Art«, kjer po predhodnih predlogah naredimo isto kompozicijsko sliko ali pa jo vsaj približamo glede na dano predlogo.
- **Čarobni gozdi zvarek:** Iz palic sestavimo skledo v katero otroci in starši prinašajo različne sestavine ... Vlečejo listke iz vreče ter poiščejo in prinesejo nekaj zelenega, trdega, mehkega, težkega, hladnega ipd. Ko je veliko sestavin v skledi se skuha zvarek, ki ga poimenujemo, zraven povemo nekaj čarobnih besed, nato ga »popijemo« in začnemo kuhati naslednjega.
- **Slepa gozdna pot:** Od drevesa do drevesa napeljemo vrvico, nanjo zavežemo vrečke v določeni razdalji ter damo vanje različne materiale iz gozda. Otok in starš hodita od

vrečke do vrečke ter tipata in ugibata kaj je v vrečki. Da je ugibanje bolj zanimivo lahko otrok vodi starša, ki ima zavezane oči in obratno.

### **Pohod z lučko**

Pohod z lučko je zelo primeren v poznem jesenskem ali zgodnjem zimskem času, ko se zunaj začne hitreje temniti. Lučko lahko naredimo iz kozarca za vlaganje, ki ga okrasimo, nanj pripenemo žico ter damo vanj čajno svečko. Takšna luč daje s svojo toploto in svetlobo posebno čarobnost, ki naredi pohod še bolj zanimiv. Prav tako takšen sprehod pri otrocih spodbudi domišljijo. Naš pohod se po navadi začne na igrišču vrtca in se med ulicami nadaljuje do gozda ter gozdne jase. S tem ko se sprehodimo med ulicami lahko čarobnost delimo z ostalimi ljudmi. Na gozdni jasi ali v gozdu lahko sprehod popestrimo s prepevanjem pesmi, rajanjem v krogu, tipanjem dreves (tokrat je čutilo za tip izrazitejše zaradi teme in slabše vidljivosti). Gozd otroci in starši ob soju lučk doživljajo s čisto drugačnega zornega kota, kot so ga sicer vajeni. Da je motivacija še večja, lahko na točki, kjer se bomo vrnili nazaj proti domu ali vrtcu, nastavimo zaklad. Ta zaklad lahko vsebuje suho sadje, ne sme pa manjkati zanimiva deklamacija, ki si jo lahko družina prebere zvečer pred spanjem, ko ponovno prižge izdelano lučko ter ob branju podoživi čarobnost pohoda.

### **Planinski izleti oz. pohodi na bližnje vrhove**

Kadar se odpravimo z družino v hribe oz. bližnje griče je potrebno narediti pot zanimivo za otroke. Prav tako so otroci bolj aktivni, če se v dejavnosti vključijo tudi starši. Z dejavnostmi seveda ne smemo pretiravati, saj nam že sama narava in razgledi ob poti nudijo veliko čudežja in opazovanja. Pohod pa nam predstavlja gibalne izzive in izboljšanje telesne vzdržljivosti. Prav tako je pomembno, da otroci poznajo

gozdi bonton ter pravila obnašanja v hribih. Nekaj primerov, ki nam lahko pomagajo popestriti sam pohod:

- Anekdote in zgodbe o hribih, ki jih obiščemo.
- Daljnogled, s katerim so ogledamo okolico, jo spoznavamo, se o njej pogovarjamo.
- Uganke, katerih rešitve lahko otroci najdejo na poti. Npr. Kaj je to? Rdeč obroč, belo oko, varno pripelje te čez goro (markacija). Fantek nima kapice, kapica ima fantička, prišumele sapice, niso vzela kapice, vzele so fantička (želod).
- Kdo ima ...? Na določenem mestu lahko naredimo krog in postavljamo vprašanja: Kdo ima rad med, kdo ima na sebi bele nogavice, kdo bi se v dolino peljal na metli ipd. Tisti, ki se najde v trditvah mora zamenjati prostor z nekom drugim. Načini gibanja so različni. Gibamo se lahko kot medvedi, z mišjimi koraki, kot žabe, bočno ipd.
- Skriti predmet: Na poti najdemo nekaj, kar skrijemo med roke ali v kakšno škatlico. S postavljanjem vprašanj (od težjega k lažjim) usmerjamo otroka k pravilnemu odgovoru (polžja hiška, igrica, list, palica, kamen...). V iskanje odgovorov vključimo tudi starše.
- Kolona: Starši se skupaj z otrokom postavijo v dve koloni. Zadnja dva v koloni vsak po svoji strani tečeta naprej in ko prispeta na začetek kolone, dvigneta roke v zrak. Takrat začneta teči naslednja dva. Igro lahko ponovimo, da pride vsak dva krat na vrsto. Nato se obrnemo v nasprotno smer hoje. Sedaj začneta prva v koloni in tečeta vsak po svoji strani nazaj, na konec kolone. Ko prispeta na konec, se za ramo dotakneta tistega pred seboj, ta naslednjega in tako naprej, dokler se

ne dotaknejo prvega v koloni, ki ponovno teče na konec. Tudi to ponovimo dva krat. Lahko si vmes izmislimo še veliko različnih nalog.

- Igra Formacije: Družina izvleče karton z barvo, ki ga ne pokaže drugim. Na kartonih so naslednje barve: bela, rumena, zelena in vijolična. Na znak vsi začnejo glasno klicati svojo barvo. Tako se najdejo skupaj družine z enako barvo. Svoj karton zamenjajo s tistim, na katerem je narisana rastlina posamezne barve. Skupaj morajo to rastlino prikazati z gibi telesa, brez kakršnih koli drugih pripomočkov.
- Umetnik: Narava je idealna za spoznavanje umetnika Andya Goldsworthya. Ni se potrebno seznaniti s samim umetnikom, temveč z njegovim delom »Land Art«. Zelo zanimive stvari lahko nastanejo z materiali iz gozda: z nizanjem kamnov v spiralo lahko dobimo polžjo hiško, če ob korenino debela polagamo rumene liste, nato oranžne, sledjo rjavi ... dobimo izbočen del korenine ipd.
- Sličice zimskih športov: Kadar se pozimi odpravimo na pohod lahko imamo s seboj sličice zimskih športov. Razdelimo se na dve ali več skupin. Vsaka skupina vleče iz vrečke sliko enega zimskega športa in jo skuša z pantomimo (z gibi telesa in zvoki) prikazati drugim skupinam, ki skušajo prikazan šport čim hitreje ugotoviti.

## Zaključek

Predšolsko obdobje otrok je najdragocenejše. V tem času sta število in hitrost tvorjenje nevronske povezave največja in to je obdobje, ko lahko največ naredimo na vseh področjih otrokovega razvoja, še posebej na gibalnem, govornem in intelektualnem razvoju. Ker ti otroci



veliko časa preživijo v vrtcih, smo vzgojitelji delno odgovorni za razvoj otrokovih sposobnosti. Prav tako je pomembno, da svoja znanja prenašamo na starše, ki so otrokom v oporo ter iščemo skupne poti za otrokov optimalen razvoj. Pri tej starosti so otroci tisti, ki so željni gibanja in imajo velik vpliv na starše glede preživljanja prostega časa, saj želijo le-tega izkoristiti na prostem in v naravi. Ker lahko gibanje zelo dobro povezuje ljudi (strokovne delavce, otroke, starše) je prav, da iščemo različne izzive za povezovanje družine, v naravi. Kajti narava pozitivno vpliva na otroke in celotno družino. Prav tako gibanje v naravi varuje in krepi naše zdravje (tako telesno kot duševno). Otroci ob gibalnih izzivih rešujejo tudi miselne uganke, iščejo lastne rešitve, urijo matematične vsebine ter si pridobijo veliko znanja iz naravoslovja. Menim, da otrokom ogromno pomeni, da lahko svoje pridobljeno znanje iz vrtca prenašajo na svoje starše, se dokazujejo in vedno znova pokažejo, kaj znajo in kaj vse zmorejo. S tem pridobijo tudi na samozavesti. Verjamem, da si otroci bolje zapomnijo informacije takrat, ko so njihovi možgani aktivni in so otroci v gibanju. Tekom izvedenih dejavnosti se otrok in starš povežeta, družina med seboj sodeluje, se spodbuja, motivira. Po vsakem srečanju gozd zapuščamo dobre volje, prijetnega počutja ter v dobrih odnosih.

#### Literatura

1. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

# Plešem še preden hodim - gibalni dialog z malčki od 1-3 let

**Neva Kralj**

## Uvod

Zgodnje otroštvo je največkrat izpuščeno, kadar gre za plesno-gibalno vzgojo, toda za ples ni nikoli prezgodaj, predstavlja avtorica. Z malčki lahko plešemo še preden shodijo, pravzaprav že od rojstva. Prispevek se osredotoča na nebesedno komunikacijo in kinestetično empatijo (telesni in čustveni odziv odraslega na otrokove akcije) s skupino malčkov, kjer so vključeni otroci s posebnimi potrebami in kulturno raznolikostjo. Otroci se svobodno plesno izražajo. Tenkočuten odziv in prilagajanje odraslih (staršev, vzgojiteljev, skrbnikov) na otrokovo nebesedno govorico, interakcija in utelešen dialog z njim je temelj in bistvo zdravega razvoja otroka. Poudarek je na bazični potrebi vsakega človeka – biti sprejet, ljubljen in razumljen tak, kot dejansko sem. To je temelj in bistvo zdravega in kvalitetnega razvoja otroka v celovito osebnost, ki bo sposobna premagovati neskončno ovir na poti do samostojnega, svobodnega in zadovoljnega življenja.

Gibalni dialog, ki ga avtorica razvija, vključuje metode plesno-gibalne terapije in temelji na opazovanju in analizi otrokovega gibanja in nebesednih znakov, z namenom razumevanja njegove unikatne interakcije z okoljem, razvijanja otrokovih socialnih veščin in izboljšanja stanja na vseh njegovih področjih razvoja ter načrtovanja nadaljnjih aktivnosti.

V vseh letih svojega aktivnega dela kot plesna pedagoginja in specialistka pomoči z umetnostjo, plesno-gibalna terapevtka, združujem metode in elemente plesno-gibalne terapije v svojo pedagoško prakso z različnimi starostnimi skupinami. Opažam pozitivne učinke in koristi plesno-gibalne dejavnosti od najmlajših otrok dalje. Otrok se igra se z gibanjem lastnega telesa. Tenkočuten odziv in prilagajanje odraslih na otrokovo nebesedno govorico, interakcija in utelešen dialog z njim je temelj in bistvo zdravega razvoja otroka.

Malčki se na glasbo spontano odzivajo z gibanjem. Ali kot je dejala Marija Vogelnic (1993, str. 13): »Telo je ustvarjeno za gibanje, in gibanje je isto kot življenje. Če bi se zaustavilo, bi vse zamrlo. In v tem gibanju, ki je neminljivo, je zakoreninjen ples in z njim vred tudi potreba ljudi po njem«.

Skozi svoje telo doživljamo sebe in svet okrog sebe, skozi telo se odraža naš odnos do sebe, do drugih in do sveta. S telesom govorimo, sporočamo in ne potrebujemo besed za medsebojno sporazumevanje. Otroci so v gibalnem izražanju povsem svobodni, saj je to zanje primaren in naraven način izražanja, ki jih sprošča, osrečuje, uravnoveša in zadovoljuje.

Preko gibanja napredujejo na vseh področjih svojega razvoja. Če želimo, da se bodo pravilno razvijali, jim moramo omogočiti dovolj pogosto in dovolj intenzivno gibanje. To jim seveda omogočajo različne telesne aktivnosti. Ples pa je umetnost, kjer lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno angažiranostjo in ustvarjalnostjo. Pri plesu gibanje ni samo sebi namen, vedno je prisotno notranje dogajanje, sporočanje, čustveno doživljanje in ustvarjanje s svojim telesom.

Razvoj vsakega otroka poteka individualno in kompleksno v soodvisnosti telesnega, kognitivnega, čustvenega in psihičnega razvoja. Prepričana sem, da otroci preko gibanja napredujejo na vseh področjih svojega razvoja. Spoznavajo sebe in svoje telo ter ozaveščajo svoj osebni prostor in druge v prostoru. Na eni strani večje obvladovanje in na drugi večja sproščenost telesa pospešita govorni razvoj otroka, preko opisovanja načinov gibanja pa otrok bogati besedni zaklad. Čim več se je otrok sposoben gibati, tem večje območje usvaja in toliko več je sposoben dojemati tudi na drugih področjih. Če je otrokovo gibanje omejeno, je omejeno tudi njegovo obvladovanje gibanja. Telo je otrokov prvi učitelj, poudarjata G. Connell in C. McCarthy (2014). In nadaljujeta, da se v prvih letih življenja postavi skoraj 90% vseh nevronskih povezav v možganih. Telesni in kognitivni razvoj se pri majhnih otrokih gradi hkrati. Več, ko se otrok giba, bolj stimulira svoje možgane. In bolj, kot so otrokovi možgani stimulirani, več gibanja potrebujejo in spodbujajo (G. Connell idr., 2014).

Otrokom v predverbalnem obdobju s plesno-gibalno dejavnostjo omogočamo, da razvijajo ritmični posluš, spoznavajo različno glasbo in se telesno odzivajo nanjo. Otroci si ne bogatijo le gibalnih izkušenj, temveč spoznavajo in se

zavedajo svojih čustev in občutij, pridobivajo podobo o sebi, hkrati pa se učijo spoznavanja čustev drugih, kar vpliva na pozitivne medsebojne odnose. Kljub individualnosti je ples tudi skupinsko delo, otrok vzpostavlja stike z drugimi in se spontano prilagaja skupini, sodeluje z vrstniki, uči se sodelovanja, spoštovanja in sprejemanja različnosti, premaguje sramežljivost, nesproščenost in si krepi samozavest.

Gibalni razvoj otroka poteka v prvih treh letih življenja, poudarjajo Zagorc, Vihtelič, Kralj in Jeram (2013). Odločilnega pomena je otrokova lastna aktivnost. »Večina raziskav ugotavlja, da na rast in razvoj izjemno vpliva gibanje, kar pomeni, da v otroštvu lahko z redno aktivnostjo zgradimo trdne temelje za poznejši odnos do telesa, predvsem za dojemanje gibanja kot življenjske potrebe.« (Zagorc idr., 2013). Otroci skozi gibanje razvijajo iniciativnost, radovednost, iznajdljivost in samozavest – lastnosti, ki jim koristijo v vsem življenju, še nadaljuje Zagorčeva. Vpliv plesa na otroka je celosten. Tako kot na drugih razvojnih področjih tudi kognitivni razvoj ne poteka neodvisno, temveč je povezan z gibalnim in s čustveno-socialnim razvojem, navaja Zagorčeva. Prek telesnega stika razvijamo socialne sposobnosti, spodbujamo torej stike z drugimi: zaupanje, občutljivost, sodelovanje otrok v skupini in skupinsko reševanje problemov, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje (Zagorc idr., 2013).

Majhen otrok razvija telesno zavedanje, svoje jedro in dele telesa v številnih gibalnih igrah. Le-to mu pomaga razvijati občutek celovitosti telesa, kot tudi povezanosti njegovih delov ter omogoča različne načine komuniciranja, trdi W. Sherborne (1993).

V. Geršak (2012) razlaga, da sta ustvarjanje in izvajanje v plesu pri otroku zelo prepletena. Za otroke je ples plesanje in plesanje je ples. ...

Ustvarjanje s plesom bi morali začeti čim bolj zgodaj in ga kontinuirano izvajati in izkušati. Osrednji namen plesnega učenja v zgodnjem otroštvu, nadaljuje Geršakova, je pomagati otrokom, da razvijejo osebno in medosebno ustvarjanje. Cilj plesnih dejavnosti v zgodnjem otroštvu je ta, da se spodbuja in razvija otrokove naravne sposobnosti.

Plesna umetnost je sestavni del kurikula v vrtcih in je tesno povezana z vsemi drugimi področji (Rupnik in Rupnik, 2014). Ples je gibanje z vsebino, je glasba, je jezik in je odrska umetnost, ples je matematika, narava, družba in ples je filozofija, poudarjata Rupnik idr. (2014). V. Geršak tudi navaja (2006), da je na področju vzgoje in izobraževanja zaslediti pozitivne rezultate raziskav, ki vključujejo ustvarjalni gib kot celostni učni pristop, ko povezujemo otrokovo telesno oziroma gibalno dejavnost z miselnimi procesi. Utelesena kognicija, embodyment, je pristop, ki sledi novejšim izsledkom s področja nevroznanosti in omogoča otrokom poleg sprejemanja novih informacij preko vidnega in slušnega kanala tudi kinestetično dojetje vsebin, krepi neverbalno komunikacijo, ustvarjalnost, spomin ter združuje kognitivne in telesne sposobnosti, prav tako pa tudi čustveno-socialne (Geršak, 2006).

Ustvarjanje z gibanjem, poudarja B. Kroflič (1992) je lahko cilj razvijanja posameznika, hkrati pa metoda, sredstvo za doseganje ciljev tako v procesu vzgoje in izobraževanja, kot v umetnostno-terapevtskem procesu.

Dojenček najprej komunicira preko gibanja. Razvoj možganov je stimuliran preko plazenja, obračanja, valjanja, hoje, teka, guganja itd., razlaga A. G. Gilbert (2006). Živčne in možganske celice se povezujejo skozi gibanje celega telesa in senzorno stimulacijo. Dotik, gibanje, vid in

sluh so enakovredno pomembni za razvijajoče se otrokove možgane, nadaljuje A. G. Gilbert (2006).

Med interakcijo dveh oseb, še posebno v komunikaciji, obstaja naravna nagnjenost k posnemanju drže, kretenj in gibov sogovornika. Rutten Saris (1992) poudarja pomen imitacije, zrcaljenja v vključevanju gibanja v pomoč otroku s težavami v komunikaciji; poudarja, da je nebesedna komunikacija včasih celo edini način vzpostavitve stika z otrokom.

Osrednji poudarek D.W. Winnicotta so somatske izkušnje odnosa mati-otrok, pomembnost, da je mati zrcalo svojemu otroku ter pomembnost ustvarjanja varnega okolja, ki podpira otrokovo samo-raziskovanje. Pridobivanje in razvijanje občutka o sebi izhaja iz zgodnjih telesnih izkušenj med otrokom, materjo in okoljem, navaja Winnicott. Ko otrok zre proti mami in se le-ta nebesedno odzove s pretirano reakcijo, malček začuti, da obstaja (Tortora, 2014).

S. Tortora (2006) poudarja izjemno vlogo, ki jo ima nebesedna komunikacija na vseh ravneh v primarnih letih razvoja otroka. Razlaga, kako s posnemanjem otrokovega ritma, gibanja in mirovanja telesa namenjamo posebno pozornost kvalitetam otrokovega gibanja, ki nam omogočajo okno v njegov svet, četudi ima otrok izražene težave v komunikaciji. Tako se med otrokom in odraslim prične ples uglaševanja in povezovanja. Preko glasbe, aktivnosti za zavedanje telesa, dotika in gibanja, otrokove individualne izkušnje postanejo dvojina ... do popolne uglašnosti. S tem so dani pogoji, da se otrok pogumno in z navdušenjem izraža ter raziskuje zunanji svet. Odrasli s sledenjem otrokovemu gibanju, preko plesa, gibanja, igre in improvizacije razširja otrokovo komunikacijo in interakcije (Tortora, 2006).

## Zakaj je tako pomembno, da otrok pleše?

V več kot dveh desetletjih dela s predšolskimi otroki na področju plesno-gibalne vzgoje opažam pozitivne učinke in se zavedam nepogrešljivosti integracije plesno-gibalne dejavnosti v njihovo vsakodnevno življenje. Preko gibanja in telesa otrok raziskuje in vstopa v svet, se telesno uči in gradi zavedanje sebe. Ples se v otroku rodi, spontano. Otrok, ki je opažen, sprejet in podprt preko neverbalnih interakcij in izmenjav, zaznava in se zaveda sebe, je zadovoljen in umirjen s seboj, rad prihaja v svoje socialno okolje, je uglašen s seboj in okoljem, nima pretiranih težav pri separaciji, sproščeno in odprto sprejema nove, neznane izzive, je radoveden in dobre volje, prejema pozitivne izkušnje in lažje predela negativne ter se kot tak razvija in napreduje.

Otroci imajo naravno potrebo po gibanju in so gibalno najbolj aktivni. Plesna dejavnost je področje umetnosti, kjer lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno ustvarjalnostjo in domišljijo kot posamezniki in v skupini. Preko gibalnih iger in plesa, dotika, preko gibalnega dialoga z vrstniki in odraslimi, z dodajanjem zvokov in glasbe, raznolikih pripomočkov, otrok v obdobju zgodnjega otroštva spoznava in razvija zavedanje lastnega telesa, perceptivne funkcije, mentalne funkcije, govor, razširja skupno dejavnost, gibalne izkušnje, interakcije v skupini, komunikacijo in integracijo čustev, uma in telesa.

S programom plesno-gibalnega inkluzivnega modela, ki sem ga poimenovala »Gibalni dialog«, želim razširjati obstoječe načine dela z otroki. Namenjen je tudi ranljivim in socialno šibkejšim otrokom ter je hkrati pomemben

prispevek k teorijam in metodam dela z otroki s posebnimi potrebami. Je v pomoč pri prepoznavanju določenih težav in specifičnih potreb posameznih otrok v zgodnjem otroštvu ter omogoča akcije za reševanje le-teh. Zlasti in predvsem je s čim zgodnješo intervencijo omogočen razvoj, napredek in možne spremembe v večji meri, če tudi način dela in cilje prilagodimo stopnji, sposobnostim in odzivom otroka.

S plesom otroci na vabljev, igriv, prijeten in ustvarjalen način izboljšujejo svoje zdravstveno stanje in splošno odpornost, razvijajo pravilno držo in telesne spretnosti, koordinacijo telesa, ravnotežje, moč in gibljivost. Spoznavajo sebe in svoje telo ter ozaveščajo svoj osebni prostor in druge v prostoru. Na eni strani večje obvladovanje in na drugi večja sproščenost telesa pospešita govorni razvoj otroka, preko opisovanja načinov gibanja pa otrok bogati besedni zaklad. Če je otrokovo gibanje omejeno, je omejeno tudi njegovo obvladovanje gibanja in s tem njegova samokontrola. Pri zavedanju lastnega telesa je nadzorovano tudi njegovo vsakdanje vedenje. Še več, skozi ustvarjalne gibalne aktivnosti na nevsiljiv način spodbujamo in privzgapamo pomembne vrednote, kot so usmerjena pozornost, vztrajnost, pogum in samostojnost.

Dalcroze, veliki učitelj gibalne in ritmične vzgoje, je zapisal: »Zgodnje otroštvo je obdobje improvizacije, to je spontane ustvarjalnosti.« (v Kroflič, 1999).

## Kako se zgodi ples oziroma gibalni dialog z malčki?

Vstopim skozi vrata igralnice, polne dobro leto starih malčkov. Nekaj časa jih opazujem. Spontano se spustim na tla, iščem in vračam

očesni stik z vsakim otrokom, sporazumevamo se brez besed. Malčki senzibilno zaznajo energijo med nami, zaupajo, radovedno pričakujejo. Glasba in ljubka igračka nas še bolj povežeta. Otroci se začno spontano gibalno odzivati na glasbo, jaz jim sledim in že plešemo. Vsa čustva se kažejo v njihovi govorici telesa. Skupaj se podamo na raziskovanje neznanega, novega, ki nam vsem prinese notranje zadovoljstvo, izpolnitev in nam daje novo moč in motivacijo za nove izkušnje. Nekaj malčkov ob strani opazuje, vendar vem, ko bodo pripravljeni, se bodo spontano aktivno vključevali v skupinsko dinamiko.

### S plesom najdemo stik s samim seboj in se bolj sproščeno povežemo z drugimi.

Z otroki se plesno igramo in edini motiv so ugodje, dobro počutje in zadovoljstvo, ki ga ob tem doživljajo. Ko uživamo skupaj, je otrokom tako, kot da bi sijalo sonce. Malčki domišljijo živijo. Gibalno ustvarjajo in plešejo pravzaprav sami, odrasli jim nudimo le ustrezno vzpodbudno okolje. Tako jim hkrati omogočimo, da sami udeležijo svoje lastne ideje, kot plesna pedagoginja pa jih nadgradim in razvijam dalje. Zapletene stvari se razvijejo iz najbolj preprostih.

Seveda ne gre za strukturiran ples in ponavljanje zamisli pedagoga. Z uporabo glasbe, gibalnih iger in različnih izraznih sredstev na ustvarjalen način razvijamo otrokove naravne oblike gibanja in tako vplivamo na njegov celostni razvoj. Otroci so tako v svojem najzgodnejšem obdobju preko telesnih izkušenj, skozi igrivo plesno dejavnost in nebesedno komunikacijo na bazičnem, telesnem nivoju videni, upoštevani in sprejeti takšni, kakršni v resnici so. To je temelj in bistvo zdravega in

kvalitetnega razvoja otroka v celovito osebnost, ki bo sposobna premagovati neskončne ovire na poti do samostojnega, svobodnega in zadovoljnega življenja.



V svoje skupine vključujem otroke iz širšega kulturnega okolja in z različnimi specifikami, pri delu pa je primarni element telesna komunikacija.

Pri tem uporabljam tehnike uglaševanja in povezovanja z otrokom preko zrcaljenja njegovih gibov. Tako z otrokom vzpostavim stik in obenem poskušam dobiti vpogled v njegove potrebe in emocionalno stanje. V pomoč uporabljam različne pripomočke, kot so boben, svečka, plišasta igračka, rutice ali blazine. Otroci opazno napredujejo v tem varnem in spodbudnem okolju.

Cilji plesno-gibalnih srečanj:

- Zavedanje sebe in svojega telesa
- Socialno vključevanje
- Gibalni dialog
- Kinestetično čutenje, empatija
- Zgodnje telesne izkušnje

**Ko te gledam, me ti vidiš, torej obstajam...** \* (»When I look, I'm Seen, so I exist.« D.W.Winnicott v Tortora, 2014)

Očesni stik z otrokom in odziv odraslih na njegove nebesedne znake so izjemno pomembni že od rojstva dalje. Staršem in vzgojiteljem pomagam pri prepoznavanju teh znakov in pri tem, da se nanje naučijo pravilno odzivati. Ko se na primer mama odzove s celim telesom, tudi mimiko obraza, otrok začneja čutiti in se zavedati, da obstaja. Gibanje in ples na tak način omogočata staršem in otrokom, da razvijajo zdravo čustveno navezanost. Opažam, da so otroci, ki se lahko izražajo skozi gibanje zadovoljni in umirjeni. Tak otrok zaznava in se zaveda sebe, rad prihaja v svoje socialno okolje, je uglašen s seboj in okoljem in nima pretiranih težav pri separaciji od znanih ljudi ali okolja. Je sproščen, radoveden in odprt za nove, neznane izzive, dobre volje sprejema pozitivne izkušnje in se lažje spoprime s slabimi, skratka, dobro napreduje tako v psihosocialnem kot kognitivnem razvoju. Vse to velja tudi za starejše otroke, vendar zgodnji pričetek prinaša večje učinke.

Vse to je mogoče in omogočeno, če se otroci počutijo v sebi in svojem okolju dovolj varne, da lahko z notranjo motivacijo raziskujejo in sledijo svoji poti, odrasli pa jih v tem podpiramo.

Ljubezen je nedvomno temelj vsega. In ne gre za kakšno abstraktno, temveč vsakdanjo obliko, ki jo poznamo vsi. Ljubezen, ki jo občutimo in se nas dotakne v svoji najmočnejši in najčistejši obliki, nesebični in brezpogojni.

### **Ne dopustimo, da bi otroci pozabili plesati**

Dr. Anja Radšel, dr. med, dr. sci., svetovalka za nošenje otrok v nosilki (OT), je mama osemletne plesalke in štiriletnika. S plesom otrok se je

srečala v Afriki, kjer je preživela nekaj časa, plesno izkušnjo pa se je odločila omogočiti tudi svojim otrokoma.

"Spominjam se dneva, ko sem začarano opazovala malo afriško deklico, ki je ob petju prikazala pravi plesni spektakel. Ali bobnanja na čebre izpod rok nekoliko večjih otrok, ob katerem so se menjaje zvijali v živahnem ritmu. Kje so se tega naučili? In to prav vsi po vrsti? Glasba in ritem sta v nas. Ritem dihanja in srca. Ritem zibanja otroka ob uspavanki, ritem trepljanja otroka ob joku. Ritem nas pomirja. Ples je v nas,« je prepričana Anja, ob tem pa se sprašuje: »Starši s ponosom kažejo naokrog filmčke njihovih komaj enoletnikov, ki se v ritmu glasbe pozibavajo in ritajo sredi dnevne sobe. In kaj se potem zgodi z njimi, sploh s starši dečkov, da tako kmalu zamenjajo veselje nad plesno-izraznimi podvigi svojih otrok za druge dosežke? Poslušanje glasbe in petje pesmic zamenjajo za druge bolj ali manj strukturirane dejavnosti. In spontanost giba zamre. Otroci pozabijo, da ples nosijo v sebi. In začnejo verjeti, da ne znajo plesati.«

Svoja otroka spodbuja, da tako kot sicer pri drugih stvareh, tudi v plesu in ritmu sledita sebi: »Skoraj vsak dan uprizarjata različne kostumografske plesne elemente. Deček v krilu in deklica z brki. Ni pomembno. Vse kar šteje je njun ponosni, iskrevi, presrečni izraz na obrazu, ko plešeta svoj trenutek. Želim si, da ju ples v dnevni sobi nikoli ne zapusti. Zelo sem hvaležna za ljudi, kot je Neva Kralj, ki s svojim predanim delom vračajo ples in glasbeno gibanje med otroke in ljudi vseh starosti in jim omogočajo, da brez plesnih odrov in dvoran ponovno v sebi začutijo srečno svobodo plesnega izražanja."



### Literatura

1. Connell, G., McCarthy, C. (2014). *A moving Child is a Learning Child*. Minneapolis. Free Spirit Publishing Inc.
2. Gilbert Green, A (2006). *Brain-Compatible Dance Education*. AAHPERD, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
3. Geršak, V. (2006). *Plesno-gibalna ustvarjalnost*. V: *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta Koper.
4. Geršak, V., Lenard, V. (2012). *Vmesni model za izvajanje plesne umetnosti v vrtcu*. V: *Revija za elementarno izobraževanje*. Let. 5, št. 2/3.
5. Griss, S. (1998). *Minds in motion. A kinesthetic approach to teaching elementary curriculum*. London: Heinemann-Boynton/Cook. (130 str.)
6. Kralj, N. (2012). *Vpliv metod plesno-gibalne terapije na inkluzijo otrok s posebnimi potrebami v skupinsko plesno interesno dejavnost*. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
7. Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
8. Laban, R. (1971). *Mojstrstvo gibanja*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.
9. Rupnik, V., Rupnik, U. (2014). *Plesna umetnost*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
10. Rutten-Saris, M. (1992). *Porajajoči se jezik telesa*. Ljubljana: Založba Epta.
11. Sherborne, V. (1993). *Developmental movement for children*. Cambridge University Press
12. Tortora, S. (2006). *The Dancing Dialogue, Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.
13. Tortora, S. (2014). *The importance of beinf seen: Winnicott, dance movement psychotherapy and the embodied experience*. V: *American Journal of Dance Therapy* (259-270).
14. Vogelnik, M., Voglenik, M. (1993). *Ustvarjalni gib*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
15. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
16. Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Foto: A.Kociper.



## Vloga družine pri spodbujanju ljubezni do gibanja

dr. Tanja Kajtna

### Izvleček

Pri otrocih lahko govorimo o športu, pri tem pa ni potrebno razlikovanje na tekmovalni in rekreativni šport. Osnova vsemu je ljubezen do gibanja in v prispevku se ukvarjamo s tem, kako naj družina vpliva na to, da bodo otroci vzljubili gibanje. V začetku naj starši otrokom ponudijo gibalne izkušnje že preden se začnejo vključevati v organizirano športno dejavnost. Družina je primarna skupina otrokovega odraščanja in bivanja, otroci pa kot jedro te družine predstavljajo osebe, za katere so starši v celoti odgovorni. Družina ne skrbi le za zadovoljevanje osnovnih potreb, temveč tudi za vključevanje v družbo, spoznavanje vzorcev okolja, v katerem otrok živi, družina vzpostavi izhodišče za kasnejši vrednostni sistem pri otroku... Zato gibanje, ki ga otrok spoznava že v družini in ki je eno od osnovnih vodil in priložnosti za družinsko preživljanje časa, pri otroku gibanje vzpostavi kot vrednoto. Če gibanje pri otroku predstavlja vrednoto, bomo s tem spodbujali notranjo motivacijo, takemu otroku bo gibanje predstavljalo užitek in si ga bo želel vse več in več. Omenimo lahko tudi Listo pravic mladih športnikov - otroci naj bi imeli pravico do sodelovanja v športu, otroci naj v športu sodelujejo na ustreznem nivoju, vodi naj jih odrasli strokovni vodja, naj se zabavajo in o svojem športu soodločajo, šport pa naj se odvija v varnem in zdravem okolju. Otroci morajo biti o vadbi obveščeni in morajo imeti enake možnosti za doseganje uspeha, imajo pravico do

spoštovanja in pravico do uživanja v športu, te pravice pa morajo za sprejeti in podpirati tudi njihovi starši.

### Uvod

Pri otrocih nam v resnici ni potrebno delati razlik med »tekmovalnim« in »rekreativnim« športom, ampak lahko preprosto govorimo o športu pri otrocih, če pa vse skupaj poenostavimo, pa lahko govorimo o ljubezni do gibanja, ki je osnovna podstat športa. Kako naj družina vpliva na to, da bodo otroci vzljubili gibanje? Začetek leži v tem, da starši otrokom ponudijo gibalne izkušnje že dolgo pred tem, ko se otroci lahko začnejo vključevati v organizirano športno dejavnost.

Družina je primarna skupina, ki jo sestavljajo starši in otroci – otrok oziroma otroci so jedro te družine in z vidika otroka mu je družina dodeljena, zaradi česar je družina za otrokovo dobrobit v celoti odgovorna (Doupona Topič in Kajtna, 2011). Družina poleg zadovoljevanja osnovnih potreb pri otroku skrbi tudi za vključevanje v družbo, spoznavanje vzorcev okolja, v katerem otrok živi, družina vzpostavi izhodišče za kasnejši vrednostni sistem pri otroku... Otroci pri starših vidi, kaj je pomembno in to prevzema, sprva brez presojanja, ali je to tudi njemu pomembno, starši ga socializirajo

ne le za ostala področja življenja, temveč tudi za šport, kar pravzaprav pomeni, da so starši tisti, ki otroku omogočijo kasnejšo ljubezen do športa. Zato gibanje, ki ga otrok spoznava že v družini in ki je eno od osnovnih vodil in priložnosti za družinsko preživljanje časa, pri otroku gibanje vzpostavi kot vrednoto.

Gibanje, ki je vrednota, bo pri otroku spodbujalo notranjo motivacijo (Kajtna in Jeromen, 2013) – tak otrok se bo pri gibanju primerjal s samim seboj, gibanje mu bo predstavljalo užitek in si ga bo želel vse več in več, na ta način pa bo vzpostavljena tudi osnova za morebitno kasnejše vključevanje v tekmovalni šport.

Omenimo pa lahko tudi priporočila za ukvarjanje otrok s športom s psihološke perspektive, ki jih je Martens (1997) poimenoval Lista pravic mladih športnikov - tako naj bi otroci imeli pravico do sodelovanja v športu, otroci naj v športu sodelujejo na nivoju, ki je skladno z njihovo zrelostjo in sposobnostmi, pri tem pa naj jih vodi odrasli strokovni vodja, otroci naj se v športu udeležujejo kot otroci (temu bi lahko rekli tudi pravica do zabave), prav pa je tudi, da otroci soodločajo o svojem športnem udeleževanju, to pa se mora odvijati v varnem in zdravem okolju. Otroci morajo biti o vadbi obveščeni in morajo imeti enake možnosti za doseganje uspeha, imajo pravico do spoštovanja in pravico do uživanja v športu. Vse te pravice pa morajo za otrokovo uživanje v športu sprejeti in podpirati tudi njihovi starši, s čimer bo izpolnjena še ena pravica in sicer pravica do podpore staršev za ukvarjanje s športom.

### Vključevanje otrok v šport

Ko govorimo o športu pri otrocih, navadno pomislimo na pouk športne vzgoje in na treninge

kakšnega športa po šoli ali vrtcu. Ti dve pojavnici obliki športa pri otrocih sicer predstavljata velik del športne aktivnosti otrok, vendar pa še zdaleč nista edini. Del »športa« pri otrocih je že gibanje doma, v družini – popoldansko igranje na dvorišču, sprehodi, družinski izleti, kjer gredo starši z otrokom na sprehod ob bregu Blejskega jezera... Čeprav so tudi te gibalne izkušnje športnega značaja, se bomo na tem mestu nekoliko bolj posvetili organizirani športni vadbi za otroke.

Morda se je potrebno vprašati tudi, ali naj se otroci s športom ukvarjajo tekmovalno ali rekreativno. Za otoka tekmovalne izkušnje nekaj pomenijo šele kasneje, ko se s športom že nekaj časa ukvarja. Prezgodnje intenzivno spodbujanje tekmovalnosti ni najbolj zaželeno, zato se vsako treniranje športa začne kot učenje, kot veselje do gibanja, s čimer pa se kaj dosti ne razlikuje od rekreativne športne dejavnosti. Zato pri otrocih v resnici ni smiselno delati prave razlike med rekreativnim in tekmovalnim športom, vsaj tam nekje do kadetskih kategorij – ne glede na to, ali je otrok vključen v športni klub, ki je naravnano tekmovalno ali pa samo rekreativno. Vsaj naj ne bi delali te razlike – to prepoznavajo tudi številne športne zveze in organizacije po svetu, trend pa se pojavlja tudi pri nas, odražen pa je tudi v najnovejši obliki Zakona o športu – Zšpo-1 (2017). Na tekmovanjih mlajših starostnih skupin se tako vse pogosteje dogaja, da ne delijo kolajn za najboljše tri, ampak jih dobijo vsi udeleženci za udeležbo ali pa se tekmuje le na nekem zbirnem, klubskem nivoju. Otroci tako niso obremenjeni z mesti in se lahko v celoti posvečajo svoji izvedbi in tako gojijo notranjo motivacijo, ki je v zgodnjih obdobjih ukvarjanja s tekmovalnim športom veliko bolj pomembna in zaželena.

Zato nam v resnici ni potrebno delati razlik med »tekmovalnim« in »rekreativnim« športom pri otrocih, ampak lahko preprosto govorimo o športu pri otrocih. Tu pa lahko sledimo nekaterim priporočilom, ki veljajo s psihološke perspektive. Ta priporočila je že leta 1997 opredelil Rainer Martens v svoji knjigi »Successful coaching« - poimenoval jih je lista pravic mladih športnikov. Navaja deset pravic mladih športnikov in ob njihovem pregledu in upoštevanju lahko res rečemo, da otrokom v športu omogočimo varno in zdravo okolje, ki bo dodalo h kvaliteti njihovega življenja in jih opremilo s številnimi spretnostmi, ki jim jih lahko ponudi šport (Martens, 1997).

Pravica do sodelovanja v športu je prva, ki naj bi jo upoštevali pri športni dejavnosti otrok. Tu naletimo na finančni vidik športnega udejstvovanja – mnogi otroci si ne morejo privoščiti ukvarjanja s športom zaradi slabe finančne situacije družine ali pa si ne morejo privoščiti ukvarjanja s športom, ki je nekoliko dražji. V preteklosti so za drage športe veljali predvsem smučanje, tenis in golf, danes pa v to kategorijo sodi vse več športov, tudi takšnih, ki jih morda sploh ne bi pričakovali v tej skupini dragih športov. Vse dražji zaradi opreme in stroškov priprav na primer postajajo ples, plavanje, hokej... Zato je izjemno pomembno, da na državnem nivoju spodbujamo možnosti ukvarjanja s športom za vse otroke in da to ne ostaja le na bremenih različnih nevladnih organizacij in dobroteljskih akcij, ki pomagajo zbirati sredstva za športno udejstvovanje otrok iz socialno ogroženih družin.

Drugo vodilo naj bi bilo sodelovanje v športu na nivoju, ki je skladno z zrelostjo in sposobnostmi vsakega otroka, tretje pa pravica do odraslega strokovnega vodje. Ti dve vodili sta

povezani, saj lahko le s pravo usposobljenostjo osebe, ki vadbo vodi, zagotovimo prilagojenost treninga oziroma vadbe za otrokovo razvojno stopnjo. Poznavanje principov razvoja otroka je izhodišče za sestavo pravih oblik vadbe in pravo izbiro vaj, njihovo razporeditev, trajanje... V tujini je pogosta praksa, da z najmlajšimi v športu delajo najbolj usposobljeni in najbolj izobraženi trenerji, ki so za to tudi ustrezno stimulirani in nagrajeni. V našem prostoru pa se žal prepogosto dogaja, da z najmlajšimi v športu delajo tisti, ki so preslabo ali pa sploh niso usposobljeni. Ker nimajo dovolj znanj (in morda izkušenj), največkrat z otroki delajo tako, kot so sami trenirali, ko so bili mlajši in napake se samo eksponentno prenašajo naprej iz generacije v generacijo.

Zato je pomen ustrezne izobraženosti trenerjev mladih športnikov neprecenljiv. Z dovolj usposobljenosti kadra, ki vodi mlade v športu, tudi zadostimo naslednji pravici – da se otroci v športu udeležujejo kot otroci, ne kot odrasli. Otroci naj se v športu zabavajo, učijo, napredujejo, spoznavajo sami sebe – svoje telo, njegove zmožnosti in tudi omejitve, spoznavajo naj svoje odzivanje na napetosti in intenzivne čustvene dogodke, spoznavajo prijatelje... Tekmovanje in uspešnost navzven pa lahko prideta kasneje, za to bo še dovolj časa, če se bodo odločili v športu ostati in se mu resneje posvetiti, ko bodo začeli odraščati.

Mnogi menijo, da morajo biti otroci v športu povsem vodeni, pa vendar Martens kot eno od pravic omenja tudi, da se otroci lahko soodločanja o vodenju in razvoju lastne športne kariere. Znan uspešen slovenski trener je nekoč rekel, da uspešnega trenerja prepoznaš po tem, da športnika vpraša, kaj meni o treningu in kaj bi si danes želel trenirati. S tem seveda ni mislil,

da trener ne opravi svoje naloge in prepušča športniku, da sestavlja treninge – s tem je mislil, da od športnika sproti pridobiva povratno informacijo o počutju in vtisih in temu prilagaja treninge. Ko na kakšnih izobraževanjih ali predavanjih trenerje vprašamo, kaj si o tem mislijo, so mnogi povsem razburjeni češ »to pa ne, to poruši avtoriteto, trener mora odločati, kaj pa otroci vedo, kaj bi morali trenirati!«. In res je, otroci sami ne znajo sestaviti treninga, ki bi ustrezal trenažnim principom periodizacije, ciklizacije in tako naprej. Zelo dobro pa vedo, kako se počutijo, kaj jim je všeč, kaj jim ni... in tega se dobri trenerji zavedajo in bodo to informacijo pridobili od otrok in jo poskušali tudi upoštevati.

Otroci naj bi za ukvarjanje s športom imeli varno in zdravo okolje – pri tem seveda najprej govorimo o tem, da mora trener poskrbeti za varnost otrok na vadbi oziroma treningu. Če govorimo o vadbi smučanja, mora vaditelj poskrbeti, da bodo otroci na delu smučišča, kjer bodo zaščiteni pred ostalimi smučarji, pri vadbi plavanja je potrebno zagotoviti, da bo imel posamezni vaditelj ves čas pregled nad otroci... Poleg same fizične varnosti pa je pomembno tudi, da ima vaditelj spodbuden odnos in s tem zagotavlja zdravo okolje, ki bo otroku pomagalo razvijati svoje potenciale. Nekoliko se zdravo okolje nanaša tudi na količino obremenitve, ampak v tej pravici primarno govorimo o psihološko zdravem okolju.

Martens opredeljuje tudi pravico do ustrezne priprave za ukvarjanje s športom, kar lahko razumemo kot obveščenost otroka o tem, kako bo vadba potekala, o tem, da mu vaditelji oziroma trenerji povedo, kaj je njegova naloga, da pozna potek svoje sezone, potek obremenitev, da ve, kdaj bodo preizkusi/tekmovanja, torej

neka jasnost in transparentnost delovanja. Pomembna pa je tudi pravica do enakih možnosti za doseganje uspeha. V kolikor upoštevamo, da je treba pri najmlajših v športu upoštevati predvsem individualni napredek, potem je ta pravica povsem razumljiva. Vsak otrok si zasluži pohvalo ob napredku in ta napredek je potrebno opazovati pri vsakem otroku posebej. V kolikor vedno opazimo oziroma pohvalimo le tiste najhitrejše, najbolj spretno in tako naprej, bodo kakšni otroci dobili občutek, da niso uspešni, pa so vendar morda na individualnem nivoju napredovali bolj kot tisti, ki so najboljši v skupini. V športu se lahko otroci naučijo velike mere vztrajnosti in potrpežljivosti, kar pa se bo zgodilo le, če bodo za prizadevnost tudi nagrajeni. In prizadevnost se bo pokazala tudi v individualnem napredku – le tisti okrog otrok morajo napredek prepoznati.

Otroci imajo v športu tudi pravico do spoštovanja – še vedno na treningih prepogosto slišimo ne le povzdignjene glasove, temveč tudi kakšne kletvice, zmerjanja in podobno. Raziskave, ki prikazujejo spremljanje komentarjev trenerjev ali staršev na tekmovanjih in treningih, se dostikrat berejo tako kot zapiski s kakšne bojne fronte, tako je Cizl (2015) v svoji diplomski nalogi beležil komentarje staršev na nogometni tekmi. Zapisani komentarji pogosto odražajo omenjanje nesposobnosti tako lastnih kot drugih otrok, zmanjševanje avtoritete in celo žaljenje trenerja in sodnikov, očitne so številne kršitve fair play-a... Nemalokrat otroci poslušajo, da so nesposobni, leni, da nimajo pojma – pa tudi kakšni izrazi, ki bi jih lahko zapisali le s številnimi zvezdicami, se najdejo vmes. Takšna komunikacija je milo rečeno nespoštljiva in v vzgoji otroka (pa čeprav samo na športnem področju) nima kaj iskati in bi se ji morali v celoti izogniti. Vsako povratno informacijo se da

podati brez kletvic, na spoštljiv način in vadi- telji bi si morali k temu prizadevati. Z upošte- vanjem vseh dosedaj omenjenih pravic pa bo izpolnjena tudi zadnja s seznama - pravica do uživanja v športu. Za zagotavljanje notranje motivacije in napredka ter vzgajanje ljubezni do športa in gibanja je nujno, da otroci uživa- jo. Na treningih, tudi tistih najtežjih, bi moralo biti vidno zadovoljstvo otrok, precej bi se mo- rali smejeti in igrati. Le tako bodo v športu tudi ostali, tekmovalnem ali pa rekreativnem.

Lahko pa Martensovim pravicam dodamo še eno – vsak otrok ima tudi pravico do podpo- re staršev za ukvarjanje s športom. Predvsem čustvene, čeprav zaradi visokih cen na žalost prevečkrat v ospredje pride finančna podpo- ra. Starši so ključna opora otrokom in prvi, ki se bodo soočili z njihovim športom in zato je toliko bolj pomembno, da otrokom pokažejo, da so zadovoljni predvsem s tem, da so vložili v svoj trening in izvedbo trud, da se z njimi ve- selijo ob njihovih uspehih in jih potolažijo ob neuspehih.

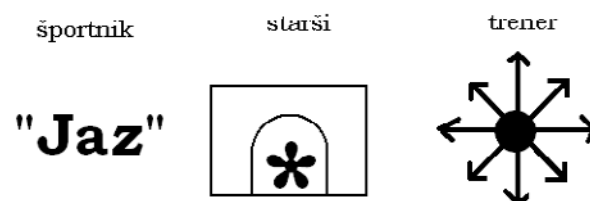
### Vključevanje staršev

Pomembno je tudi vključevanje staršev v delo z mladimi - Gimeno (2003) je preverjal, če bolj- še poznavanje razmer v športu s strani staršev mlajših športnikov izboljša njihovo vključenost v šport – njegov program »parents training pro- grammek« vključuje 2 tipa nalog – socialne spre- tnosti in reševanje problemov. Z njim je izobra- ževal tako starše (2 uri treninga) kot trenerje (4 ure treninga), za osnovo pa je uporabil knjižico, ki jo je pripravil posebej za to.

Po 7 mesecih opazovanj so ugotovili, da je imelo izobraževanje pozitiven vpliv na vede- nje staršev in trenerjev, knjižica se je zdelo

uporabna staršem in trenerjem in oboji so po- udarili, da so se ob treningu lahko bolje naučili vedenja v športnem kontekstu. Vedenje obojih je bilo bolj konsistentno, boljše obnašanje star- šev je bistveno olajšalo tudi delo trenerjev, iz- boljšali so se odnosi med trenerji in starši in zvišala se je motivacija obojih za sodelovanje v športu, izboljšale pa so se tudi družinske vezi med starši in otroki, ker so starši bolj razumeli trening in dogajanje v športu. Bolje so reševali tudi druge konfliktno situacije. Iz te raziskave tako lahko vidimo, da je trening socialnih spre- tnosti lahko koristen tako za trenerje mlajših športnikov kot tudi za njihove starše.

Pomen vključevanja staršev v športno situaci- jo poudarja tudi Sabock (1985), ki pravi, da so v odnosu med trenerjem in mladim športnikom vedno vključeni tudi starši, značilnosti vseh treh oseb v tej situaciji pa so razvidne iz Slike 1.



Slika 1. Osebe v športni situaciji mladega špor- tnika (Sabock, 1985).

Tako je športnik tisti, ki zadeve vidi iz prve ose- be, zanima jih, ali bo njim uspelo doseči cilje, ali bo uspešen, ali bo dobil štipendijo.... Starši de- lujejo z vidika upoštevanja le lastnega otroka, torej na nek način s tunnelsko vizijo (orientirajo se le na svojega otroka, na koncu tunela pa je njihov sin ali hčer, »zvezda« - takšna je narava starša in takšna vloga je popolnoma normalna. Trener pa je tisti, ki mora usklajevati trening,

ga prilagajati vremenskim razmeram, skrbeti za opremo, ustreči športnikom, staršem, upravam kluba... trenerja vedno vlečejo številni dejavniki v različne smeri, pogosto nasprotujoče si, on pa mora na neka način poskrbet za vse in ustreči čim več stranem, dejavnikom, seveda pa tako, da ob tem ne trpi trenažni proces (Sabock, 1985).

Starši imajo še posebej pomembno vlogo pri blaženju učinkov, ki jih imajo lahko na otroka vsi dejavniki (»institucije«), ki so vključeni v njegovo športno kariero in nanjo vplivajo, kot so športni klubi, sodniki, trenerji, učitelji in gledalci (Byrne, 1993). Roberts in Treasure (1993) tudi ugotavljata, da manj tekmovalno usmerjeni starši predstavljajo boljše okolje za razvijanje uspešnih odnosov z vrstniki pri svojem otroku, saj otroci iz takšnega okolja pozornost posvečajo tudi svojim vrstnikom, ne le zmagi in superiornosti.

### Zaključek

Za zdrav razvoj ljubezni do gibanja je pri otrocih potrebno poskrbeti za to, da otroci dobijo širok spekter gibalnih izkušenj, skozi katere se bodo naučili v športu sodelovati, in to na nivoju, ki je primeren za njihovo starostno obdobje. V kolikor govorimo že o vključevanju v organizirano dejavnost, je pomembno, da to vadbo vodi strokovni odrasli vodja, ki bo poskrbel za to, da se bodo ob vadbi zabavali, učili in spoznavali sebe in delovanje svojega telesa. Otroci morajo imeti pravico soodločanja o tem, kako se bodo vključevali v šport oziroma vadbo in seveda morajo to početi v varnem in zdravem okolju. Prav je, da vsi otroci dobijo priložnost za uspeh, seveda pa ga je potrebno meriti izključno na nivoju individualnega napredka, skozi katerega lahko dobijo tudi spoštovanje tistih, ki njegov napredek opazujejo in spremljajo. Tako bodo v gibanju tudi uživali, le-to

pa jim bo predstavljalo vrednoto. Seveda ob tem rabijo tudi podporo staršev, pri katerih pa se je kot izjemno koristno izkazalo dodatno izobraževanje o tem, kaj je njihova vloga v športu. Starši imajo namreč še posebej pomembno vlogo pri urejanju otrokovega življenja z vidika pomoči pri usklajevanju vseh dejavnikov otrokovega življenja, še posebej šolskega in športnega okolja.

### Literatura

1. Byrne, T. (1993). Sport: it's a family affair. V M. Lee (Ur.), *Coaching children in sport* (str. 39 – 47). London: Chapman & Hall.
2. Cizl, P. (2015). Reakcije staršev na nogometnih tekmah selekcije U-12 (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Doupona Topič, M. in Kajtna, T. (2011). Družina in šport. V V. Smole (ur.). *Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi: zbornik predavanj* (str. 91 – 98). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
4. Gimeno, F. M. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 67 – 79.
5. Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Trbovlje in Ljubljana: samozaložba.
6. Martens, R. (1997). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Roberts, G. in Treasure, D. (1993). The importance of the study of children in sport: an overview. V M. Lee (Ur.), *Coaching children in sport* (str. 3 – 16). London: Chapman & Hall.
8. Sabock, R. J. (1985). *The coach* (3rd edition). Champaign: Human kinetics.
9. Zakon o športu – Zšpo-1, Uradni list RS, št. 29/17 z dne 9. 6. 2017. (2017). *Parks and recreation*, 36: 24–36.

# OLIMPIJSKI ŠPORTNI TABOR S FOKSIJEM



Ugasnimo ekrane, vključimo gibanje,  
začutimo naravo!



Za otroke 1.-5. razreda

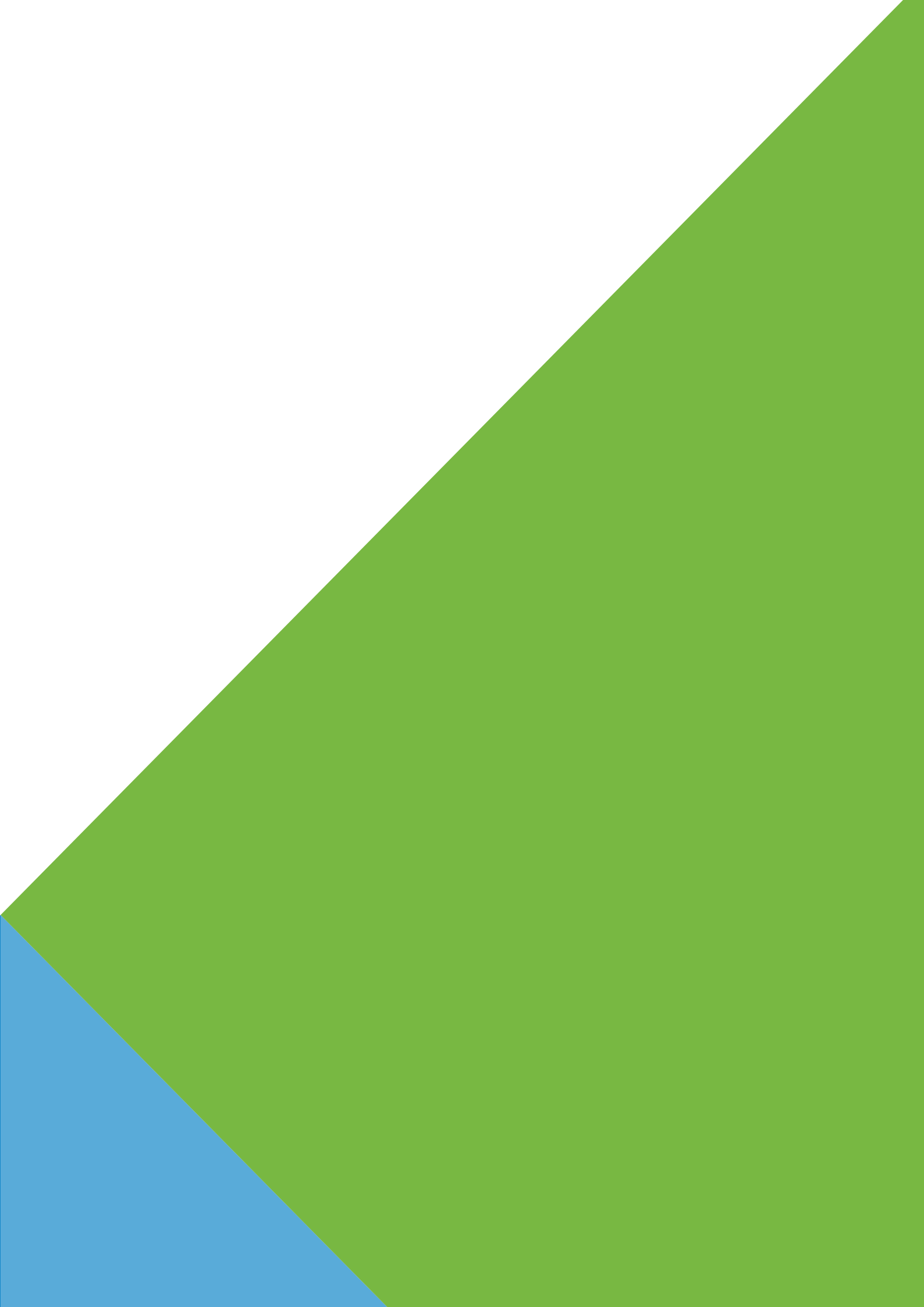
Kranjska Gora, 26. 7.-31. 7. 2020

POGLEJTE KAKO SMO SE IMELI:  
[tabor.olympic.si](http://tabor.olympic.si)

# PRAKTIČNI DEL







## Družina in vadba v naravi in na zunanjih vadbenih napravah

**Miha Bevc**

Družina je naravna primarna skupina, ki nam daje možnost učenja, razvoja, zaupanja, komunikacije, čustvenih odnosov, varnosti, bližine, možnost ustvarjanja pozitivne samopodobe, možnost odločanja, odzivanja na osebostni razvoj, občutka pripadnosti ipd. Aktivnosti v naravi in s tem povezana vadba v naravi pa predstavlja najbolj zdrav način preživljanja prostega časa. Če lahko povežemo eno z drugim, je to vsekakor nekaj neprecenljivega. Odrasli predstavljamo spodbudo za otroka, tudi ko govorimo o športni aktivnosti. Športno udejstvovanje ima velik pomen za telesno in duševno zdravje. Pri vsem skupaj pa ima velik pomen tudi okolje. Različna okolja družinam nudijo drugačne možnosti za ukvarjanje s športom. Razlike se tako pojavijo glede na to, ali družina živi v mestu, na vasi, v bloku ali hiši. Družine, ki živijo v mestih imajo tako ponavadi več ponujenih opcij glede športnih aktivnosti.

V Sloveniji smo v zadnjih nekaj letih v vseh večjih in manjših mestih dobili kar nekaj tako imenovanih »športnih otokov«, na katerih so različne zunanje vadbene naprave in postaje, ki so namenjene razvoju različnih gibalnih sposobnosti. Pravzaprav lahko na teh otokih razvijamo čisto vse osnovne gibalne sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacijo, ravnotežje, hitrost, vzdržljivost in natančnost. Vse naprave in vaje temeljijo na premagovanju lastne teže. Pa vendar se ob vsej tej ponudbi poraja vprašanje koliko so vse te stvari uporabne in uporabljene?

Kot zagovornik funkcionalnosti gibanja in gibanja za zdravje je primarna stvar pri vsaki obliki vadbe kvaliteta gibanja. Vendar pa je potrebno poudariti, da je za to velikokrat potrebna strokovna pomoč nekoga, ki ima o tem znanje in izkušnje. Tako tudi pri tej obliki vadbe ne smemo pozabiti na pomen inštruktorjev, trenerjev, kineziologov in vseh tistih, ki imajo znanje s področja vadbe. Kajti samo s kvalitetnim gibanjem bomo lahko vadbo izvajali z veseljem, dolgoročno in uživali v vseh rezultatih, ki jih sama vadba prinaša. V nasprotnem primeru si lahko z vadbo pridobimo tudi bolečine, poškodbe in nevšečnosti. Cilj vadbe je izboljšanje performansa, pa naj gre za mamo z otrokom ali za vrhunškega športnika. Seveda pa se performans v danih primerih razlikuje. Pri mami performans pomeni, da je le ta sposobna brez večjih težav opraviti vse opravke v dnevu in da se je sposobna igrati z otrokom brez bolečin in kakršnihkoli težav. Medtem, ko performans pri vrhunškemu športniku pomeni dober rezultat na tekmovanju brez prisotnosti poškodb.

Za zares popolno vadbo na teh otokih je zelo dobro, če imamo na voljo nekaj majhnih rekvizitov, ki jih lahko prinesemo s sabo v nahrbtniku. S temi rekviziti lahko veliko lažje vadbo prilagajamo glede na naše sposobnosti, poleg tega pa pomenijo tudi popestritev. Med te rekvizite spadajo: mini elastike, super elastike, masažni valjček, manjša blazina, vadbeni trakovi.

Družina je naravna primarna skupina, ki nam daje možnost učenja, razvoja, zaupanja, komunikacije, čustvenih odnosov, varnosti, bližine, možnost ustvarjanja pozitivne samopodobe, možnost odločanja, odzivanja na osebnostni razvoj, občutka pripadnosti ipd. Aktivnosti v naravi in s tem povezana vadba v naravi pa predstavlja najbolj zdrav način preživljanja prostega časa. Če lahko povežemo eno z drugim, je to vsekakor nekaj neprecenljivega. Odrasli predstavljamo spodbudo za otroka, tudi ko govorimo o športni aktivnosti. Športno udejstvovanje ima velik pomen za telesno in duševno zdravje. Pri vsem skupaj pa ima velik pomen tudi okolje. Različna okolja družinam nudijo drugačne možnosti za ukvarjanje s športom. Razlike se tako pojavijo glede na to, ali družina živi v mestu, na vasi, v bloku ali hiši. Družine, ki živijo v mestih imajo tako ponavadi več ponujenih opcij glede športnih aktivnosti.

V Sloveniji smo v zadnjih nekaj letih v vseh večjih in manjših mestih dobili kar nekaj tako imenovanih »športnih otokov«, na katerih so različne zunanje vadbene naprave in postaje, ki so namenjene razvoju različnih gibalnih sposobnosti. Pravzaprav lahko na teh otokih razvijamo čisto vse osnovne gibalne sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacijo, ravnotežje, hitrost, vzdržljivost in natančnost. Vse naprave in vaje temeljijo na premagovanju lastne teže. Pa vendar se ob vsej tej ponudbi poraja vprašanje koliko so vse te stvari uporabne in uporabljene?

Kot zagovornik funkcionalnosti gibanja in gibanja za zdravje je primarna stvar pri vsaki obliki vadbe kvaliteta gibanja. Vendar pa je potrebno poudariti, da je za to velikokrat potrebna strokovna pomoč nekoga, ki ima o tem znanje in izkušnje. Tako tudi pri tej obliki vadbe ne smemo pozabiti na pomen inštruktorjev,

trenerjev, kineziologov in vseh tistih, ki imajo znanje s področja vadbe. Kajti samo s kvalitetnim gibanjem bomo lahko vadbo izvajali z veseljem, dolgoročno in uživali v vseh rezultatih, ki jih sama vadba prinaša. V nasprotnem primeru si lahko z vadbo pridobimo tudi bolečine, poškodbe in nevšečnosti. Cilj vadbe je izboljšanje performansa, pa naj gre za mamo z otrokom ali za vrhunškega športnika. Seveda pa se performans v danih primerih razlikuje. Pri mami performans pomeni, da je le ta sposobna brez večjih težav opraviti vse opravke v dnevu in da se je sposobna igrati z otrokom brez bolečin in kakršnihkoli težav. Medtem, ko performans pri vrhunškemu športniku pomeni dober rezultat na tekmovanju brez prisotnosti poškodb.

Za zares popolno vadbo na teh otokih je zelo dobro, če imamo na voljo nekaj majhnih rekvizitov, ki jih lahko prinesemo s sabo v nahrbtniku. S temi rekviziti lahko veliko lažje vadbo prilagajamo glede na naše sposobnosti, poleg tega pa pomenijo tudi popestritev. Med te rekvizite spadajo: mini elastike, super elastike, masažni valjček, manjša blazina, vadbeni trakovi.

Tako kot vsaka vadba je tudi ta sestavljena iz ogrevanja, glavnega dela in zaključka. V ogrevanje vključimo splošne vaje za dvig telesne temperature (hitra hoja, lahkoten tek), vaje za gibljivost/mobilnost ter vaje za aktivacijo nekaterih mišičnih skupin. V zadnjem delu ogrevanja lahko naredimo še nekaj za aktivacijo živčnega sistema (koordinacijske vaje-hitre noge, ravnotežne vaje) in pa za eksplozivnost ali hitro moč (pliometrične vaje-skoki, poskoki). V glavnem delu naredimo krepilne vaje za gibalne vzorce, ki so opisani spodaj. Trening lahko naredimo v obliki postaj ali pa v obliki krožnega treninga. Osnovne smernice za krepilne

vaje pri splošni populaciji so, da naredimo 6-15 ponovitev v dveh do štirih serijah. Odmor med vajami in serijami je odvisen od oblike treninga, od težavnosti/intenzivnosti vaj in od cilja.

Gibalni vzorci, ki jih želimo trenirati so sledeči: PREDKLON, POČEP, STOPANJE, IZPADNI KORAK NAPREJ, IZPADNI KORAK V STRAN, HORIZONTALNI IN VERTIKALNI POTISK, HORIZONTALNI IN VERTIKALNI POTEK IN VAJE ZA TRUP (ANTI-IZTEG, ANTI-UPOGIB, ANTI-STRANSKI UPOGIB, ANTI-ROTACIJA). Vsaka od teh gibalnih vzorcev ima na progresivni lestvici lažje in težje vaje. To je zelo pomemben koncept s katerim lahko vadeči prilagodi vajo glede na svoje sposobnosti. V nadaljevanju je predstavljen primer tega koncepta, kjer si lahko za vsak gibalni vzorec najdete vajo, ki ustreza vaši trenutni fizični sposobnosti.

#### **Predklon (leže na hrbtu):**

dvig bokov → dvig bokov z bremenom → dvig bokov z naslonom → dvig bokov z naslonom z bremenom

#### **Predklon (stoje):**

izteg kolka kleče → predklon stoje z dotikom → izteg kolka stoje z elastiko

#### **Predklon (enonožno):**

dvig bokov/dvig bokov z naslonom z eno nogo → lastovka z oporo → lastovka prosto (elastika)

#### **Počep:**

počep s pomočjo (trakovi) → počep prosto z lastno težo → počep z bremenom

#### **Stopanje (gor):**

stopanje s pomočjo → stopanje z lastno težo → stopanje z bremenom

#### **Stopanje (dol):**

sestopanje s pomočjo (trakovi) → sestopanje z lastno težo → počep z eno nogo z dotikom → počep z eno nogo z višine

#### **Izpadni korak naprej:**

počep v izpadni korak s pomočjo (trakovi) → počep v izpadni korak z lastno težo → počep v izpadni korak z bremenom → izpadni korak nazaj → izpadni korak naprej → počep v izpadni korak z dvignjeno zadnjo nogo

#### **Izpadni korak v stran:**

počep v izpadni korak v stran s pomočjo (trakovi) → počep v izpadni korak v stran z lastno težo → izpadni korak v stran z lastno težo → izpadni korak v stran z bremenom

#### **Horizontalni potisk**

##### **(zaprta kinetična veriga):**

skleca na dvignjeni podlagi → skleca z lastno težo → skleca z bremenom → skleca z dvignjenimi nogami

#### **Horizontalni potisk**

##### **(odprta kinetična veriga):**

potisk s prsi z elastiko kleče na eni nogi → potisk s prsi z elastiko kleče na obeh kolenih → potisk s prsi z elastiko stoje

#### **Vertikalni potisk:**

potisk nazaj z rokama iz položaja na vseh štirih → medvedja hoja nazaj → joga skleca → potisk elastike diagonalno kleče na eni nogi → potisk nad glavo z eno roko stoje z elastiko → potisk nad glavo z obema rokama stoje z elastiko

#### **Horizontalni poteg (z obema rokama):**

veslanje z dvema elastikama kleče na eni nogi / stoje → veslanje na vadbenem traku → obratno veslanje na drogu

**Horizontalni poteg (enoročno):**

veslanje z eno roko z elastiko kleče na eni nogi/ stoje → veslanje z eno roko na vadbenem traku

**Vertikalni poteg:**

poteg na prsa z eno roko kleče ali kleče na eni nogi z elastiko → poteg na prsa z obema rokama kleče ali kleče na eni nogi z elastiko → zgibe s pomočjo elastike → zgibe (ekscentrika) → zgibe (ekscentrika z ustavljanjem → zgibe

**Anti-izteg (leže na hrbtu):**

žužek s predaktivacijo → žužek → spuščanje nog s predaktivacijo → spuščanje nog

**Anti-izteg (trebuh proti tlom):**

dvigovanje nasprotnih roke in noge na vseh štirih → deska s kolen → deska → deska z dvigovanjem nog ali rok

**Anti-upogib:**

izteg in gibanje rok → nošenje bremena (v obeh rokah)

**Anti-stranski upogib:**

deska bočno na kolenih → deska bočno → nošenje bremena v eni roki

**Anti-rotacija:**

anti-rotacijski potisk elastike stoje → anti-rotacijski potisk elastike kleče → anti-rotacijski potisk elastike kleče na eni nogi → sekanje/dviganje kleče na eni nogi z elastiko → sekanje/dviganje kleče z elastiko → sekanje/dviganje kleče v izpadnem koraku z elastiko

Zaključek vadbe je namenjen treningu energijskih sistemov. Ta je največkrat v obliki intervalne vadbe (hitra hoja, tek, vaje z lastno težo) ali v obliki neprekinjene metode (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje). V zadnjem delu naredimo še ohlajanje (dihalne vaje, raztezne vaje, valjčkanje).

Kadar imamo opravka z vadbo v družini in ko so v vadbo vključeni otroci, mora le ta vsebovati igro. Igra je ključna za zdrav razvoj otroka. Šele kasneje se iz igre razvije športna aktivnost. Zato mora tudi takšna vadba biti otroku predstavljena v obliki igre, ki ima svoja pravila, vendar je to še vedno aktivnost zaradi užitka in v kateri se imamo prijetno. Vključevanje otrok v takšno aktivnost zahteva tudi kar nekaj domišljije in domiselnosti. Tako se lahko v ogrevanju igramo kakšne igre kot so lovljenja in podobno. Za posamezne vaje si izmišljujemo imena, npr. gibajmo se kot medvedi, z izpadnimi koraki pobirajmo žoge, dvigujmo se kot opice, migajmo z rokami in nogami kot hrošči. Ker se vadbo izvaja na prostem, lahko imamo s sabo žoge in igrače s katerimi se otroci zamotijo, v kolikor jim postane dolgčas. Tako lahko starši naredijo trening do konca. Seveda pa je pomembno, da preživimo prosti čas z družino v dobrem vzdušju tako, da se ne obremenjujmo preveč, če smo naredili samo polovico vaj in nato odšli s kolesom ali peš naprej do parka ali naslednjih igral.

**Literatura**

1. HANŽIČ, T., 2019. Razvoj otroka v družini [internet]. Športna unija Slovenije: Veter v laseh. Dostopno na: [www.vetervlaseh.si/?t=3310001529](http://www.vetervlaseh.si/?t=3310001529) [Povzeto 26.10.2019]
2. KOROŠEC, M., 2014. Družina in šport. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.

## Gibalne igre z improviziranimi pripomočki

**Mojca Grojzdek**

Gibanje in igra sta otrokovi primarni potrebi. Z gibanjem zaznavamo okolico, prostor, čas in samega sebe. Z obvladovanjem svojega telesa, tj. rok, nog, trupa, otrok začuti veselje, varnost in ugodje. Pridobiva samozaupanje in zadovoljstvo.

V gibanju je treba graditi na osnovah, začeni s preprostimi oblikami (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših vsebin. Z gibanjem otroci pridobivajo izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.

Nikakor niso zanemarljive besede spodbude, torej motivacijske metode dela, tako pri najmlajših kot pri nekoliko starejših. Družina ima tu večkrat tudi ključno vlogo.

Gibanje je tudi osvajanje intelektualnih sposobnosti, tudi socialne in emocionalne sposobnosti so bolj v ospredju.

Družina je temelj otroštva. Starši lahko otrokom nudijo ustrezne izzive in jim omogočajo, da se dejavnosti udeležijo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo.

Vloga odraslega je, da pri izvajanju različnih dejavnosti otroke spodbujajo, opogumljajo, usmerjajo, preusmerjajo, popravljajo, jim svetujejo, pomagajo, demonstrirajo, z njimi sodelujejo, se igrajo in se tudi sami učijo.

V zdravi družini odrasli spremljajo otrokov razvoj, ga opazujejo in motivirajo tudi glede na njegove interese in značilnosti posameznika ne glede na spol.

Dejavnosti gibanja se močno povezujejo tudi z drugimi področji kurikulumu (jezik, narava, družba, umetnost, matematika). Tu gibalne igre z improviziranimi pripomočki pridejo še bolj do izraza.

Pogosto si z gibalnimi igrami pomagamo nadomestiti drage pripomočke, ni pa to glavni namen, kajti v današnjem času »udobja« je to kot dodana vrednost gibanja v zaznavanje preko učenja (ekologija, fizika, tehnika).

Kot predavateljica, ki temeljim na praksi aktivnega, Vam bom predstavila več naslovov iger. Kako se igre igramo, boste imeli priložnost spoznati na kraju samem (praktična igra). V vsakem delu improviziranega pripomočka Vam bom v naslednjem besedilu nanizala vsaj eno razlago igre, ki naj ostane zapisana za prihodnje delo strokovnih sodelavcev v športu in kot pomoč pri strokovnem delu.

Preden pa podam predloge igre, Vas povabim tudi k listanju knjige »GIBALNE IGRE Z IMPROVIZIRANIMI PRIPOMOČKI«, ki sem jo kot soavtorica napisala s prof. dr. Matejo Videmšek in prof. šp. vzg. Polono Tomazini. Knjiga je sicer

razprodana, dobite jo lahko še v knjižnicah po celotni Sloveniji. V tej knjigi so vse igre tudi natančno opisane.

### Improvizirani pripomočki skozi igro gibanja

#### Časopis – razprt:

- časopis veter,
- hoja v paru (časopis med roke, noge, prste, zadnjica ...),
- superman ali letalo,
- ponazarjanje padanje papirja,
- bikoborba,
- kepanje, razgibavanje ...
- dirka.

Otrokom predamo list papirja. Demonstriramo jim postavitev papirja na svoje prsi. List na začetku teka držimo s palcem in kazalcem. Tečemo, kakor hitro se da in v določenem trenutku list spustimo. Če tečemo dovolj hitro, list ostane na telesu, ko se ustavimo, pada. S tem otroka preko igre spodbujamo k vztrajnosti teka z motivacijo, da list papirja ostane »prilepljen« na telo. Pogosto se zgodi, da maksimalno vztrajajo. To je odlična vaja za ogrevanje.

#### Najlon nogavice:

- repki,
- laso – kavboj (meti),
- vrtenje – preskakovanje,
- povezava nog, rok, telesa (skupno premagovanje ovir),
- žabica in muhe.

Pripravimo si daljšo nogavico, v katero vdene malo žogico. Lovec je poimenovan žaba. Žaba teče po prostoru in lovi muhe, ki bežijo. Če »žaba« z dolgo nogavico oplazi »muho«, je njena naloga, da se plosko uleže na tla in

prešteje do tri. Nato v igri ponovno sodeluje. Vmes ne pozabite zamenjati »žabe«. Izkušnje kažejo, da vsak rad odigra obe vlogi. Vaja je odlična za ogrevanje, pri njej pa razvijamo hitrost, orientacijo v prostoru, zaznavanje, reakcijo in pozornost.

#### Nogavice (bombaž):

- repki,
- igra »petka« ali moj del telesa, tvoj del telesa,
- skrivnostna nogavička,
- zlaganje,
- igre razvrščanja.

Otrokom razdelimo obroče. Obroč predstavlja njihov dom, v katerem bodo zbirali svoje nogavice. Postavijo ga na poljuben prostor. V enem delu telovadnice razmečemo en par nogavic. Na drugem koncu telovadnice na vrstico priprimo drugi par nogavic. Naloga vadečih je, da na znak vaditelja stečejo s svojega doma do mesta pripete nogavice, jo snamejo z vrvice, tečejo do mesta drugega para nogavice, tam poiščejo par, ju združijo in odnesejo v svoj obroč. Gre za gibanje skozi matematiko, kjer uporabljamo razvrščanje, urejanje, štetje, zlaganje. Otroci jo imajo zelo radi, do izraza prideta tudi iznajdljivost in vztrajnost. Ob zaključku igre se tudi jasno vidi spretnost, hitrost in iznajdljivost.

#### Plastenke:

- lov – predaja,
- kotaljenje, metanje,
- odlaganje,
- opazovanje – tresenje.

Plastenka je lahko tudi polna. Polna čarobnih vsebin, na primer vode z bleščicami, vode z gumbi, frnikol ... Skratka vsega, kar otroke že vizualno prevzema. Opazovanje pretakanja

vsebine ni le nekaj, kar počnejo mlajši, je nekaj, kar je »med potjo gibanja« treba početi: trese nje plastenke med hojo preko ovir, predajanje plastenke v teku, predaja plastenke nekje na visoko mesto, nizko mesto ... Vse počnemo z namenom, da je plastenka motivacija, ki jo je treba usmeriti preko gibanja. Igre s platenkami imajo otroci zelo radi, le ponuditi jim moramo priložnost, da se z njimi lahko igrajo. S tovrstnimi vajami spodbujamo tudi moč rok, spretnosti odlaganja, metanja ... in razvijamo radovednost otrok v povezavi s fiziko in matematiko.

### **Krpe (narejene iz bombaža, najlona, filca, platna ...):**

- razgibavanje (plazenje, lazenje),
- drsanje,
- met (kepanje),
- s postaje na postajo,
- dvojice (dva ena krpa),
- risanje z nogami.

Noge so lahko naš nadomestek rok. Z nogami lahko krpe dvigujemo, mečemo, umerjamo. Vsaka noga ima v našem primeru kos krpe. Z njimi najprej v stoje drsamo, jih preskakujemo, usmerjamo, mečkamo, brcamo ... Sledi položaj telesa na nižji položaj, torej krpo položimo pod zadnjico. Z njo drsamo, se vrtimo, premikamo v vse smeri ...

- Krpe so lahko tudi pod podplati v sedečem položaju. Rišemo s krpami, jih dvignemo, vržemo, poberemo samo z nogami. Pri tej vaji gre za izjemno krepitev mišic trebuha in hrbta. To je odlična vaja za razgibavanje in krepitev. Otroci pri tej vaji zelo uživajo.

### **Tulci:**

- podaljšana roka (igra lovljenja, lopar),
- spretni junaki (drža na rokah),
- skupaj spretna,
- kotaljenje (tobogan).

Ste kdaj spuščali tulec s »tobogana« ali kakšne klopi, ki je zapeta na letvenik? Zanimivo je s tulcem v roki plezati, že tu razvijamo posebne spretnosti z oteženim položajem, nato sledijo spretnosti odlaganja in opazovanja. Tulci se zakotalijo po klančini navzdol in za njimi otrok. Primer vadbe je, da tulec poberemo in dejavnost ponovimo. Zgodi se, da v tej vaji otroci izvedejo ogromno počepov, ker jih tulec motivacijsko žene v dejavnost opazovanja in s tem ponovitve vaje. To je izjemno dobra vaja za razvijanje spretnosti v gibanju in iskanja lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov.

### **Pločevinke, embalaža, vedra:**

- nosilci, podajalci, usmerjevalci,
- kotaljenje (tla, klančine),,
- skrivalnica (pod – nad),
- zapomni si,
- lovilci.

Prerežite plastenko ali vzemite lončke oz. izdelajte razne lovilce. Vzemite penaste žogice ali naravni material (oreh, lešnik, kostanj ...). Ročna spretnost metanja in lovljenja z lovilcem zahteva ogromno vztrajnosti in motivacije. Otroci potrebujejo veliko orientacije v prostoru, ob tem pa razvijajo spretnosti. Pogosto se zgodi, da otroci hitro obupajo. Priporočam, da pri igri vztrajate in jo nadgrajujete z dodatnimi elementi, kot so podajanje, zadevanje ... S tem jih spodbujate k uspehu oz. uspešnemu dosežku. Vsak uspeh ni namreč samoumeven, zanj se je treba tudi potruditi.



### **Pliški:**

- tek, podaja, metanje,
- pliški v poligonu,
- plišek skozi, čez, preko, na,
- pliško potuje.

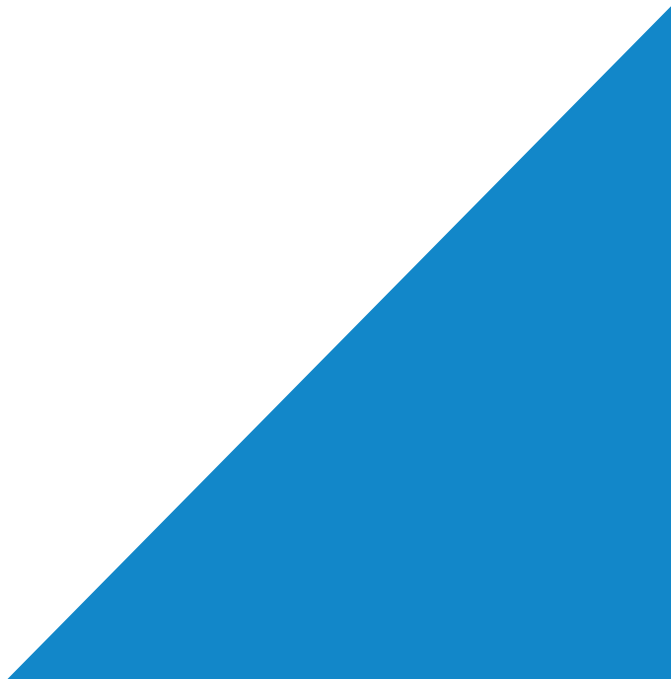
Zamislite si, da radi potujete. Kam? V Ameriko, Novo Zelandijo, Avstralijo, Slovenijo ... Vse to je mogoče, še lepše pa, če z nami potuje tvoj izbrani »pliško«. Kako potujete? Tečete iz točke A do točke B, kjer je namišljena dežela. Kaj vse počnete v deželi, jo odvisno od vaše domišljije gibanja. Pomembno je, da si pliško želi, da ga preskočite, ga zavihtite, pošljete preko ovire, ga zavrtite, z njim preplezate hribe in doline. Otroci se zelo radi podajo v svet domišljije, motivator v tej igri je vaditelj, ki potuje v namišljen svet, kjer je raznoliko gibanje od teka, skokov, poskokov, plazenja, lazenja, vrtenja ... V tej igri neverjetno aktivno spodbujamo otroke v določene gibe, popeljemo pa jih tudi svet domišljije, kjer so oni izumitelji in ustvarjalci določenih gibov.

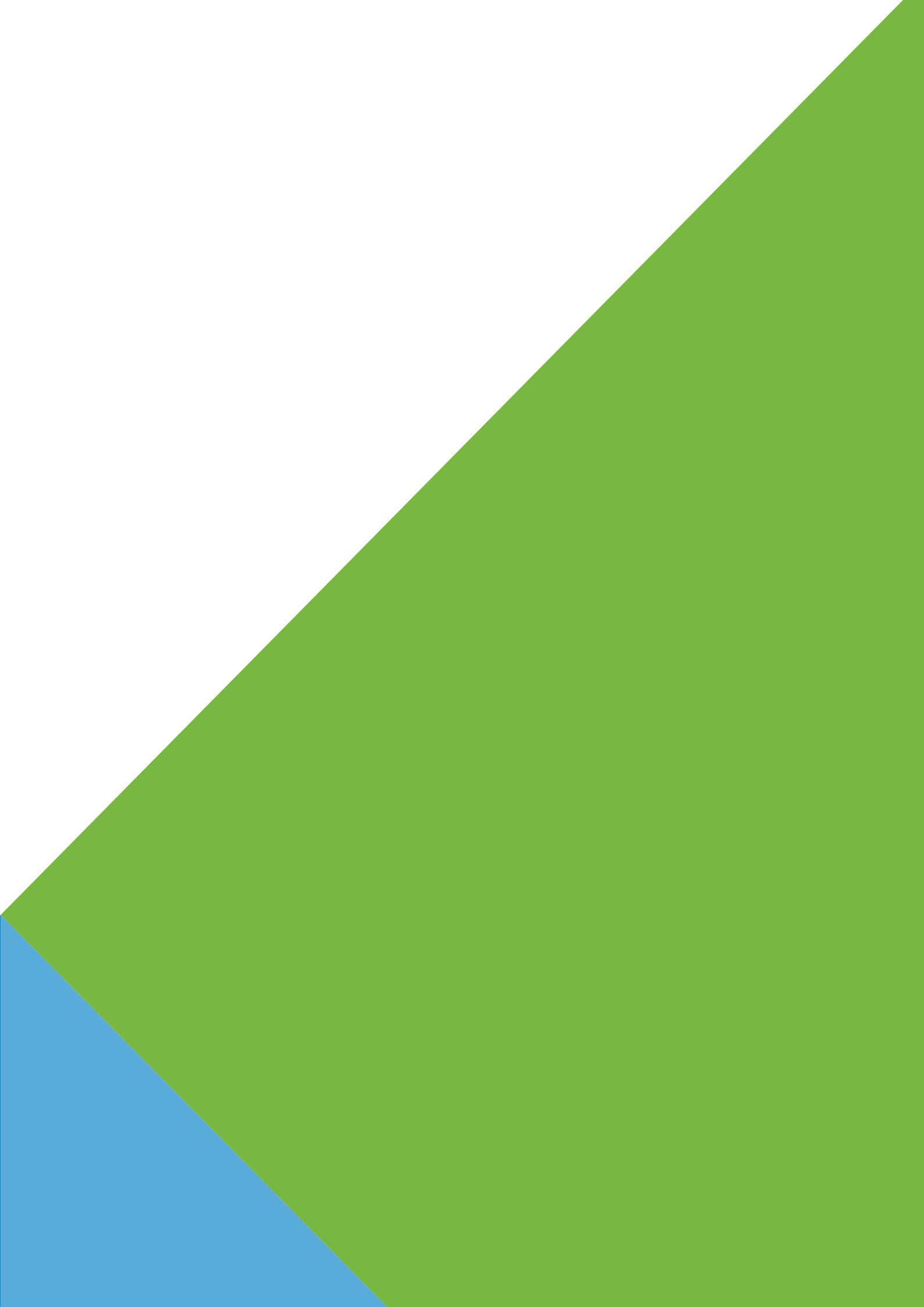
### **Igre z barvno-številčno kocko:**

- barvne točke,
- hura, srečo imam,
- težka barva,
- barvni rep.

Otroci imajo trakove osnovnih barv oz. barv, ki so na kocki. Metalec kocke je naključni otrok. Ko kocka pokaže barvo, jo metalec poimenuje na glas. Klicane barve se združijo in hodijo v določenem ritmu, položaju telesa ... to, kar narekuje vaditelj. Vaditelj menja metalce in seveda izbira načine gibanja. Gre za orientacijo v prostoru, delo v dvojicah, razumevanje navodil in gibanje v povezavi z matematiko (barve).

# **DODATNI PRISPEVKI**





## Družinska atletika

### Mojca Grojzdek

V današnjem času napredka in tehnologij je neverjetno, koliko je hitenja in prevažanja načeloma otrok s točke A na točko B. To zagotovo stresno vpliva na starše oz. skrbnike (v nadaljevanju starše), ki se trudijo in iščejo rešitve, da bi otroku omogočili vse in še več. Obenem pa je stresno tudi za otroke, kajti vsa nejevolja voznika, hitenje in pogosto tudi cestni promet, niso zanje vedno ugodni dejavniki.

Razumeti je treba, da v preteklih časih nismo imeli vsega na voljo in so trenutno časi blaginje, ko si lahko privoščimo več. A še vedno je z nami in med nami problem. Problem, ki ga kot predavateljica, vzgojiteljica in vaditeljica opazam na lastne oči.

Problem, da se družina ne ustavi. Da si ne privoščimo prostega časa skupaj. Vsaj en dan v tednu. To je verjetno tisti dragoceni čas, ki so ga naši predniki preživeli ob ognju. Takrat je bilo veliko opazovanja, gibanja, duševnega miru, veselja in druženja.

Ideja, da bi v društvu, kjer sem predsednica že osmo leto in tudi polovično zaposlena, je nastala ravno iz težnje po rešitvi tovrstnega problema.

Sprva je bilo veliko skepticizma: Kakšen bo odziv članov?; Se bo kdo sploh odzval?; Je ideja dobra, je primerna času?

Vse to nam je rojilo po glavah. Z vaditeljico Nino Karakaš sva takrat izdelali letni načrt, kaj vse bi počeli, kako bi to potekalo, kako bi vadbo resnično opolnomočili za celotno družino. Velik izziv je predstavljal tudi naslov vadbe, ki v današnjem času mora »delovati«, da je število obiskovalcev zadovoljivo aktivnosti.

Najin načrt je bil, da na vadbo pride celotna družina, torej vsi člani družine; oče, mati, otrok. Vrata odpiramo tudi ožjim družinskim članom babica-dedek-teta-stric.

Zastavili sva si nekaj aktivnosti, ki bodo spremljale celoten vadbeni program v letu.

1. Vodenje vsaj 1x tedenske vadbe za celotno družino, ki je istočasno na enem mestu in posledično v sočasem gibanju celotne družine.
2. Vsaj 2x letno organizacija predavanj na temo otrok, zdravje, družina, odvisnosti ...
3. Vsaj 2x letno srečanje z drugimi oblikami gibanja, npr. pohod, tek, zunaj vadbene lokacije s poudarkom na aktivnosti na prostem.
4. Vsaj en mesec vadbe izvajati na prostem.

Se to da izpeljati? Se to da realizirati?

Da, z veliko dobre volje in ogromno prostovoljstva. Kar pa je dolgoročno težje vzdržno in potrebuje veliko organizacije. Ugotovili smo, če bi

želeli dosledno upoštevati vse štiri zastavljene aktivnosti, bi potrebovali več sredstev za vzdržnost vadbenega procesa v smislu zastavljenih aktivnosti.

Tako v Športno atletskega društva Mavrca že osem let izvajamo program Družinska atletika. Za nas sta trenutno vzdržani točki aktivnosti 1. in 4.

Vadba je redno izvajana, dobro obiskana in je ena izmed najbolj ugodnih vadb za člane društva z enim samim razlogom. Ker si želimo, da bi vadbo obiskovalo veliko družin ne glede na socialni status.

### Prvotni odzivi družin

Sprva smo dobili kar nekaj klicev, kjer so ljudje tipali, kakšna vadba je to, kaj se počne, kako to poteka. Vse smo z navdušenjem razložili in prvo leto smo vadili s petimi družinami, ki so redno obiskovale program. Najeli smo seveda največjo telovadnico, ki smo jo lahko, za izvajanje programa. Če pridejo vsi člani družine, je prostor lahko hitro poln. Kakovost aktivnosti pa je odvisna tudi od prostora, kjer lahko družina vsaj enkrat tedensko preživlja svoj čas aktivno, v gibanju. Prvi vadbeni procesi so potekali na atletskega stadionu, kajti naša vadba se imenuje DRUŽINSKA ATLETIKA. To je imelo svoj čar, vpliv in navdušenje.

Stadion je prostor, kjer se združujejo športniki, izvajajo razne vadbene programe in se aktivno družijo. Vse to na neki način spodbuja težnjo in željo po tem, da se vedno znova v tem športnem duhu spet in spet snidemo. November pa je letni čas, ko nas z gibanja na prostem sili v telovadnico in tam je s pomočjo pripomočkov in orodij res pravo veselje v gibanju.

Odzivi družin na vadbo so izjemno pozitivni. V šolskem letu 2018/19 je vadbo obiskovalo 14 družin. Starši pripovedujejo, da otroci sprašujejo, kdaj bo že ponedeljek, ko gremo skupaj na vadbo. Pričajo, da so se naučili veliko o svojem otroku. Kako teče, kako deluje v družbi, med vrstniki, kako je dovtopen za poslušanje, pomoč ... Pripovedujejo, da so se naučili tudi nekaj strokovnih aktivnosti na področju gibanja in športa, npr. kako varovati otroka pri plezanju. Naučili so se ne reagirati preuranjeno glede padcev in razumeti, zakaj je to nujno potrebno. Neizmerno hvalijo zaključni del aktivnosti, ki vadbi pričara tisto piko na i.

Sama sem najbolj ponosna na vse v skupini, ker po enotah vadbe pri »Družinski atletiki« starši pustijo otroke, da padejo, vstanejo, se poberejo, včasih tudi kaj odnesejo, povlečejo, zložijo in tudi pripravijo in pospravijo. S tem je zaokrožen način vzgoje, življenja samega in spontanosti, ki jo vnašamo v svet odraščanja. Otroci pa so po mojem mnenju in opažanju najbolj srečni, ker so starši z njimi, ker se jim tisto uro in pol nikamor ne mudi. Imajo čas zanje, za igro, druženje in veselje. Če potrebujejo stisk, ga dobijo takoj, če potrebujejo toplo besedo, je na voljo, če si želijo usmerjati, so starši lahko tudi vodeni in obratno.



## Strokovni vidik

Za vodenje družinskih vadb se po izkušnjah ne odločajo povprečno vsi vaditelji oz. strokovni delavci na področju športa oz. rekreacije množično. Za to je treba imeti dobra znanja, nekaj veselja, precej poguma in strokovnosti na področju komuniciranja in gibanja z odraslimi v družbi otrok. Po mojem mnenju to funkcijo izjemno dobro opravljajo vaditelji, ki so v osnovi bolj nagnjeni k pedagoškemu učenju oz. imajo izkušnje na področju pedagogike in tudi psihologije. Stati za svojimi aktivnostmi, to znati zagovarjati, držati trdno in pokončno voljo je ključnega pomena za dobro kompetentnost pred takšnim občinstvom. Nemalokrat starši želijo voditi stvari po svoje, usmerjati vadbo, predlagati, izraziti in celo določati vadbeni proces. Tu je potrebna odločnost, znanje in kompetentnost.

## Družinska aletika

Ker se Športno atletsko društvo Mavrica v osnovi ukvarja z osnovami gibalne pismenosti skozi vsa obdobja življenja, velik poudarek namenjamo osnovam gibalne sposobnosti posameznikov. Način gibanja, izvedba giba, dihanje, obvladovanje ... Temeljimo na osnovnih pojmih. Vključene v vadbene procese vedno in povsod želimo učiti pravih in strokovno usmerjenih gibalnih vzorcev. Torej je pomembno, kako otrok teče, pomembno je, da meče z eno, nato



še z drugo roko in pomembno je, da pozna in obvlada gibanje v vse smeri, da trdno občuti podlago in krepi stopalni lok s tem, da je bos. V osnovi spodbujamo naravne oblike gibanja, hojo, tek, plazenje, lazenje, skoke, poskoke, potiskanje, dvigovanje, nošenje, vlečenje, metanje, lovljenje, zadevanje in veso.

Vse te gibalne elemente oblikujemo v vadbeno enoto in skušamo eno, dve ali tri na vsaki vadbeni enoti temeljito izpostaviti.

Pri družinski vadbi pa je zanimivo, da vsako vadbeno enoto izvajamo po približno enakem vrstnem redu aktivnosti z začimbo barvnih palet gibalnih aktivnosti.

## Ogrevanje nekoliko drugače

Ogrevanje pogosto izvajamo s tekom. Ne tekom v krogu, temveč tekom za žogicami, ruticami, obroči, kolebnicami ... Ti športni pripomočki v naše vadbne vnašajo ogromno veselja in gibalne motivacije, predvsem za otroke. Za starše pa neizmerno srečo, da se njegov otrok giba, ga skuša ujeti in ga ujame. Takšnih lovljenj nikakor ne poteka enosmerno, npr. starš lovi otroka, ampak tudi v obratni smeri, otrok lovi starša. Od starša na tej točki želimo, da svojo gibalno sposobnost oteži (torej, če je on na vrsti, da ga ulovimo, naj teče nazaj). Menimo, da mora otrok iz sebe dati maksimum tudi s tem, da mu ni vse dano, ni vse na dosegu roke. Pogosto vaditelji motiviramo starše, naj v tej aktivnosti popustijo le takrat, ko je to nujno potrebno.

Ne pozabljamo na to, da so na vadbah tudi starši in da so prišli tudi zato, da sočasno poskrbijo za svoj gibalni spekter. Pogosto se tu v ogrevalnem delu poigramo z vlečenjem, potiskanjem, nošenjem, odlaganjem tovora, ki pa ni nujno, da je predmet, v tem primeru je lahko

otrok. S tem odrasli razvijajo moč, stabilnost, koordinacijo, hitrost, spretnost. Nemalokrat starši potarnajo, da je to še huje kot redna telesna vadba, ki jo obiskujejo samo zase. Seveda to tarnanje ni zlonamerno, temveč v stilu, kako so zadovoljni s tem, da tudi oni aktivno sodelujejo.

### Glavni del aktivnosti

V glavni del aktivnosti najprej vključimo šolo teka. Otroke in starše že od prvega dne učimo teči po črti v vse smeri. Učimo jih nizkega, visokega, srednjega skipinga. Striženja, hopsanja, stranski tek in križni korak. Otroke pustimo, da to naredijo po svojih najboljših močeh, pri starših pa smo bolj specifični in jih spodbujamo, da vajo dodelajo in svoje gibe izpopolnjujejo. Zanimivo je, da se začetna šola teka izjemno vizualno razlikuje od končne šole teka. Torej izvedba aktivnosti v začetku leta in ob koncu leta, na kar sem kot vaditeljica te vadbene enote izjemno ponosna. Ne samo, da vsi udeleženci vedo, kako izvajati šolo teka, otroci znajo pokazati točno tisti element, ki ga želimo. Starostni razpon otrok v naših vadbenih procesih je od 1–10 let v glavnini.

Po šoli teka sledijo vizualni napotki postavitve poligonskih sestav. Vsaka družina dobi svoj del naloge, ki jo skuša po svojih močeh kar se da aktivno in zavzeto opraviti.

### Pravila

Pomembno je, da zaposlimo vse in da vse tudi seznanimo z varnostjo oz. nevarnostmi, ki so ključnega pomena za dobro skupinsko delo. Na primer v orodjarno gredo starši, vzamejo predmet, ga predajo otroku, ki ga nato vleče, potiska, nosi do določenega mesta, kamor ga usmerja starš.

Pomembno pravilo je tudi, da medtem ko postavljamo poligon, nihče od staršev ne dovoli svojemu otroku plezati po poligonu, dokler se vadbeni proces ne nadaljuje.

Če skupino že v ranem začetku navadite na ta osnovna pravila »igre«, je res majhna verjetnost, da bi bila kakšna slaba volja ali celo nezgoda.

Ko je poligon v celoti pripravljen, se skupina otrok in staršev usede na vidno točko celote, kjer vaditelj aktivno razlaga dejavnosti na določeni točki. Pogosto se povabi otroke, da določeno dejavnost demonstrirajo, kar deluje odlično. Zgodi se tudi, da kateri izmed mlajših otrok v času razlage postaj ne more biti toliko časa pri miru. V tem primeru se dogovorimo, da ga starš spremlja skozi telovadnico, a mu ne dovoli še uporabe »poligona«. Tako je »fer« do vseh, ki poslušajo, da začnemo z aktivnostjo istočasno. Lahko se zgodi, da imate otroka iz skupine »ranljivih«. Takrat priporočam, da vsem udeležencem razložite njegovo »težavo«, da vsi razumejo, zakaj on to lahko počne in kako bo njegov starš poskrbel, da drugih udeležencev to ne bo preveč motilo.

Poligoni so zasnovani na razvijanju gibalnih sposobnosti celotnega telesa. Skozi poligon sicer po opažanju veliko staršev ne gre, ker jim je bolj pomembna nota varovanje otroka, a vseeno jih aktivno spodbujamo, da tudi oni opravijo poligon.

### Zdrav zaključek vadbe

Zaključek je namenjen pospravljanju poligonskih postaj. Če nam ostane dovolj časa, se igramo s padalom, ruticami, pliškoti, kolebnicami, baloni.

Glavnega dela zaključka nikakor ne smemo pozabiti okronati z našim društvenim projektom imenovanim »Zdrava prehrana«. Edinstven projekt, ki 100-odstotno deluje in s tem resnično vplivamo, vzgajamo in spodbujamo otroke in starše k uživanju sadja, zelenjave in oreščkov. Projekt je tako dobro zasnovan, da smo ga prijaviteli celo na razpis Ministrstva za zdravje, ker si želimo projekt deliti z drugimi deležniki, društvi in organizacijami, ki imajo željo po novih, zanimivih idejah, ki lahko obogatijo našo družbo.

Veliko lahko o samem projektu preberete na naši spletni strani društva <http://sadmavrica.si/nova/zdrava-prehrana/>

Čiste roke, otroci v krogu, starši za njimi in odpiranje škatle, v kateri zadiši npr. jabolko. Najprej povonjati, nato otipati, okusiti in pojesti. Še vzgojna nota. Zakaj je dobro jabolko? Ker nam daje vitamine, moč in če ga večkrat pojemo, smo res zdravi, temu prikimajo starši. Nemalokrat se v takšnih situacijah starši spozabijo in komentirajo, npr. naš pa tega ne je ali celo takoj označijo otroka, ti pa tega ne ješ. Nemalokrat se zgodi, da otrok dejansko to pokusi in očitno glede na trenutno situacijo (želja po hrani, lakota, vpogled, da vsi to jedo, da ne bo zmanjkalo zame ...) to sadje, zelenjavo ali orešček dejansko poje. S tem dokazujemo, da če otroku ponudimo hrano ravno pravi čas, jo bo pojedel in če jo ponudimo večkrat, jo bo pokusil. Potrebuje le možnost in priložnost, da se to zgodi.

S tem je naš šesti strateški cilj, ki smo si ga zastavili v strateškem načrtu društva v letih 2019–2025, »povečati kakovost življenja«, izpopolnjen.

## Aktivne zaključne besede

Morda se kdo izmed bralcev pričujočega besedila najde v tej aktivnosti ali celo izvajanju. Če, potem je moja vloga kot velike podpornice gibanja in zdravega življenja podana v »svet« s pravim namenom.

Vedno sem s svojimi izkušnjami, znanjem in aktivnostjo na voljo za pomoč pri začetni ali celo vmesni poti, ko zmanjka idej, kaj vse početi in kako se »igrati«.

Kot predavateljica na področju gibanja delujem že več let in lahko povem, da mi najbolj ležijo praktični prikazi aktivnosti. S kolegicami dr. Matejo Videmšek in Polono Tomazini smo leta 2007 izdale knjigo z naslovom »Gibalne igre z improviziranimi pripomočki«, ki je sicer razprodana, a jo dobite še v knjižnicah in jo tople priporočam. Knjiga narekuje raznovrstne igre, ki so za izvajanje tovrstne vadbe tudi izjemnega pomena.



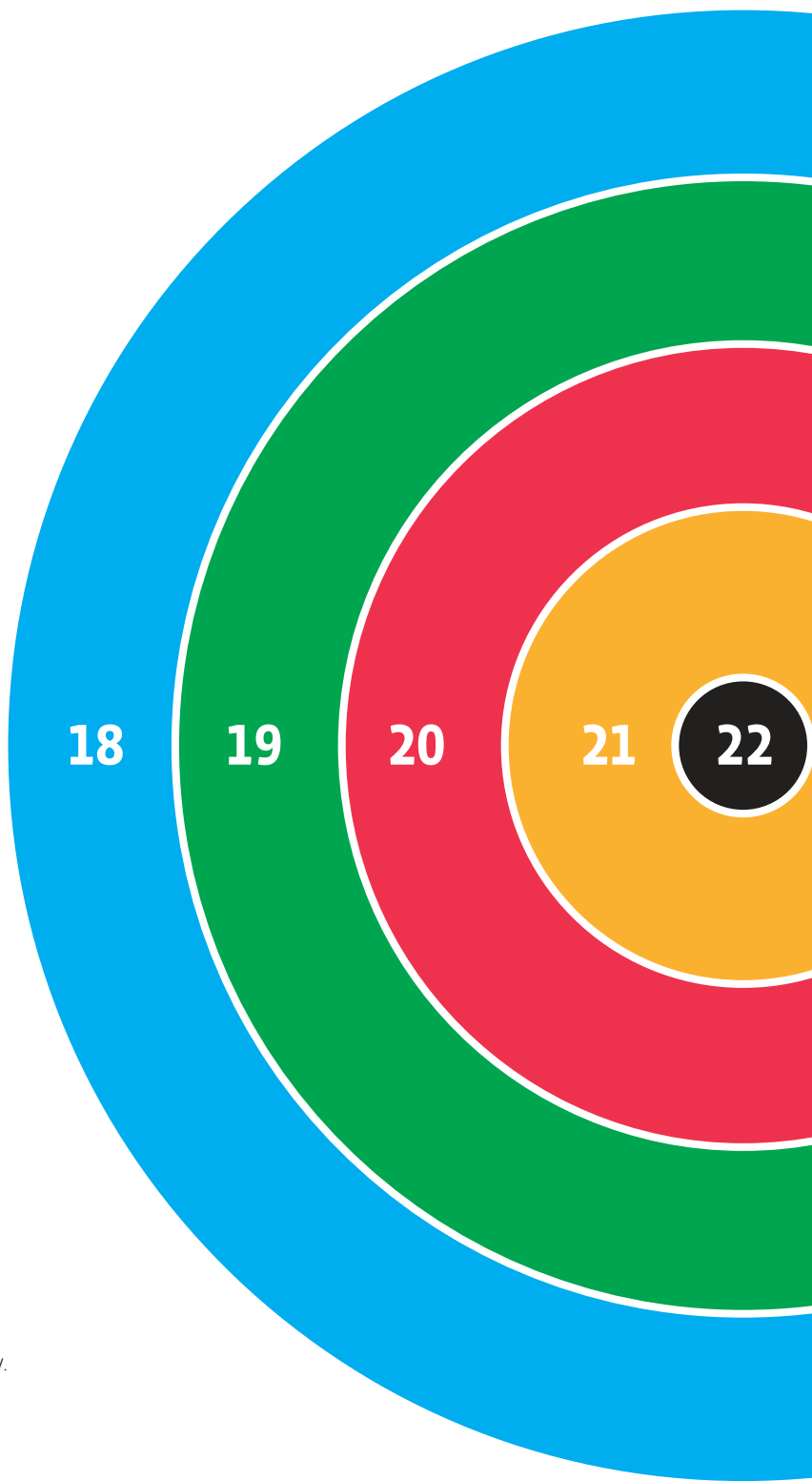




# VEČ ZNANJA, VEČ PRILOŽNOSTI ZA DELO V ŠPORTU.

## Usposabljanje strokovnih delavcev v športu 2018-2022

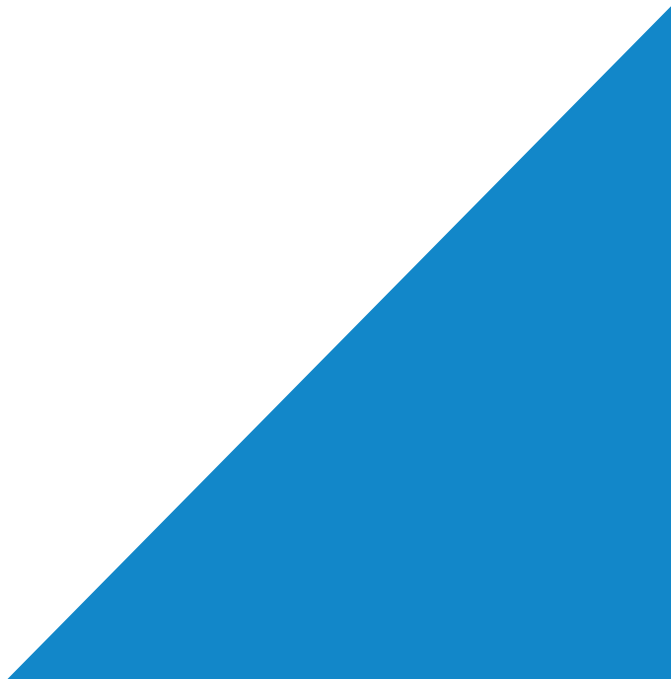
Zaradi sprememb tehnologije, narave dela ter potreb na trgu dela, je vlaganje v kompetence in razvoj vseh tistih, ki delajo na področju športa še kako pomembno. Zato vas vabimo, da se pridružite projektu Usposabljanje strokovnih delavcev v športu 2018-2022, ki je namenjen pridobivanju, izboljšanju in poglobljanju kompetenc **zaposlenih posameznikov**, ki sodelujejo pri organizaciji in izvajanju športnih programov.

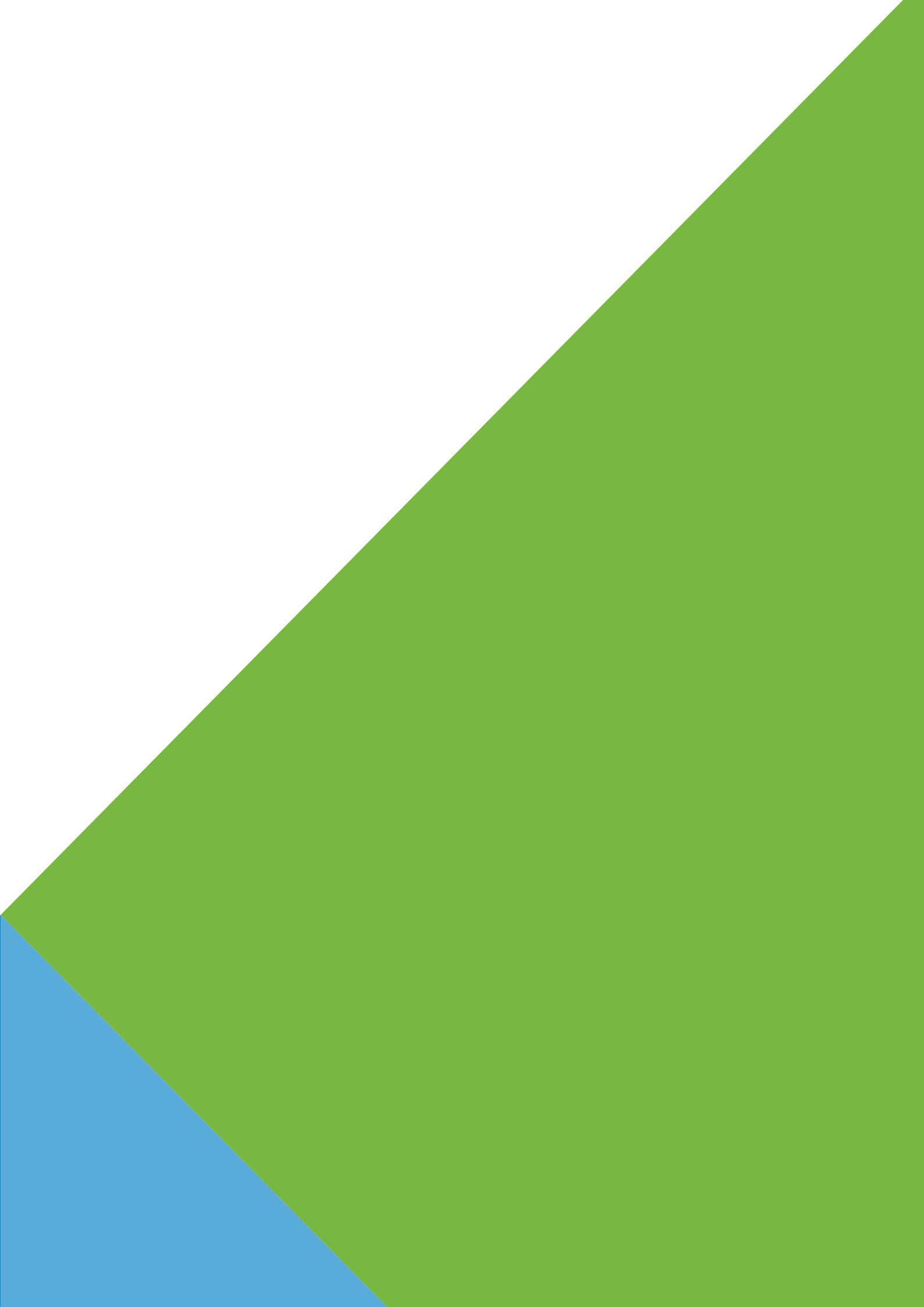


**Projekt Usposabljanje strokovnih delavcev v športu 2018-2022** delno financira **Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada** ter **Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport**. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju **2014-2020**.

[usposabljanje.olympic.si](http://usposabljanje.olympic.si)

# **PREDSTAVITEV POSTERJEV**





## Kako zanesljivi so vprašalniki telesne dejavnosti za odrasle?

**Kaja Meh, dr. Vedrana Sember, dr. Saša Đurić, dr. Gregor Jurak**

Telesna dejavnost dokazano pozitivno vpliva na zdravje, vendar je za pozitivne učinke potrebna zadostna količina primerne telesne dejavnosti. Za spremljanje telesne dejavnosti je pomembno merjenje in ocenjevanje telesne dejavnosti. Telesno dejavnost lahko merimo subjektivno ali pa objektivno: subjektivno jo lahko ocenimo z uporabo vprašalnikov, anket in dnevnikov telesne dejavnosti (Strath idr., 2013). Te metode so ekonomične, saj lahko v kratkem času in z majhnim denarnim vložkom izmerimo veliko število udeležencev (Sallis in Saelens, 2000; van Poppel, Chinapaw, Mokkink, Van Mechelen in Terwee, 2010). Prav tako so vprašalniki prilagodljivi za uporabo in udeleženci za izpolnjevanje potrebujejo malo časa. V nasprotju s subjektivnimi metodami, ki temeljijo na samoporočanju udeležencev in samoočeni telesne dejavnosti, objektivne metode temeljijo na merjenju fizioloških odzivov telesa, mehanskega odziva in opazovanju (Strath idr., 2013) in so podatki o telesni dejavnosti zbrani na tak način bolj zanesljivi.

Večina sistemov spremljanja telesne dejavnosti le-to ocenjuje s pomočjo vprašalnikov, saj so podatki o telesni dejavnosti potrebni za pripravo programov za dvig telesne dejavnosti. Vendar so podatki pridobljeni s pomočjo vprašalnikov lahko pristranski in nenatančni, česar se je pri uporabi takih podatkov potrebno zavedati. Vprašalniki precenjujejo količino telesne dejavnosti (Helmerhorst, Brage, Warren, Besson in Ekelund, 2012) in podcenjujejo

Telesna dejavnost dokazano pozitivno vpliva na zdravje, vendar je za pozitivne učinke potrebna zadostna količina primerne telesne dejavnosti. Za spremljanje telesne dejavnosti je pomembno merjenje in ocenjevanje telesne dejavnosti. Telesno dejavnost lahko merimo subjektivno ali pa objektivno: subjektivno jo lahko ocenimo z uporabo vprašalnikov, anket in dnevnikov telesne dejavnosti (Strath idr., 2013). Te metode so ekonomične, saj lahko v kratkem času in z majhnim denarnim vložkom izmerimo veliko število udeležencev (Sallis in Saelens, 2000; van Poppel, Chinapaw, Mokkink, Van Mechelen in Terwee, 2010). Prav tako so vprašalniki prilagodljivi za uporabo in udeleženci za izpolnjevanje potrebujejo malo časa. V nasprotju s subjektivnimi metodami, ki temeljijo na samoporočanju udeležencev in samoočeni telesne dejavnosti, objektivne metode temeljijo na merjenju fizioloških odzivov telesa, mehanskega odziva in opazovanju (Strath idr., 2013) in so podatki o telesni dejavnosti zbrani na tak način bolj zanesljivi.

Večina sistemov spremljanja telesne dejavnosti le-to ocenjuje s pomočjo vprašalnikov, saj so podatki o telesni dejavnosti potrebni za pripravo programov za dvig telesne dejavnosti. Vendar so podatki pridobljeni s pomočjo vprašalnikov lahko pristranski in nenatančni, česar se je pri uporabi takih podatkov potrebno zavedati. Vprašalniki precenjujejo količino telesne dejavnosti (Helmerhorst, Brage, Warren, Besson in Ekelund, 2012) in podcenjujejo

sedeči način življenja, saj posamezniki težko natančno ocenijo čas, ki ga v dnevu preživijo sede (Laeremans idr., 2017). Do razlik pa prihaja tudi med različnimi skupinami oseb: tako na primer moški so bolj zanesljivo poročali o telesni dejavnosti (Bull idr., 2004), vprašalniki pa so tudi manj občutljivi pri telesno nedejavnih osebah (Ekelund idr., 2006). Prav tako vprašalniki temeljijo na retrospektivnem odgovarjanju in priklicu odgovorov, ki niso najbolj natančni (Finger idr., 2015), težave se lahko pojavljajo pri razumevanju vprašanj in razločevanju med intenzivnostmi telesne dejavnosti (npr. zmerna telesna dejavnost in intenzivna telesna dejavnost), udeleženci pa lahko podajajo tudi socialno bolj zaželene odgovore. Vsi naštetih dejavniki vplivajo na zanesljivost in veljavnost vprašalnikov telesne dejavnosti, ki je pogosto nezadostna (Cleland idr., 2014; Ekelund idr., 2006) in se razlikuje tudi med različnimi vprašalniki telesne dejavnosti.

Zaradi primerljivosti in zanesljivosti podatkov o telesni dejavnosti je potrebno preveriti veljavnost in zanesljivost vprašalnikov telesne dejavnosti odraslih tudi na slovenskem vzorcu. Le na ta način bomo v prihodnosti lahko oblikovali politike in ukrepe, ki bodo primerni telesni dejavnosti populacije.

#### Literatura

1. Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical inactivity. Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors. Geneva: World Health Organization, 729–881.
2. Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., & Tully, M. A. (2014). Validity of the global physical activity questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC public health*, 14(1), 1255.
3. Ekelund, U., Sepp, H., Brage, S., Becker, W., Jakes, R., Hennings, M., & Wareham, N. J. (2006). Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in Swedish adults. *Public health nutrition*, 9(2), 258–265.
4. Finger, J. D., Gisle, L., Mimilidis, H., Santos-Hoeverer, C., Kruusmaa, E. K., Matsi, A., ... Kratz, A. L. (2015). How well do physical activity questions perform? A European cognitive testing study. *Archives of Public Health*, 73(1), 57.
5. Helmerhorst, H. H. J. F., Brage, S., Warren, J., Besson, H., & Ekelund, U. (2012). A systematic review of reliability and objective criterion-related validity of physical activity questionnaires. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 103.
6. Laeremans, M., Dons, E., Avila-Palencia, I., Carrasco-Turigas, G., Orjuela, J. P., Anaya, E., ... Götschi, T. (2017). Physical activity and sedentary behaviour in daily life: A comparative analysis of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the SenseWear armband. *PloS one*, 12(5), e0177765.
7. Sallis, J. F., & Saelens, B. E. (2000). Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 1–14.
8. Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., ... Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: clinical and research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(20), 2259–2279.
9. van Poppel, M. N. M., Chinapaw, M. J. M., Mokkink, L. B., Van Mechelen, W., & Terwee, C. B. (2010). Physical activity questionnaires for adults. *Sports medicine*, 40(7), 565–600.

## Inkluzija v športnem društvu

**Viktorija Pečnikar Oblak**

Kdaj lahko rečemo, da je športno društvo inkluzivno? Menimo, da tedaj, ko se za enake možnosti sodelovanja vseh športnikov zavzamejo vsi udeleženci: člani, starši, prostovoljci, vodstvo kluba, lokalna skupnost, donatorji, sponzorji, športne zveze, fakultete, politika idr. Skupaj soustvarjamo šport za vse. Judo klub Sokol iz Ljubljane je primer dobre prakse. Na plakatu predstavljamo delovanje inkluzivnega judo kluba in njegovo povezanost s posamezniki in organizacijami.

## Moj SLOfit: aplikacija za spremljanje telesnega fitnesa

**dr. Gregor Jurak, dr. Bojan Leskošek, dr. Gregor Starc, dr. Marjeta Kovač, dr. Maroje Sorić, dr. Vedrana Sember, dr. Saša Đurić, Kaja Meh, dr. Janko Strel**

### Izvleček

V zadnjih letih je raziskovalna ekipa na Fakulteti za šport razvila informacijsko podporo in nadgradnjo uveljavljenega nacionalnega sistema Športnovzgojni karton in ga poimenovala SLOfit. Registriranim uporabnikom sistema, zlasti športnim pedagogom, staršem in mladostnikom, pa tudi zdravnikom, je na voljo brezplačna uporaba spletne aplikacije Moj SLOfit, preko katere lahko dostopajo do SLOfit podatkov in poročil o telesnem fitnesu, spoznajo dobre prakse sodelovanja med šolstvom, zdravstvom in občinami iz posameznih okolij. Uporabniki dobijo stalno strokovno podporo pri intervencijah prek komunikacijskega orodja znotraj aplikacije Moj SLOfit, spletne strani [www.slofit.org](http://www.slofit.org), SLOfit nasveta in Facebook prispevkov. V prispevku so predstavljene osnovne značilnosti aplikacije Moj SLOfit.

### Uvod

Telesni fitnes predstavlja sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti brez prehitrega utrujanja in z zadostno energijo za prostočasne dejavnosti, lahko pa tudi sposobnost premagovanja nadpovprečnih fizičnih stresov ob nepričakovanih dogodkih (Clarke, 1979). Nanaša se na celoten spekter telesnih lastnosti, kot so npr. kardiovaskularni fitnes, mišična

jakost, hitrost gibanja, agilnost, koordinacija, gibljivost, pa tudi sestava telesa. V življenju sodobnega človeka ga lahko opredelimo kot kazalnik telesne sposobnosti za učinkovito in uspešno delovanje pri delu in prostočasnih dejavnostih, kot kazalnik zdravja, kljubovanja hipokinetičnim obolenjem ter uspešnega soočanja z izrednimi razmerami. Telesni fitnes po tej opredelitvi vsebuje tudi morfološke značilnosti posameznika, ki vzajemno vplivajo na druge dele fitnesa (mišičnega, srčno-žilnega); zato smo se odločili, da zaenkrat uporabljamo to tujko, saj slovenska poimenovanja ne odražajo ustrezno značilnosti tega pojma.

Dokazano je, da je boljši telesni fitnes v otroštvu in adolescenci povezan z bolj zdravim kardiovaskularnim in presnovnim profilom in z manjšim tveganjem za razvoj kardiovaskularnih bolezni kasneje v življenju (Ruiz idr., 2009). Poleg tega izboljšanje telesnega fitnesa pozitivno vpliva na duševno zdravje (Glenister, 1996) in izboljšuje kakovost življenja (Crews, Lochbaum in Landers, 2004; Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus in Dean, 2001; Sung, Yu, So, Lam in Hau, 2005; Swallen, 2005). Zato je telesni fitnes pomemben pokazatelj zdravja v vseh obdobjih življenja.

## Spremljanje gibalne dejavnosti in/ali telesnega fitnesa

Kljub izjemnemu tehnološkemu razvoju je merjenje porabe energije na gibalnem področju še vedno zelo zahtevna naloga. Za čim bolj objektivno ugotavljanje vzorcev gibalne dejavnosti se zato uporabljajo različni pripomočki, ki na podlagi meritev bolj ali manj zanesljivo ocenjujejo gibalno dejavnost in porabo energije. Pri tem se pojavlja kar nekaj raziskovalnih izzivov, kot so: opredelitev mejnih vrednosti za posamezno intenzivnost gibalne dejavnosti, pogostost zajema podatkov, dolžina nošenja pripomočka, nezmožnost pripomočka, da zana in vključi v vrednotenje določeno vrsto gibanja (npr. kolesarjenje, vodne dejavnosti), spremembo posameznikovega vedenja, ki ga lahko sproži pripomoček idr. Kljub tem pomanjkljivostim pa so merski pripomočki, ki temeljijo na pospeškometrih, mnogo bolj zanesljivi v oceni telesne dejavnosti in porabe energije kot subjektivne informacije, pridobljene z vprašalniki o gibalni dejavnosti (Adamo, Prince, Tricco, Connor-Gorber in Tremblay, 2009).

Zaradi različnih kombinacij telesnega fitnesa, genskih danosti in telesnega razvoja se otroci različno odzivajo na enako telesno dejavnost. Prav zaradi teh različnih odzivov in navedenih pomanjkljivosti merjenja gibalne dejavnosti je veliko bolj smiselno meriti neposredni odziv njihovega organizma na gibalno dejavnost, t.j. njihov telesni fitnes. Ker pa se otrokov/mladostnikov telesni fitnes spreminja z njegovo rastjo, dozorevanjem, redno telesno dejavnostjo in življenjskim slogom, ga je treba sistematično spremljati v daljšem časovnem obdobju. Ameriško združenje za srce je pred kratkim priporočilo, da se telesni fitnes vključi med vitalne kazalnike ravni zdravja, ki naj se beležijo med vsakim obiskom pri zdravniku

(Ross idr., 2016), številne države pa si skladno s priporočili več mednarodnih dokumentov na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja (ang. HEPA) prizadevajo vzpostaviti sisteme sistematičnega spremljanja telesnega fitnesa svoje populacije (Andersen idr., 2008; Breda idr., 2018; Evropska komisija,+, 2014; Svetovna zdravstvena organizacija, 2015).

Slovenija je pionir v spremljanju telesnega fitnesa otrok in mladostnikov, saj je nacionalni sistem za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja razvila že med leti 1969 in 1989 (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2017). Športnovzgojni karton (ŠVK) spremlja in vrednosti letne spremembe telesnega fitnesa slovenskih šolarjev, starih med 6 in 19 let (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011), od leta 1982 na manjšem vzorcu, od šolskega leta 1986/1987 pa meritve potekajo na vseh slovenskih osnovnih in srednjih šolah (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2017). V zadnjih letih je ekipa na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani nadgradila ŠVK in vzpostavila obogaten in razširjen sistem SLOfit.

### Namen in delovanje SLOfit-a

SLOfit je bistveno širši sistem kot ŠVK. Predstavlja informacijsko podporo in nadgradnjo uveljavljenega nacionalnega sistema ŠVK. Zaenkrat ga sestavljajo podatki podatkovne zbirke ŠVK; podatki, pridobljeni z vprašalniki (o gibalnih navadah najstnikov, osnovni podatki o starših idr.); novo ustvarjena podatkovna zbirka SLOfit (ki jo sestavljajo podatki ŠVK in drugi zbrani podatki) ter poročilni sistemi SLOfit za posameznika in šolo. Sistem SLOfit se stalno razvija in nadgrajuje, tako da je mogoče v prihodnosti pričakovati še dodatne zbirke podatke, kot so npr. podatki o dnevni telesni dejavnosti otrok, zbranih s pomočjo senzornih pripomočkov.



Vodenje podatkovne zbirke ŠVK je za vse slovenske osnovne in srednje šole obvezno skladno s šolsko zakonodajo, vključevanje podatkov učencev in dijakov<sup>1</sup> v podatkovno zbirko, ki bi jo zaradi svojega obsega in uveljavljenosti lahko označili za nacionalno bogastvo (Jurak, Kovač in Starc, 2017), pa poteka na podlagi enkratnega soglasja staršev osnovnošolcev ter vsakoletnega soglasja srednješolcev. Tako vsako leto v aprilu na vseh slovenskih šolah potekajo meritve ŠVK s tremi antropometričnimi in osmimi gibalnimi merskimi nalogami. Natančen protokol meritev je objavljen v priročniku Športnovzgojni karton (Kovač idr., 2011), ki je obvezni pripomoček vsakega športnega pedagoga in je dostopen na spletnem naslovu [www.slofit.org/ucitelj/administracija](http://www.slofit.org/ucitelj/administracija).

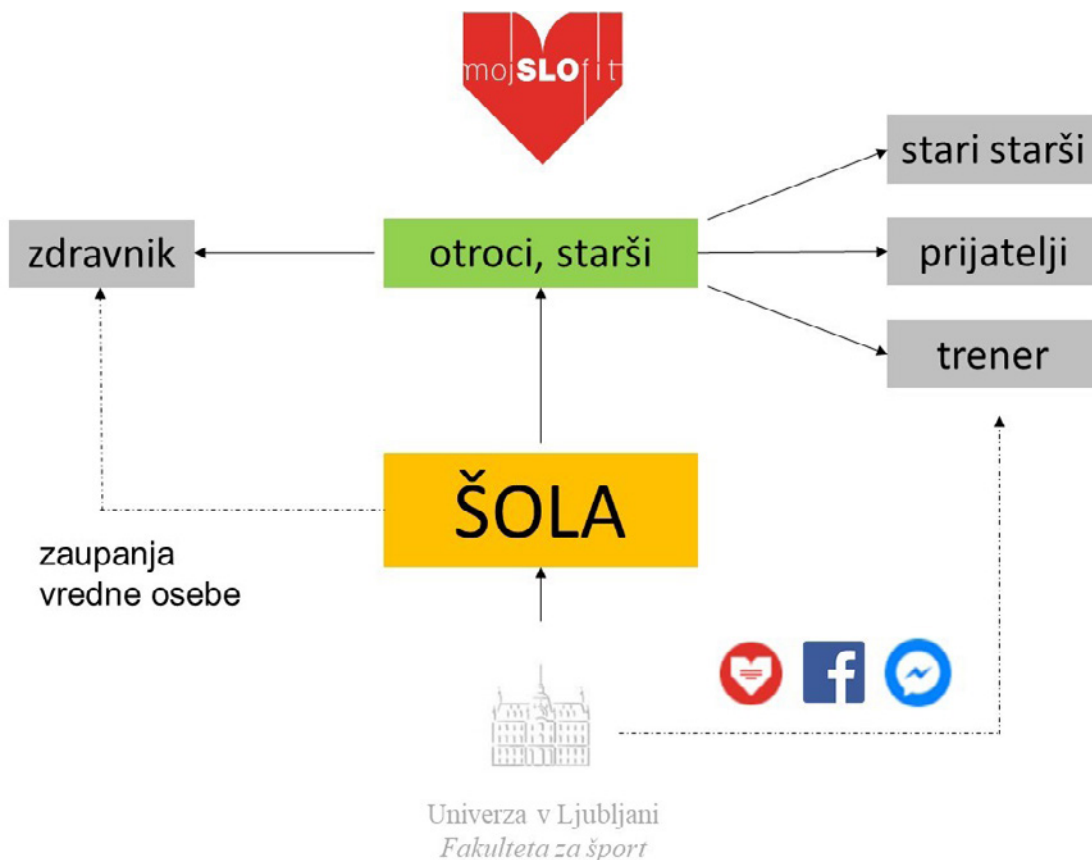
Vizija SLOfit je, da bi vanj vključeni posamezniki uporabljali svoje podatke za načrtovanje vadbe za izboljšanje ali ohranjanje telesnega fitnesa skozi celotno življenjsko obdobje, s tem pa bi jih spodbujali k čim bolj kakovostni gibalni dejavnosti. Ker so možnosti šol omejene, je pri prizadevanjih za povečanje ravni gibalne dejavnosti in izboljšanje telesnega fitnesa ter posledično zdravja otrok vse bolj pomembna dobra komunikacija med zdravniki, šolo in starši. SLOfit raziskovalna skupina usmerja nadaljnji razvoj sistema v dejavnosti, ki bodo zagotavljale, da se od diagnosticiranja čim bolj uspešno in učinkovito preide k intervencijam z uporabnimi povratnimi informacijami, ki jih lahko na podlagi ŠVK ter predstavi prek SLOfit sistema, se osredotoča na ključne uporabnike: športne pedagoge, starše, mladostnike in zdravnike (Jurak idr., 2017). Uporabnikom že ponuja informacijsko podporo prek spletne strani SLOfit ([www.slofit.org](http://www.slofit.org)) in brezplačne spletne aplikacije Moj SLOfit ([moj.slofit.org](http://moj.slofit.org)). Od šolskega leta 2018/19 omenjenim

uporabnikom prek njihovega uporabniškega računa omogoča dostop do SLOfit podatkov, prikaz dobrih praks sodelovanja med šolstvom, zdravstvom in občinami iz posameznih okolij ter stalno strokovno podporo pri intervencijah prek komunikacijskega orodja znotraj aplikacije Moj SLOfit in SLOfit nasveta ter Facebook prispevkov.

Ob strokovni podpori članov SLOfit skupine lahko nove vrste povezovanja omogočijo uvedbo inovativnih modelov diagnostike in zgodnjega ukrepanja proti zmanjšanju debelosti ter primanjkljajem v telesnem in gibalnem v razvoju. Če bo prizadevanja skupine uspešna, lahko v prihodnosti vzpostavi sistem povezovanja SLOfit podatkov otrok in njihovih staršev. S tem bi lahko starši in šolarji neposredno primerjali svoj telesni in gibalni razvoj, raziskovalci pa bi lahko razvili naprednejše napovedovalne modele, ki bi lahko učinkoviteje pomagali načrtovati in izvajati intervencije. Aplikacija lahko omogoči tudi vseživljenjsko spremljanje telesnega fitnesa.

---

<sup>1</sup> Izrazi *učenec, dijak, športni pedagog, zdravnik ... so uporabljeni za moški in ženski spol.*



Slika 1. Odnosi med uporabniki SLOfit.

V sistemu SLOfit imajo ključno vlogo šole (slika 1), saj prek njih poteka vstop v sistem in identifikacija uporabnikov, kot tudi vnos ŠVK podatkov. Vsi postopki so urejeni skladno z zakonodajo o varovanju osebnih podatkov. Šole se vključijo v sistem tako, da podpišejo pogodbo o SLOfit storitvi in določijo šolskega administratorja. Ta skrbi za urejanje vseh pravic, ki so povezane z uporabniki, povezanimi z njegovo šolo: uvozi sezname oddelkov z elektronskimi naslovi staršev oz. šolarjev, dodeljuje vloge, npr. učiteljem, šolskemu zdravniku, potrjuje vnesene ŠVK podatke, izdela šolsko SLOfit poročilo. Za posredovanje elektronskih naslovov v sistem SLOfit smo dopolnili tudi soglasje za ŠVK, kjer lahko starši oz. dijaki podajo soglasje tudi za ta namen. Vsi šolski administratorji se morajo pred začetkom dela s sistemom

udeležiti usposabljanja, ki ga brezplačno izvaja Fakulteta za šport. Za dobro uporabniško izkušnjo so znotraj aplikacije vsem uporabnikom na voljo tudi kratka navodila pri posameznih funkcijah in priročnik za uporabo.

Šolski administrator posreduje vabilo za registracijo SLOfit učiteljem in šolskemu zdravniku. Registrirani učitelji lahko vnašajo ŠVK podatke in imajo vpogled v individualna SLOfit poročila, pa tudi druge SLOfit podatke, če jim to omogočijo starši oz. dijaki. Vpogled v individualna SLOfit poročila in druge SLOfit podatke je omogočen tudi pooblaščenim zdravnikom.

Starši in dijaki dobijo vabilo za SLOfit na podlagi uvoza njihovega elektronskega naslova v SLOfit sistem, vabilo pa se sproži ob prvem

vpisu ŠVK podatkov v zbirko. Starši oz. dijaki se povsem sami odločajo, da podatkov v SLOfit sistemu vključno z analizami in poročili (prikazano v nadaljevanju) ne bodo delili z nikomer, lahko pa izberejo osebne podatke, ki jih želijo deliti na primer z otrokovim izbranim zdravnikom ali trenerjem. Če izrazijo željo po dodelitvi dostopa do izbranih podatkov tudi drugim uporabnikom, aplikacija tak dostop omogoči in ga po prejemu preklica s strani starša oz. dijaka tudi onemogoči. Starši oz. dijaki lahko kadar koli prekličejo soglasje za obdelavo osebnih podatkov v SLOfit, tako da podajo zahtevo v aplikaciji Moj SLOfit. V tem primeru bodo osebni podatki v SLOfit anonimizirani najkasneje v 15-ih dneh po prejemu preklica. Starši oz. dijaki vselej z uporabniškim imenom in geslom dostopajo do svojih osebnih podatkov in osebnih podatkov otrok; napačne podatke v zbirki SLOfit tudi sami popravljajo, z izjemo zbirke ŠVK, kjer podatke vnaša šola.

Vsi podatki v zbirki SLOfit se sicer avtomatično anonimizirajo eno leto po zaključku šolanja šolarja, v kolikor ni podana izrecna privolitvev starša oz. mladostniki, uporabnika SLOfit, da

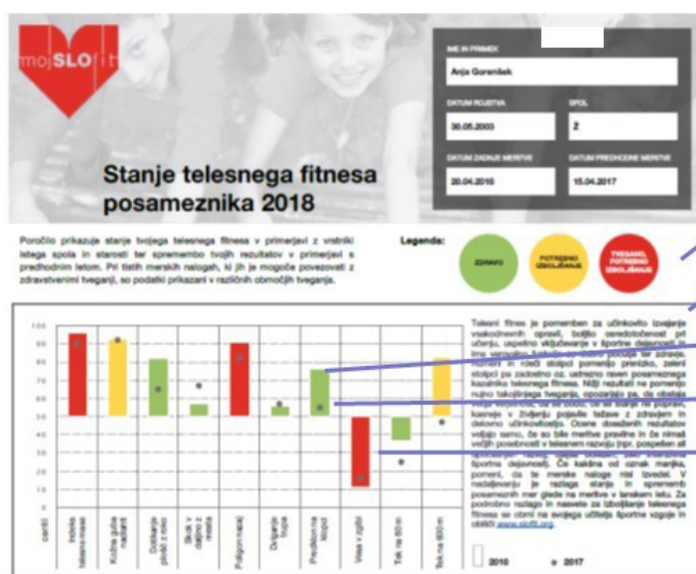
želi trajno hraniti podatke v aplikaciji.

Anonimizirani SLOfit podatki se uporabljajo za statistično in znanstveno-raziskovalno delo skladno s soglasjem Komisije za etična vprašanja na področju športa št. 6-2019-539.

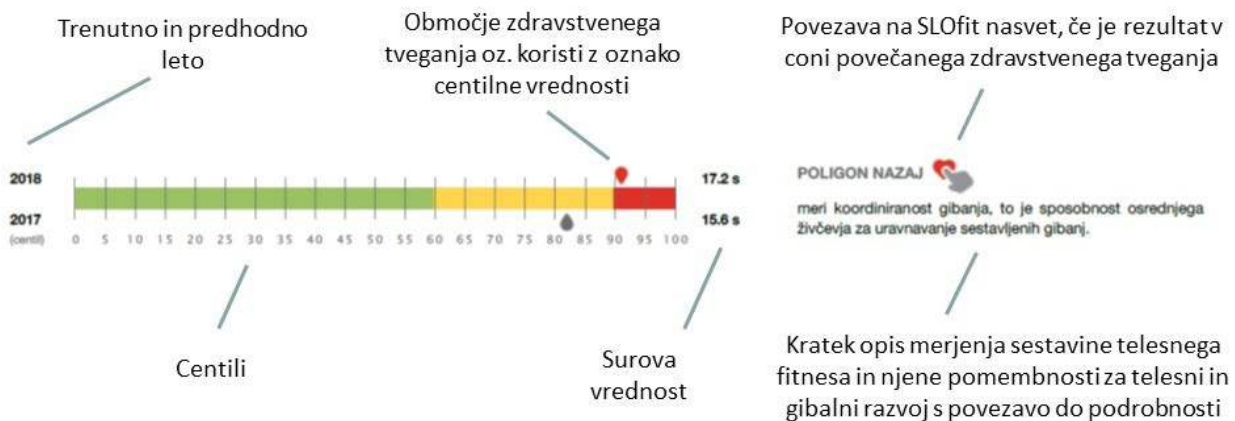
### SLOfit poročilo za posameznika

Znotraj aplikacije Moj SLOfit so za posameznika trenutno dosegljiva tri poročila: trend gibanja ŠVK rezultatov za vsa leta šolanja (v HTML obliki; slika 2), letno osebno SLOfit poročilo o stanju telesnega fitnesa (v PDF obliki; sliki 6 in 7) in poročilo o gibalnih navadah (v PDF obliki; sliki 8 in 9).

Rezultati otroka oz. mladostnika so ovrednoteni glede na zdravstveno korist/tveganje in glede na položaj posameznika v populaciji njegovih vrstnikov (enake starosti in istega spola). Z barvno podlago so označena območja zdravstvenega tveganja, tako da pomeni zelena barva – zdravo, rumena barva – potrebno izboljšanje, rdeča barva – tvegano, potrebno izboljšanje. Poročila so opremljena s pojasnili, ki omogočajo razumevanje vsem skupinam uporabnikov.



Slika 2. Izsek iz letnega osebnega poročila o stanju telesnega fitnesa.



Slika 3. Izsek iz osebnega poročila o stanju telesnega fitnesa – posamezna mera.

Prek povezave v poročilu imajo otrok oz. mladostnik in njegovi starši dostop do nasvetov za izboljšanje posameznih sestavin telesnega fitnesa ter drugih pomembnih informacij, povezanih s telesnim in gibalnim razvojem otrok in mladostnikov – SLOfit nasvet. Znotraj aplikacije Moj SLOfit je na voljo tudi sistemska podpora (komunikacija z učiteljem in naprej s SLOfit ekipo), mogoče pa je pridobiti tudi informacije prek uredniško strokovno vodenega SLOfit Facebook profila.

### Pogled v prihodnost

Osnovna informacijska infrastruktura sistema SLOfit ponuja zanimive in zelo uporabne možnosti nadgradnje. Tako je ekipa SLOfit že zasnovala projekt vseživljenjskega spremljanja telesnega fitnesa s pomočjo sistema SLOfit, ki bo omogočal posamezniku preverjanje in vrednotenje telesnega fitnesa tudi v odrasli dobi, pri tem pa bo posameznik lahko tudi vpisal svoje podatke iz obdobja šolanja, če jih še ni v sistemu, ima pa jih na svojem osebem ŠVK. Druga mogoča nadgradnja, ki jo snuje SLOfit skupina, je pridobivanje podatkov o gibalni dejavnosti iz pametnih zapestnic in njihova

vključitev v SLOfit profil posameznika. S tem bo omogočeno dobro spremljanje izvedbe gibalnih intervencij. Pripravlja tudi napovedovalni model telesnega in gibalnega razvoja posameznika oziroma skupine šolarjev, ki bo omogočal prikazovanje trendov sprememb in tako oceno učinkov različnih intervencij. Spremlja tudi razvoj tehnologije veriženja blokov, ki bi lahko omogočila zbiranje in analizo velike količine podatkov o gibalnih navadah posameznika (npr. uporaba javnega prevoza, članstvo v športnih društvih, uporaba naravnih površin za gibanje prek geografske lokacije), kar bi lahko še izboljšalo napovedovalne modele.

### Literatura

1. Adamo, K. B., Prince, S. A., Tricco, A. C., Connor-Gorber, S. in Tremblay, M. (2009). A comparison of indirect versus direct measures for assessing physical activity in the pediatric population: a systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(1), 2–27.
2. Andersen, L. B., Andersen, S. A., Bachl, N., Banzer, W., Brage, S., Brettschneider, W-D., ... Vass, H., (2008). EU Physical Activity Guidelines: Recommended policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity Fourth Consolidated Draft, Approved by the EU-working group "Sports and Health" in its meeting Sep 25th 2008, 38 p., Sep 25, 2008.
3. Breda, J., Jakovljevic, J., Rathmes, G., Mendes, R., Fontaine, O., Hollmann, S., ... Galea, G. (2018). Promoting health-enhancing

- physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation. *Health Policy*, 122(5), 519–527.
4. Clarke, H. H. (1979). Academy approves physical fitness definition. *Physical Fitness Newsletter*, 25(9), 1.
  5. Evropska komisija. (2014). *EU Action Plan on Childhood Obesity 2014–2020*. Bruselj: Evropska komisija, Belgija.
  6. Crews, D. J., Lochbaum, M. R. in Landers, D. M. (2004). Aerobic Physical Activity Effects on Psychological Well-Being in Low-Income Hispanic Children. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 319–324. <https://doi.org/10.2466/pms.98.1.319-324>
  7. Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R. in Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatr. Exerc. Sci*, 13, 225–237.
  8. Glenister, D. (1996). Exercise and mental health: A review. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 116(1), 7–13.
  9. Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2017). 30 years of SLOfit: its legacy and perspective. In Milanović, D. in Šarabon, N. (ur), *Proceedings: 20th anniversary, 8th International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 191–198). Opatija: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
  10. Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Sorič, M., Sember, V., Strel, J. in Starc, G. (2017). Kako naprej s SLOfit-om? *Šport*, 55(3–4), 208–214.
  11. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2017). SLOfit ali športnovzgojni karton skozi zgodovinsko perspektivo SLOfit. *Šport*, 65(3/4), 152–166.
  12. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
  13. Svetovna zdravstvena organizacija. (2015). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija.
  14. Ross, R., Blair, S. N., Arena, R., Church, T. S., Després, J. P., Franklin, B. A., ... & Myers, J. (2016). Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: a case for fitness as a clinical vital sign: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 134(24), e653–e699. Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjörström, M., Suni, J. in Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.
  15. Sung, R. Y. T., Yu, C. W., So, R. C. H., Lam, P. K. W. in Hau, K. T. (2005). Self-perception of physical competences in preadolescent overweight Chinese children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(1), 101–106.
  16. Swallen, K. C. (2005). Overweight, Obesity, and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: The National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics*, 115(2), 340–347.

## **Združeni šport specialne olimpijade: Promocija inkluzije med mladimi**

**Viktorija Pečnikar Oblak**

Specialna olimpijada (SO) promovira inkluzijo v okviru različnih projektov. Eden od teh je združeni šport, ki v športne ekipe vključuje vse športne navdušence ne glede na psiho-fizično stanje posameznika. Adrijan in Benjamin sta judoista in sta predstavnika športnikov Specialne olimpijade Slovenije (SOS) v odboru Special Olympics Europe Eurasia (SOEE) za aktivacijo mladih od novembra 2018 do novembra 2020.

S plakatom predstavljamo združeni šport SO in promocijo inkluzije programa za mlade, ki ga predstavljamo po nekaterih slovenskih osnovnih šolah.



SLOVENIJA



OLIMPIJSKI KOMITEJ  
SLOVENIJE

## PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

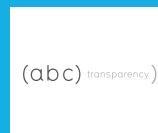
### ZLATI PARTNERJI



### SREBRNI PARTNER



### BRONASTI PARTNERJI



[www.olympic.si](http://www.olympic.si)



## SPONZORJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

### GLAVNI SPONZOR



### VELIKI SPONZORJI



Skupina GENERALI



Energija za življenje



Holding Slovenske elektrarne d.o.o.



### SPONZORJI



Port of Koper



my najboljši mood



LJUBLJANA

