



Pouk, ki navduši



Ana Kašček
Osnovna šola Milojke
Štrukelj Nova Gorica

Zdrav življenjski slog

Povzetek: Zdrav življenjski slog je projekt, ki bo v šolskem letu 2013/2014 v osnovnih šolah tekel že četrto šolsko leto. Učencem od 1. do 9. razreda sta omogočeni dve oziroma tri dodatne ure športne vzgoje tedensko. Projekt delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo za šolstvo in šport in je tako za učence udeležba brezplačna, vodi ga Zavod za šport Republike Slovenije Planica. Projekt je zasnovan tako, da učenci po pouku obiskujejo dodatno športno vadbo, spoznava-
jo nove športe, glavni cilj pa je dodatno kakovostno gibanje otrok, ki ga še kako potrebujejo. **Ključne besede:** zdrav življenjski slog, gibanje, pozitivni učinki. **Healthy lifestyle. Abstract:** Healthy lifestyle project has been present in our schools for the fourth year. Students from grade 1 to 9 are able to visit three extra P.E. lessons a week. The project is partly financed by the EU and its ESF and partly by the Ministry of Education Science and Sport which means that it is cost free for students. It is led by the Planica Institute of Sports of the Republic of Slovenia. According to the project scheme the students visit extra P. E. lessons after regular classes and get familiar with new sports. The main objective is to ensure quality physical exercise for children. **Key words:** healthy lifestyle, mobility, positive effects.

Uvod

Projekt Zdrav življenjski slog (ZŽS) je na osnov-
nih šolah začel potekati v šolskem letu 2010/11.
V prvem letu je bilo vključenih 98 osnovnih šol
in športnih društev in 105 športnih pedagogov, v
drugem letu 125 osnovnih šol in športnih društev
in 128 športnih pedagogov (Grujić in Jeraj, 2012),
v letošnjem šolskem letu pa je zaposlenih že 150
športnih pedagogov. V šolskem letu 2011/12 je bilo
v projekt vpisanih kar 24.212 učencev (Grujić in
Jeraj, 2012).

Projekt je bil zasnovan tako, da bi učenci imeli
vsak dan eno uro športne vzgoje, torej tri redne in
dve dodatni po pouku (v času med 12. in 17. uro).
V enem šolskem letu učenci spoznajo najmanj 12
različnih športov, korektivne vsebine in urbane
športe, imajo pa tudi predavanja o zdravem nači-
nu življenja. Vadba lahko poteka tudi med počit-
nicami in ob sobotah, ko je običajno organizirana
daljša aktivnost, ki je v eni šolski uri ne moremo
izvesti (pohod, plavanje, smučanje ...).

Ena od obveznosti športnega pedagoga v projektu
je tudi sodelovanje s športnimi društvi. Športna
društva, ki sodelujejo v projektu, imajo možnost

predstavitve društva in posledično dodatnega
vpisa otrok v društvo, učenci pa spoznajo društva
v občini in preizkusijo različne športe.

Življenjski stil otrok in mladih v modernem času

Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od
prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode,
igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno
sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresni-
čevanja (Strel s sod., 1996, v Jazbinšek, 2008).
Jurak (2006) ugotavlja, da življenjski stil številnih
mladih danes vključuje predvsem sedeče dejav-
nosti: gledanje televizije, igranje računalniških
iger, brskanje po spletu in različne oblike mobil-
nega telefoniranja.

Porast telesne teže je zato iz leta v leto večji. Ved-
no več otrok ima povečano telesno težo. Tudi kož-
na guba je v primerjavi z rezultati raziskav izpred
desetih let kar precej povečana. Upad gibanja pri
otrocih in mladostnikih pa je povezan tudi s tren-
dom zmanjševanja gibalnih zmogljivosti in splošni
vzdržljivosti, ki ni pomembna le pri športni vzgoji,
pač pa v vsakodnevnem življenju (Strel, Kovač,

Jurak in Bučar Pajek, 2004; Starc, Strel in Kovač, 2010). Od leta 1990 pa do 2000 so vidne kar velike spremembe v telesni teži otrok, starih od 7 do 19 let. Telesna teža otrok se je dvignila za 3,5 %, kožna guba pa se je povečala za 3,7 % (Strel idr., 2003).



Za razvoj otroka in mladostnika je redno in zadostno gibanje izredno pomembno, saj vpliva na razvoj njegovega telesa, na kosti, mišice, na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti, na samopodobo, samozavest in samostojnost. Poleg tega redno in zadostno gibanje vpliva tudi na splošno dobro počutje in zdravje otrok in mladostnikov. Otrok in mladostnik, ki se bo redno in zadostno gibal, bo tudi bolj verjetno ta aktivni življenjski slog prenesel v odraslo dobo (Haug, 2008).



Strel idr. (2005) so iz podatkov, zbranih leta 2003 od osnovnošolcev in leta 2004 od srednješolcev, ugotovili, da je 65 % otrok najpogostejše športno dejavnih v šoli. Pri mladih pa se velik delež ukvarja s športom samostojno. Dekleta so največ gibalno dejavna v šoli (70%), fantje pa se najpogostejše vključujejo v šport v družbi prijateljev (50 %).



Športne vzgoje v osnovni šoli je le 135 minut tedensko v 1. in 2. VIO (vzgojno-izobraževalno obdobje), v zadnjem VIO pa le 90 minut tedensko. Da bi dosegli pozitivne koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije zmerno do intenzivno gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu (WHO, 2010, v Drev, 2010). Kovač (2007) v članku z naslovom Gibanja je v šolah premalo in vse manj (str. 19) pravi, da so posledice negibanja zatekanje v alkohol in cigarete, slabši učni uspeh, deformacije hrbtenice, pa tudi vse pogostejši znaki depresije, ki so vidni predvsem pri dekletih.

Zdrav življenjski slog na Osnovni šoli Milojke Štrukelj Nova Gorica

Na Osnovni šoli Milojke Štrukelj Nova Gorica je projekt v letu 2012/2013 potekal drugo šolsko leto. V šolskem letu 2012/2013 je bilo v projekt vključenih 238 učenk in učencev iz matične in podružnične šole Ledine. Prijavljeni učenci so bili razvrščeni v 12 skupin, glede na razred, ki ga obiskujejo, vsaka skupina pa je imela vadbo dvakrat tedensko. Več učencev je bilo v projekt vključenih iz nižjih razredov (1. razred 2 skupini, 2. in 3. razred vsak po 3 skupine, 4. in 5. razred vsak po 1 skupina), višji razredi pa so bili združeni po dva razreda skupaj (6. in 7. razred; 8. in 9. razred). Učenci so pri urah ZŽS spoznavali različne športe (namizni tenis, tenis, floorball, twirling ...), velik poudarek pa je bil tudi na igranju žogo (košarka, roket, nogomet, odbojka ...), atletiki, gimnastiki z ritmično izraznostjo ter na plesu. Šolska ura se je začela s splošnim in specialnim ogrevanjem,



v nižjih razredih občajno s tekalnimi igrami, nadaljevala s športom glede na letni delovni načrt, zaključila pa se je večinoma z igro. Ure so bile prilagojene starosti učencev in njihovim sposobnostim.

Poleg rednih ur ZŽS so imeli učenci možnost tudi dodatnih dejavnosti, ki so bile organizirane ob sobotah in med počitnicami. Običajno so dodatne dejavnosti vključevale sodelovanje z različnimi društvi, kjer so učenci spoznavali nove športe (Plezalna Šola Peter Mrak, Kajak Klub Soške Elektranke, Bowling center MagmaX, Kegljaški klub Nova Gorica, Karate klub Ki-Ryu, idr.), preizkusili so se v adrenalinskem parku (Soča Fun Park), v paintballu (Paintball Komen), drsanju na ledu, v raznih športno-zabavnih igrah (vlečenje vrvi, skoki v žakljih, hoja s hoduljami) ter se udeleževali pohodov.



Učenci so bili v velikem številu prisotni tako na rednih urah kot tudi pri sobotnih vadbah in vadbah med počitnicami. Menim, da projekt Zdrav življenjski slog učencem, ki ga obiskujejo, omogoča kakovostnejše preživljanje prostega časa (oziroma časa v podaljšanem bivanju za učence nižjih razredov), učenci izboljšujejo telesne zmogljivosti in sposobnosti, pridobivajo pa tudi nova znanja. Predvsem v nižjih razredih je bil viden očiten napredek gibalnih in funkcionalnih sposobnosti učencev, kar potrjujejo tudi učiteljice razrednega pouka. Otroci v zgodnji fazi odraščanja potrebujejo več gibanja in čim več različnih motoričnih izzivov. Tudi raziskave kažejo, da je učinek sredstev športa najučinkovitejši do 3. leta, učinkovit med 3. in 6. letom, nato pa postopno pada (Petrovič, 1993), zato je vključevanje učencev v projekt še toliko pomembnejši za njihov razvoj.

Sklep

Na podlagi raziskave o vplivu vadbe v programu ZŽS na zdravje otrok, ki jo je izvedel Strel (2012) za šolsko leto 2010/11 in 2011/12, so bili ugotovljeni številni pozitivni rezultati. V raziskavo je bilo v kontrolni in eksperimentalni skupini vključenih v letu 2010 26.961 učenek in učencev, v letu 2011 26.946, v letu 2012 pa nekaj manj kot 30.000 učenek in učencev. Podatki so bili obdelani na ravni deskriptivne statistike, korelacijske in faktorske analize ter posebnega programa za obdelavo SLOFIT sistema.

Rezultati raziskave so pokazali, da je prišlo do pozitivnih sprememb v pričakovanem razvoju in celo do pospešenega razvoja otrok. Velike razlike so se pokazale pri aerobni vzdržljivosti, koordinaciji gibanja in mišični moči trupa, rok in ramenskega obroča, kjer so učenci, vključeni v program Zdrav življenjski slog, dosegali boljše rezultate. Največji napredek je bil ugotovljen v fitnesu mišične moči, ki se je v letu 2012 povečal za 3,17 odstotne točke. Velike spremembe so bile opazne tudi pri oceni zdravja otrok. Ocena zdravja z odlično se je iz leta 2011 na 2012 bistveno povečala in to pri fantih z 41,5 odstotkov na 57 odstotkov, pri dekletih pa s 36,3 na 51,3 odstotkov, kar pomeni, da se je povečala za skoraj 40 odstotnih točk (Strel, 2012). Zdrav življenjski slog je največji intervencijski program na področju športa v Sloveniji. Rezultati kažejo, da je zanimanje otrok za ta program veliko, saj je vsako leto vključenih več učencev. Program je uspešen, ker učencem na prijazen način približa športno vzgojo. Učenci spoznavajo različne športe, se družijo s sošolci in hkrati naredijo nekaj koristnega tudi zase, predvsem pa imajo možnost, da se vključijo v projekt brezplačno. Res je, da učencem vzamemo dve uri igre tedensko, ki pa ju lahko izpeljemo prav tako igrivo, otrokom dostopno in prijetno, hkrati pa jim nudimo nekaj dolgoročno koristnega. ■

Viri in literatura

1. Brettschneider, W. D., Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Final report. Paderborn: University of Paderborn and Council of Europe. Pridobljeno 12. 12. 2010 iz http://www2.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Internationales/EU_Study_Young_Lifestyle.pdf
2. Drev, A. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin*. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Inštitut

- za varovanje zdravja RS. Pridobljeno 30. 1. 2010 iz <http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokussnih%20skupinah%20za%20gibanje.pdf>
3. Grujić, S., Jeraj, J. (2012). Šport v številkah, Pregled interesnih programov športa otrok in mladine v RS za obdobje od 2007 do 2012. Ljubljana: Zavod za šport Republike Slovenije Planica.
 4. Haug, E. (2008). *Multilevel correlates of physical activity in the school setting*. Norway: University of Bergen, Faculty of Psychology, Research Centre for Health Promotion.
 5. Jazbinšek, N. (2008). Preživljanje počitnic srednješolcev z vidika ukvarjanja s športom. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
 6. Jurak, G. (2006). *Sporting lifestyle vs. 'cigarettes & coffee' lifestyle of Slovenian high school students*. Anthropol. noteb., 12 (2), 79–95.
 7. Kovač, M. (2007). *Gibanja je v šolah premalo in vse manj*. Večer, 45. str. 19–21.
 8. Petrovič, K. (1993). *Humanizacija dela z mladimi*. V Drugi mednarodni simpozij šport mladih (str. 5–8). Bled: Fakulteta za šport v Ljubljani
 9. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
 10. Strel, J. (2012). *IZVLEČEK: Evalvacija programa »Zdrav življenjski slog« šolski leti 2010/2011 in 2011/2012*. Neobjavljen vir.
 11. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. in Bučar Pajek, M. (2004). *Spremembe zamaščenosti slovenskih otrok in mladine v obdobju 1970 – 2003 in povezanost le teh z motorično učinkovitostjo*. Zbornik 4. Škerljevi dnevi, str. 49 – 50. Ljubljana. Društvo antropologov Slovenije.
 12. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2005). *Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton – poročilo za šolsko leto 2004/2005 in nekatere primerjave s šolskim letom 2003/2004*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
 13. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M. in Kolenc, M. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001–2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000–2001 ter z obdobjem 1999–2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.