

bolečine. Trpljenje, psihično trpljenje. Samo tako lahko opišem svoje otroštvo. Noro ... Vsi ti pogledi na ulico, polno otrok. Nisem si upal med njih. Dneve in noči sem preživel osamljen. Gledanje televizije, brezdelnost. Starša nista rekla niti besede. Samo propadal sem ... V knjigah, ki sem jih prebral do sedaj v programu, sem si vedno izpisal številke strani, na katerih sem našel kaj zanimivega. V knjigi Upor telesa sem podčrtal skoraj vsako tretjo stran.

Prebrano je zame velikokrat popolna razbremenitev. Spoznavam, da nisem sam, da so bili ljudje v podobnih in še hujših situacijah in so zmogli. Coetzee je v Samoti zapisal, da ko se znajde v družbi vseh dobrosrčnih in dobronamernih, ga prime, da bi šel ropat ali vsaj brcat mačke. Seveda je to napisal cinično in z veliko pretiravanja, a zame je bilo branje njegovega razmišljanja prav razbremenjujoče. Z mano ni vse popolnoma narobe, če na kaj takega pomisli celo nobelovec.

Razbremenjujoče je tudi spoznavanje novih poti, tudi poslovnih. Življenjska zgodba Steva Jobsa je tako drugačna od ustaljenih vzorcev, tako neverjetna in uspešna, da je v poplavi vsakodnevnih slabih novic pravi balzam.

Včasih gre ob branju za povsem intimne razmisleke, včasih pa je prebrano lahko tudi način za odprto poglobljanje socialnih stikov. Če na zabavi najdeš zanimivega sogovornika, vama ob knjižnih domislicah zagotovo ne bo dolgčas. Preverjeno! Meni se je zgodilo, da je bila v tistem času prebrana knjiga ključ do poslovnega sodelovanja. Poslovna biografija Let My People Go Surfing je vzpodbudila sodelovanje z lastnikom znanega slovenskega podjetja. Knjigo sva namreč brala hkrati in najin pogovor je trajal ure.

V knjigah je zbrano vse znanje. Dr. Perka sem večkrat slišal reči, da kdor ne bere, nič ne ve. Dobro leposlovje ima v sebi še nekaj več od znanja. Umetnost je namreč vsa! Je, dobre romane še posebej rad berem, kajti v njih je nekaj več. Če poskusim z analogijo: rad tečem po Poti spominov in tovarštva. Še ljubši pa mi je samotni tek nad piranskim zalivom in solinami. Rad se vozim s kolesom po cestah, ampak to je neprimerljivo s kolesarjenjem proti vrhu Sv. Jakoba, ko ni nikjer nikogar, ker se nad Polhograjskimi dolomiti zbirajo meglice. V tem je nekaj več. Nekaj strastnega!" ■

Kakovostna starost in razvedrilni šport

✍ Herman Berčič



O družini, ki naj bo temelj gibalnega in športnorekreativnega udejstvovanja, smo v tej reviji že pisali. Del širše družine so tudi stari starši, ki so v današnjih pogojih življenja in dela skoraj nepogrešljivi pri vsakdanjih delih in družinskih opravilih. Njihova pomoč, na primer pri varovanju vnukov, je neprecenljiva. Seveda želimo, da bi ostali čili in pri močeh tudi v poznejših letih.

Kot je znano, je tudi pri nas vse več starejših, zato si različni strokovnjaki vse pogosteje zastavljajo vprašanje, ali je mogoče tudi v poznejših letih oziroma v tretjem življenjskem obdobju živeti polno, zadovoljno in kakovostno. Na vprašanje odgovarjamo pritrdilno in dodajamo, da je prav s telesno aktivnostjo in z rekreativnim športom mogoče kakovostno živeti tudi v pozni starosti.

Kratek uvodni razmislek

Pred desetletjem in več obravnava življenja ljudi v poznejših letih ni bila tako v ospredju, kot je danes. Razlogov za to je več. Eden temeljnih je prav gotovo staranje populacije. To pomeni, da je vedno več starejših, ki zaradi vsesplošnega napredka medicine, znanosti in tehnologije, dviga osebnega in družbenega standarda, izboljšanja življenjskih pogojev, bolj kakovostne prehrane in drugih dejav-

nikov dosega visoko starost. Tu ne gre le za osnovne bivalne in materialne pogoje, ampak tudi za dejavnike, ki izhajajo iz zdravega življenjskega sloga ter iz 'filozofskega' ali 'nazorskega' sveta starejših. Pri tem so pomembni njihovi miselni in vedenjski vzorci, vsakodnevne navade in razvade ter uresničevanje zastavljenih ciljev. Creagan (2001) s klinike Mayo o staranju pravi: "Zdravo staranje ni le naključje, ki ga vodijo geni in okoliščine, marveč je to skrbno načrtovanje in uresničevanje zdravega življenjskega sloga. Ta naj bo osredotočen na pravilno prehrano, redno telesno, duševno in socialno (družbeno) aktivnost kot tudi na ustrezno finančno varnost."

Pomemben je pozitiven odnos do gibanja

Tudi v poznejših letih je mogoče živeti kakovostno z veliko raznolikih dejavnosti, tako da se z vsakim dnem življenje dodaja letom in ne obratno. Starejši naj bi imeli pozitiven odnos do rednega gibalno/športnega udejstvovanja. Seveda posameznik ne sme zanemariti tudi drugih (intelektualnih, socialnih, duševnih, emocionalnih, duhovnih) funkcij, vendar pa je prav redno gibanje eden od temeljev za vse druge dejavnosti. Starejši naj bi z rednim gibanjem in z razvedrilnimi športnorekreativnimi dejavnostmi (poleg vseh drugih) redno skrbeli za svoje celovito ravnovesje in se zdravo ter uspešno starali (Berčič, 2005). Pri tem lahko pomagata tudi dobra notranja organiziranost in samomotivacija, ki temeljita na znanju in lastnih izkušnjah, pa tudi na vedenju in

izkušnjah drugih. Veliko tega je danes moč prebrati v različnih priročnikih in revijah ter na svetovnem spletu. Tudi vsakoletni slovenski *Festival za tretje življenjsko obdobje* pripisuje temu velik pomen in temu ustrezno obravnava to problematiko.

Ohranjene gibalne sposobnosti starejših – osnova samostojnosti

Starejši naj bi si z rednim telesnim oz. športnorekreativnim udejstvovanjem krepili in ohranjali tako imenovane motorične oz. gibalne sposobnosti tudi v pozni starosti. Za starejšega človeka, ki je prešel 60. leta in si želi kar najdlje ostati gibalno aktiven in sposoben, so med posameznimi gibalnimi sposobnostmi še posebej pomembne moč, gibljivost in koordinacija, v določeni meri pa tudi ravnotežje. Po mnenju nekaterih avtorjev sem spada tudi vzdržljivost.

Določena moč je tako rekoč neobhodna pri izvajanju različnih telesnih in športnorekreativnih dejavnosti, ki se izvajajo doma, v športnih objektih in v naravi. To velja zlasti za hojo, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh in še za nekatere druge rekreativne športe.

Starejši naj bi vse do pozne starosti (kolikor je to mogoče) še posebej ohranjali koordinacijo gibanja. Ta je potrebna pri izvajanju različnih bolj ali manj sestavljenih aktivnosti in pri mnogih rekreativnih športih. Tako v veliki meri pogojuje izvajanje teka na smučeh, alpskega smučanja, plavanja, kolesarjenja, balinanja, kegljanja in mnogih drugih rekreativnih športov.

K dobri in optimalni telesni pripravljenosti starejšega rekreativnega športnika spada tudi dobra gibljivost. Le-ta pogojuje optimalno udejanjanje drugih motoričnih sposobnosti. Gibljivost je mogoče s pomočjo različnih metod raztezanja in z redno vadbo ohraniti na ustrezni ravni do pozne starosti.

Za dobro telesno pripravljenost in celovito ravnanje starejšega človeka je pomembna tudi splošna vzdržljivost. V bistvu gre za srčno-žilno in dihalno sposobnost, ki sta odvisni predvsem od funkcionalnih sposobnosti srca,

ožilja, dihal in tudi skeletnega mišičja, ki mora biti prilagojeno dlje trajajočim naporom zmerne intenzivnosti. V ospredju so t. i. aerobne sposobnosti, ki s staranjem sicer upadajo, vendar jih je mogoče s primerno rekreativno vadbo v določeni meri ohranjati in izboljšati. Tako rekreativno vadbo naj sestavljajo aerobne aktivnosti, ki so v naravi posameznih rekreativnih športov, kot so hoja, nordijska hoja, tek,



Foto: Herman Berdč

kolesarjenje, hoja in tek na smučeh, plavanje in še nekateri drugi športi, pri katerih je obremenitev enakomerna.

Kako naj bodo starejši aktivni?

Pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje posameznika. Kaj pomeni biti zmerno telesno aktiven po 60. letu? To pomeni vsaj pol ure zmerne gibanja dnevno (predvsem hoje), in to vsaj pet dni v tednu. To je tista telesna dejavnost, ki jo starejši lahko vključijo v svoj življenjski slog. Poleg hoje in

izvajanja različnih gimnastičnih vaj pa je koristno tudi kolesarjenje, plavanje, ples, balinanje, delo na vrtu, hoja po stopnicah in druge aktivnosti.

Učinki rednega gibanja so večstranski

Redno in sistematično ter zmerno ukvarjanje s telesnimi aktivnostmi in z rekreativnim športom tudi pri starejših krepí zdravje. To je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na človekov organizem. Tovrstna dejavnost se odraža na njegovem dobrem fizičnem in psihičnem počutju, pa tudi na duševnosti in na duhovnem ustroju. Ljudje so tako tudi v pozni starosti bolj vitalni, radoživi, veselijo se življenja in dolgo ostanejo samostojni.

Harmonično razvito in ohranjeno telo je tudi v starejšem obdobju lahko estetsko in funkcionalno ter v dobršni meri prispeva k boljši samopodobi in večjemu samospoštovanju. Danes ni več nenavadno, če tudi starejši vadijo v fitnes studiu (vadnici za čilost) in si tako krepijo mišice ter pridobivajo in ohranjajo moč. Prav vadba za moč je "edina vadba, ki lahko pomembno vpliva na mišično moč in mišično maso. Ker so problemi z omejeno mobilnostjo, padci, artritisom, osteoporoznimi zlomi, oslabeleostjo in funkcionalnim nazadovanjem

jasno povezani z mišično močjo in maso, je potreba po vključitvi vadbe za moč v programe starejših oseb še toliko večja" (Strojnšek, 2012).

Telesno in športnorekreativno udejstvovanje je pomemben dejavnik v oblikovanju skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo (Pfeifer, 1995). Prevelika telesna teža, ki je pri mnogih starejših posledica prevelike oz. pretirane debelosti, ta pa neustreznega prehranjevanja s premalo gibanja, marsikomu greni življenje. V bistvu z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem skrbimo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo, hkrati pa se s tem (med dru-

gim) borimo tudi proti debelosti. S tem poskrbimo za normalno telesno težo in se izognemo debelosti. Tako pa se bomo izognili tudi številnim bolehnjem, ki spremljajo debelost (Maučec Zakotnik, 2000).

Redno gibanje je tudi prispevek k duševnemu zdravju

Gotovo bodo starejši veliko storili za svoje počutje in celovito zdravje, če se bodo redno ukvarjali z rekreativnim športom. Telesna dejavnost ne le obremenjuje organizem, temveč ga tudi sprošča. Posledica rednega športnorekreativnega udejstvovanja je boljša telesna kondicija in telesna pripravljenost. Kot smo že naglasili v enem od prejšnjih člankov, to vpliva na boljše telesno zdravje, ki pogojuje tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da gibalno/športno dejavni starejši ljudje, ki del svoje energije usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob takih stanjih bolj ustrezno ukrepajo. Telesna dejavnost oz. športnorekreativno udejstvovanje vselej daje občutek, da smo z lastnim trudom in z lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To je pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju ter pomaga pri obvladovanju kasnejših stresov in obremenitev. ■

Literatura

Berčič, Herman (2005): Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in s športnorekreativnim udejstvovanjem. V: Berčič, Herman (ured.): *Šport starejših za danes in jutri*. Zbornik. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Str. 5–13.

Creagan, Edward T. (2001): *Klinika Mayo o zdravem staranju: odgovori za uspešno tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Educy.

Maučec Zakotnik, Jožica (2000): Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže. V: *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Str. 40–55.

Pfeifer, Marija (1995): *Uravnavanje telesne teže s telesnimi aktivnostmi in športnorekreativnim udejstvovanjem*. Zapisano predavanje. Neobjavljeno delo.

Strojnik, Vojko (2012): Vadba za moč pri starejših osebah. V: Djomba, Janet Klara; Pori, Maja (ured.): *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti*. Zbornik. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Str. 80–84.

Vzgoja in mediji

Alma Kandare



Zaradi vedno pogostejših kritik staršev o vzgojni funkciji šole in zahtev, ki jih javnost izpostavlja v povezavi z različno tehnologijo (TV, računalnik), bi veljalo razmisliti, kdo prispeva pomembne delčke v otrokovi vzgoji, kdo (ali kaj) lahko otroku pomaga odrasti v celostno osebnost in mu s tem olajša vključitev v svet.

Uvod

Posledice vzgoje so enake posledicam skoka iz letala. Če je ob skoku iz letala tvoja oprema ustrezna, boš uspel in varno pristal. Če padala nimaš, je skok usoden. Če

to prenesemo v svet vzgoje, lahko rečemo, da bo otrok v svetu 'preživel', če med procesom vzgajanja pridobi vse potrebne moralne in psihične sposobnosti, sicer pa ... Vsaj malo se zamislimo nad vprašanji: Koliko smrtnih žrtev med otroki in mladostniki je zaradi zlorabe drog? Koliko samomorov zaradi neuspeha v šoli ali pa neuspeha vključevanja družbo? Zakaj je med mladostniki vedno več nasilja, kriminala? Ob vseh teh vprašanjih se moramo vprašati tudi, ali so težave nastopile, ker so se otroci taki rodili, ali pa smo k nastanku težav pripomogli vsi, ki smo bili v stiku z njimi.

Kdo naše otroke izobražuje in vzgaja?

Glede na različne pogovore, ki potekajo tako v medijih kot v drugih sferah



Foto: arhiv Vzgoja