



Žan Luca Potočnik,

Kaja Meh, Marjeta Kovač, Gregor Starc, Bojan Leskošek, Gregor Jurak

Dejavnosti raziskovalne skupine SLOfit med epidemijo COVID-19

Izvleček

Svetovna zdravstvena organizacija je 11. marca 2020 razglasila pandemijo virusa SARS-CoV-2, Vlada Republike Slovenije pa dan za tem epidemijo v Sloveniji. Ukrepi za zaježitev epidemije so temeljili na raznih omejitvah gibanja ter delu in šolanju na daljavo. Raziskovalna skupina SLOfit se je takoj odzvala s pobudo, iz katere se je razvila nacionalna kampanja *#vadidoma*, pripravila je smernice za telesno dejavnost splošne populacije in izvajanje pouka športne vzgoje ter treningov v tekmovalnem športu, ozaveščala o pomenu gibanja in raziskovalno preučevala posledice dolgotrajnega zaprtja šol in omejitev gibanja na telesno zmogljivost ter gibalne navade otrok in mladine. Splošni javnosti so informacije podali v več kot 25 intervjujih in izjavah za množične medije. Strokovno javnost so nagovorili s štirimi članki v znanstvenih revijah, z več kot 40 prispevki v reviji *SLOfit nasvet* in z udeležbo na 18 okroglih mizah ter strokovnih posvetih. Na omrežju Facebook so delili več kot 250 objav. Predlagali so ukrepe za preprečevanje negativnih posledic pomanjkanja telesne dejavnosti na telesno zmogljivost otrok in mladostnikov, za spremljanje uresničevanja predlogov pa so ustvarili orodje *COVID-19 FITbarometer*. Ker pandemija traja že več kot leto in njenega konca še ni mogoče napovedati, je ključno nadaljevanje raziskovalnega dela, saj daje osnovo za strokovno podporo pri odločitvah za premagovanje njenih negativnih vplivov.

Ključne besede: COVID-19, SLOfit, ukrepi, raziskovalno delo, ozaveščanje

Activities of the SLOfit research group during the COVID-19 pandemic

Abstract

On March 11th, 2020, the World Health Organization declared a worldwide pandemic of the SARS-CoV-2 virus, followed by a declaration of epidemic in Slovenia one day later. Various restrictions were issued regarding limiting of movement and online schooling and remote working. The SLOfit research group took action immediately. They proposed an idea for the national campaign *#vadidoma* [*#trainathome*] and presented national physical activity guidelines for use during epidemics, as well various recommendations for physical education, recreational and competitive sports. Raising public awareness was an important mission. They participated in more than 25 media interviews and public statements, published four articles in peer-reviewed journals with high impact factors, more than 40 articles in the online journal *SLOfit nasvet* [*SLOfit advice*], as well as more than 250 Facebook posts and participated in 18 round table discussions and expert panels. An important part of their work was the proposal of countermeasures for effects of insufficient physical activity on the physical fitness of children and adolescents and within that a development of the *COVID-19 FITbarometer*, a barometric tool for assessing the implementation of the countermeasures. It has been more than a year since the beginning of the pandemics and we still can't precisely predict its ending, thus we think continuing with the research is crucial to support all who are battling against the negative effects of pandemic.

Key words: COVID-19, SLOfit, measures, research work, awareness raising

■ Uvod

Decembra 2019 so na Kitajskem odkrili novi koronavirus, ki so ga poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča, pa COVID-19. Bolezenski znaki so vročina, kašelj in občutek pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico. S COVID-19 so bile povezane številne neznanke, od hitrosti širjenja virusa do raznovrstnih in nepričakovanih bolezenskih simptomov ter številnih smrti.

V Slovenji smo prvo okužbo z novim koronavirusom potrdili 4. marca 2020. Svetovna zdravstvena organizacija je teden dni pozneje, 11. marca 2020, razglasila pandemijo, dan za tem, 12. marca, pa je Vlada Republike Slovenije (RS) razglasila epidemijo v Sloveniji.

Danes vemo, da je bilo v Sloveniji (na dan 17. marca 2021) med 4220 preminulimi s COVID-19 47 % starejših od 85 let, 32 % od 75 in 14 % od 65 let, skupaj torej 95 % starejših od 65 let. Med njimi je bilo 49 % oz. 2057 oskrbovancev domov za starejše občane

(sledilnik COVID-19, 2021). Kljub visoki smrtnosti med starostniki so ti predstavljali le 18 % vseh okuženih, največji delež (70 %) pa je izhajal iz skupine delovno aktivnih oseb, starih 25–64 let.

Informacije o hitrem širjenju virusa, posamezni zapleti pri poteku bolezni, nekatere nepredvidene zdravstvene posledice pri posameznikih in predvsem omejene zdravstvene zmožnosti so dejavniki, zaradi katerih so odločevalci ukrepe za zajezitev virusa in njegovih posledic usmerili predvsem v delovno aktivno prebivalstvo ter otroke in mladostnike.

Ker so ukrepi temeljili na različnih omejitvah gibanja, smo se na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani (FŠ UL), še posebej v raziskovalni skupini SLOfit, takoj odločno odzvali. Ponudili smo strokovno podporo tako splošni javnosti kot različnim strokovnim skupinam, od učiteljev in trenerjev do predstavnikov ministrstev, vladnih delovnih teles, nacionalnih inštitutov in športnih organizacij.

Med našimi prvimi dejavnostmi po razglasitvi epidemije sta bili priprava priporočil za telesno dejavnost med epidemijo in priprava pobude za nacionalno kampanjo #vaididoma. Priporočila smo pripravili skupaj z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) in jih že 16. marca 2020 objavili na spletnih portalih SLOfit ter NIJZ (Jurak idr., 2020), sodelovali pa smo tudi pri pripravi priporočil NIJZ za starejše (Gabrijelčič Blenkuš, 2020).

Kampanja #vaididoma je nastala 20. marca v sodelovanju s FŠ UL, Olimpijskim komitejem Slovenije-Združenjem športnih zvez (OKS-ZŠZ) in Radiotelevizijo Slovenija (RTV SLO).

Od razglasitve epidemije smo predstavniki raziskovalne skupine SLOfit vsakodnevno spremljali epidemične razmere in objave vladnih odlokov o omejevanju gibanja ter izvajanju vzgojno-izobraževalnega dela in športnih programov. Hkrati smo analizirali vplive pomanjkanja telesne dejavnosti na telesno zmogljivost otrok in mladostnikov. Zelo hitro smo pripravili predloge za nevtralizacijo negativnih posledic in z njimi prek različnih medijev (splet, radio, televizija) nenehno obveščali splošno in strokovno javnost ter odločevalce. Ob tem smo redno objavljali različne primere športnih vadb, dobrih praks ter številne strokovne nasvete in priporočila. V tem prispevku predstavljamo delo članov raziskovalne skupine SLOfit in številnih sodelavcev, povezano z epidemijo novega koronavirusa, v naslednjih sklopih: *pobude in predlogi*; *raziskovalna dejavnost*; *znanstvene in strokovne objave*; *okrogle mize in posveti ter medijska pojavnost*.

■ Dejavnosti raziskovalne skupine SLOfit

Pobude in predlogi

Pobuda za nacionalno kampanjo #vaididoma in njena izvedba

Takoj po razglasitvi epidemije so se v vseh državah, tudi v Sloveniji, začele kampanje s sloganom #ostanidoma. Da bi se izognili napačnemu razumevanju, da #ostanidoma pomeni zgolj nedejavno čakanje na konec epidemije, smo vodstvu FŠ UL, RTV SLO in OKS-ZŠZ nemudoma predlagali nacionalno kampanjo, ki bi nagovorila celotno populacijo. Njeno sporočilo je bilo, da moramo biti tudi med izolacijskimi ukrepi čim bolj gibalno dejavni, vendar v krogu članov gospodinjstva. Iz pobude se je razvila kampanja #vaididoma, med katero so bile prek RTV SLO, kanala SLOfit na YouTubeu, SLOfit nasveta in spletnih strani OKS-ZŠZ prikazane številne vadbe, izvedene v domačih dnevni sobah, na balkonih, terasah in dvoriščih.

Enajst predlogov za okrevanje in COVID-19 FITbarometer

Jesen 2020 smo po analizi rezultatov meritev za športnovzgojni karton, ki so jih osnovne šole opravile ob vrnitvi učencev po prvem valu epidemije v maju in juniju, seznanili javnost z največjim upadom telesne zmogljivosti v 33-letni zgodovini sistematičnega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja šolskih otrok (Starc idr., 2020). Za zmanjšanje negativnih posledic, ki so jih omejitve gibanja, pouk na daljavo in neizvajanje športnih programov v šoli in društvih pustili na telesni zmogljivosti otrok, je raziskovalna skupina SLOfit predlagala 11 ukrepov, zasnovanih na znanstvenih spoznanjih in predhodno dokazano uspešnih rešitvah (Jurak, Kovač in Starc, 2019). V nadaljevanju smo skupaj z UNICEF Slovenija izvajali dejavnosti za ozaveščanje odločevalcev o predlaganih ukrepih.

Za spremljanje uresničevanja predlaganih ukrepov smo s podporo OKS-ZŠZ in Zavoda za šport RS Planica oblikovali merilno orodje COVID-19 FITbarometer (Jurak, 2020), ki je dostopno na spletnem naslovu www.slofit.org in prikazuje povprečno stopnjo izvedbe ukrepov. Ocene za posamezne ukrepe smo oblikovali na podlagi spremljanja vladnih odlokov, ki so bili povezani z omejitvami gibanja in (ne)izvajanja športnih programov, ter na podlagi analize spletnih vprašalnikov, namenjenih zainteresirani strokovni javnosti, predvsem učiteljem športne vzgoje in trenerjem.



Slika 1. COVID-19 FITbarometer. Prikaz skupne ocene.

Pobuda vodstvu UL, da nagovori študente in zaposlene h gibalni dejavnosti med epidemijo

Ob začetku drugega vala epidemije je rektor UL na našo pobudo nagovoril študente in zaposlene ter jih povabil, da čas izolacije preživijo čim bolj gibalno dejavno, pri tem pa so jim lahko v pomoč tudi gradiva na spletni strani www.slofit.org (Papič, 2020).

Okrogla miza in delavnica na 15. kongresu športa za vse

V skupini SLOfit je nastala pobuda za organizacijo okrogle mize in delavnice »Na valovih korone« na 15. kongresu športa za vse (Jurak, Pišot, Sodrznik in Perko, 2020), ki je potekal prek spleta 27. in 28. novembra 2020. Prof. dr. Gregor Jurak, vodja raziskovalne skupine SLOfit, je na okrogli mizi s strokovnjaki z različnih področij razpravljaval o športni dejavnosti med epidemijo, nato pa vodil delavnico o izvajanju športne vadbe v različnih organizacijskih oblikah: *vadba v skupinah* (splošna vodena vadba, ekipni športi ...), *individualna vadba*, *kjer prihaja do bližnjih stikov* (gimnastika, plavanje ...) in *vadba v parih* (ples, borilni športi ...).

Predlog načrta sproščanja vladnih ukrepov za zajeziitev epidemije virusa SARS-CoV-2 na področju športa

Ob izteku leta 2020 smo, po več kot dvomesečnem obdobju šolanja na daljavo v drugem valu epidemije in prepovedi izvajanja športnih programov, na podlagi raziskovalnih rezultatov in strokovnih posvetov ter v pričakovanju začetka cepljenja oblikovali predlog načrta sproščanja omejevalnih ukrepov na področju športa (Jurak, 2020). Predlog smo objavili na spletni strani SLOfit in ga predstavili na seji Strokovnega sveta Republike Slovenije za šport ter pozneje na okrogli mizi *Šport v objemu korone* v organizaciji OKS-ZŠZ.

Raziskovalna dejavnost

Empirično raziskovanje je bilo osnova za pripravo predlogov ukrepov in ozaveščanje javnosti. Medtem ko smo se ob začetku epidemije lahko zanašali le na že znana epidemiološka priporočila in jih priredili kineziološki teoriji, smo sčasoma pridobivali čedalje več informacij iz lastnih in tujih raziskav.

Evropski vprašalnik o učinkih epidemije na telesno dejavnost in zaslonski čas ter vprašalnik SHAPES

Prvi vpogled v aktualno stanje je omogočilo sodelovanje Slovenije v mednarodni raziskavi, v kateri smo z vprašalnikom ugotavljali, kako so prvi meseci pandemije vplivali na telesno dejavnost in zaslonski čas 8395 otrok iz desetih evropskih držav, starih 6–18 let. Ugotovili smo, da jih le dve tretjini sledi strukturirani rutini oz. urniku, kot je to običajno, kadar pouk poteka v šoli, in da jih je le nekaj več kot polovica dejavnih med poukom športne vzgoje, ko ta poteka prek spleta (Kovacs idr., 2021). Le 19 % otrok naj bi bilo dovolj telesno dejavnih v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije (2020), 70 % pa naj bi jih v prostem času pred zasloni preživel preveč časa (več kot dve uri na dan) (Kovacs idr., 2021).

Podobno raziskavo smo v prvem valu epidemije na ločenem vzorcu slovenskih otrok naredili z vprašalnikom SHAPES (Wong, Leathersdale, Manske, 2006). Z njim smo primerjali poročano telesno dejavnost iz jeseni 2018 s telesno dejavnostjo pomladi 2020.

Analiza meritev Športnovzgojnega kartona 2020

Realno stanje telesne zmogljivosti slovenskih otrok med epidemijo je razkrila šele jesenska analiza rezultatov meritev športnovzgojnega kartona, ki so jih izvedli nekateri osnovnošolski učitelji v maju in juniju. Izmerili so nekaj več kot 20000 otrok, njihova splošna gibalna učinkovitost je upadla za 13,6 % v primerjavi s prejšnjim letom (Starc idr., 2020). Delež visoko gibalno učinkovitih deklet (nad 90. centilom) se je zmanjšal s 14,5 % na 9,6 %, fantov pa z 11,4 % na 7,3 %. Prirast debelosti je bil kar 20-odstoten. Delež visoko gibalno učinkovitih deklet je nazadnje bil tako nizek leta 2009, delež fantov pa leta 1990. Delež debelih otrok med epidemijo je najvišji v zgodovini merjenja za športnovzgojni karton. Številni učitelji so meritve izvedli tudi v septembru ob začetku letošnjega šolskega leta. Izmerili so še dodatnih 14000 otrok, rezultati pa so bili še nekoliko slabši.

Vprašalniki COVID-19 FITbarometer

Večina ustvarjenih priporočil je namenjena strokovni javnosti, torej učiteljem in trenerjem, nekatera pa tudi splošni javnosti, predvsem staršem. Ker nas je zanimalo, kako strokovnjaki doživljajo to obdobje in kako se odzivajo na spremenjene okoliščine, smo med

Tabela 1
COVID-19 FITbarometer vprašalniki za strokovno in splošno javnost

naslov vprašalnika	avtorji	obdobje zbiranja podatkov
Dostopnost športnih in otroških igrišč v času omejitev gibanja	Potočnik, Ž. L., Meh, K. in Jurak, G.	oktober 2020
Pripravljenost vaditeljev in trenerjev na izvajanje športne vadbe v omejenih »korona« pogojih	Meh, K., Potočnik, Ž. L. in Jurak, G.	november 2020
Sodelovanje šol in učiteljev športne vzgoje z zdravniki	Potočnik, Ž. L., Meh, K. in Jurak, G.	november 2020
Gibalno dejavni odmor v šoli pred in med epidemijo	Potočnik, Ž. L., Meh, K., Jurak, G. in Kovač, M.	december 2020
Dostop do šolskih telovadnic za športna društva in klube po ponovnem odprtju šol v drugem valu epidemije (marec 2021)	Meh, K. in Jurak, G.	marec 2021
Vračanje mladih športnikov na treninge po drugem valu epidemije (marec 2021)	Meh, K. in Jurak, G.	marec 2021
Pouk športne vzgoje na daljavo skozi prizmo študentov, ki so opravljali praktično pedagoško usposabljanje	Kovač, M., Markelj, N., Potočnik, Ž. L. in Jurak, G.	marec 2021

epidemijo pripravili več vprašalnikov, ki so vključevali predvsem strokovno in v manjšem obsegu tudi splošno javnost. Z njimi smo dobili vpogled v dejansko stanje na različnih področjih, kar nam je omogočilo ovrednotenje napredka predlogov za zmanjšanje škodljivih posledic epidemije in s tem oblikovanje ocene FITbarometra. Pri pridobivanju odgovorov na vprašanja smo si pomagali predvsem s stranjo SLOfit na Facebooku (FB), ki ima okoli 2900 sledilcev, FB-skupino *Športni pedagogi Slovenije*, ki ima okoli 2200 članov, in okoli 600 naslovi članov Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, pri posredovanju in razširjanju vprašalnika pa so nam pomagali tudi OKS-ZŠZ in Zavod za šport RS Planica.

Rezultati odgovorov prvih šestih vprašalnikov iz Tabele 1 so dostopni na spletnem naslovu www.slofit.org/slofit-nasvet, rezultati sedmega vprašalnika pa so objavljeni v posebnem prispevku (priloge) te številke.

Znanstvene in strokovne objave

Objave v znanstvenih revijah

Prva objava v znanstveni reviji je obsegala priporočila za telesno dejavnost med epidemijo (Jurak idr., 2020), v naslednji pa smo opisali, kako smo se v Sloveniji na področju telesne dejavnosti odzvali

na epidemijo (Morrison, Jurak in Starc, 2020). Mednarodni strokovni javnosti smo predstavili tudi orodje *COVID-19 FITbarometer* (Jurak idr., 2021), sodelovali pa smo še v večnacionalni študiji o telesni dejavnosti in zaslonem času evropskih otrok med epidemijo (Kovacs idr., 2021)

SLOfit nasveti

Ker smo člani raziskovalne skupine SLOfit tesno povezani predvsem s šolsko športno vzgojo in tudi prostočasno športno vzgojo otrok in mladine ter drugimi športnimi programi, smo veliko truda vložili v ozaveščanje učiteljev, trenerjev in staršev. Zaradi nepredvidljivosti razvoja epidemije, nenehnih sprememb vladnih odlokov in potrebe po stalnem prilagajanju organizacije in delovanja družbe so naši odzivi morali biti hitri in usklajeni z aktualnim dogajanjem. Zato smo številna priporočila in analize rezultatov vprašalnikov objavljali v spletni reviji *SLOfit nasvet*, kar nam je omogočilo hitro odzivanje na spremembe in dinamično povezovanje z zainteresirano javnostjo. Pri pisanju prispevkov smo se povezovali s kolegi naše fakultete in pedagoških fakultet UL, Univerze v Mariboru (UM) ter Univerze na Primorskem (UP), svetovalkama za športno vzgojo na Zavodu RS za šolstvo, prispevke pa so pripravili tudi učitelji športne vzgoje z osnovnih in srednjih šol ter fakultet, kineziologi, zdravniki in študenti FŠ UL. V *SLOfit nasvetu* je bilo med

Tabela 2

Članki raziskovalcev skupine SLOfit v znanstvenih revijah in časovnica objav

naslov	avtorji	revija (IF)	poslano	objavljeno
Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak	Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., ... in Starc, G.	Journal of Sport and Health Science (5,2)	20. 4. 2020	16. 5. 2020
Responding to a global pandemic: Republic of Slovenia on maintaining physical activity during self-isolation	Morrison, S. A., Jurak, G. in Starc, G.	Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports (3,26)	14. 5. 2020	27. 8. 2020
Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries	Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskošek, B., ... in Okely, A. D.	European Journal of Sport Science (2,78)	januar 2020	27. 2. 2021
A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia	Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. in Starc, G.	Frontiers in Public Health (2,48)	20. 12. 2020	5. 3. 2021

Tabela 3

Objave v »SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja«

naslov	avtorji	namenjeno	objavljeno
Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa	Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Morrison, S. A., Dobrin Truden, P. in Starc, G.	splošna javnost	16. 3. 2020
Vadba na delovnem mestu	Dolenc, M., Vodičar, J., Kovač, M., Kramaršič, J., Tuš, M., Bohinec, P., Majcen, S. in Kovčan, B.	splošna javnost	17. 3. 2020
Tudi dnevna soba je lahko telovadnica	Reisman, M., Kovač, M. in Dolenc, M.	splošna javnost	17. 3. 2020
Pohodništvo: dobra priprava je (edina) prava pot do uspeha	Debevec, T.	splošna javnost	19. 3. 2020
Vadba na spletu v času širjenja koronavirusa za paciente ambulantne Arcus medicini v Žireh	Istenič, N. in Strel J. [Jaka]	posamezniki z nizko telesno zmogljivostjo	20. 3. 2020

naslov	avtorji	namenjeno	objavljeno
Priporočila in strokovne usmeritve za izvedbo športa/športne vzgoje na daljavo	Bergoč, Š. in Markun Puhan, N.	učitelji	20. 3. 2020
Priporočila za izvajanje pouka športa v času šolanja na domu za učence od 1. do 5. razreda osnovne šole	Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Bergoč, Š. in Markun Puhan, N.	učitelji	20. 3. 2020
Zdravstvena športna vzgoja za gibalno manj kompetentne učence, učence z zdravstvenimi, razvojnimi in vedenjskimi težavami naj bo stalnica tudi v obdobju šolanja »na daljavo«	Istenič, N. in Erznožnik, B.	učitelji	23. 3. 2020
Mladi športniki lahko s preventivno vadbo doma ohranjajo svojo telesno pripravljenost in se tako izognejo morebitnim poškodbam	Istenič, N. in Kovač, M.	mladi športniki	26. 3. 2020
Prvi koraki v svet kolesarjenja	Videmšek, M. in Videmšek, D.	starši	31. 3. 2020
Športnovzgojni karton doma	Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Milošič, D., Abram, I., Rupnik, Z. in Stojanovič, Z.	starši	4. 4. 2020
Osebna športna mapa	Kovač, M., Filipič, P. in Demšar, U.	učitelji	7. 4. 2020
10 gibalnih Koroncinih izzivov	Istenič, N.	splošna javnost	7. 4. 2020
Starejši potrebujejo vsakodnevno, sebi primerno vadbo	Istenič, N., Strel J. [Jaka] in Strel J. [Janko]	starostniki	16. 4. 2020
Priporočila za izvajanje pouka športa za učence od 1. do 3. razreda v času vračanja v osnovne šole, ko obstaja še možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2	Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Bergoč, Š. in Markun Puhan, N.	učitelji	15. 5. 2020
Priporočila za izvajanje meritev SLOfit-Športnovzgojni karton v času povečane možnosti za okužbo z virusom SARS-CoV-2	Jurak, G., Starc, G. in Kovač, M.	učitelji	27. 8. 2020
Skrbniki otroških in športnih igrišč, omogočite dostop do igrišč!	Potočnik, Ž. L., Meh, K. in Jurak, G.	splošna javnost	2. 11. 2020
Primer dobre prakse: izvedba iger z žogo na daljavo	Resnik, N., Račič, D., Grah, R. in More, A.	učitelji	3. 11. 2020
Trenerji menijo, da znajo voditi vadbo pod prilagojenimi korona pogoji – kdaj pa jo bodo lahko?	Meh, K., Potočnik, Ž. L. in Jurak, G.	splošna javnost	11. 11. 2020
Sodelovanje šol in učiteljev športne vzgoje z zdravniki – rezultati vprašalnika (COVID-19 FITbarometer)	Potočnik, Ž. L., Meh, K. in Jurak, G.	splošna javnost	26. 11. 2020
Gibalni izzivi za prekinitev sedenja	Tekavec, B. in Štular, L.	splošna javnost	30. 11. 2020
Covid-19 in njegove negativne posledice – to je »priložnost« za prevrednotenje odnosa do slovenskega univerzitetnega športa!	Zovko, V., Gerlovič, D., Sitar, P. in Filipič Jeras, K.	splošna javnost	3. 12. 2020
Priporočila staršem za gibanje otrok in mladostnikov med epidemijo COVID-19	Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M.	starši	4. 12. 2020
Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo	Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M.	učitelji	4. 12. 2020
Zakaj je športna vzgoja med šolanjem na daljavo še toliko bolj pomembna?	Jurak, G., Starc, G., Sember, V. in Kovač, M.	splošna javnost	4. 12. 2020
Protokol poučevanja smučanja v šolskem programu v času povečane možnosti okužb zaradi epidemioloških pojavov	Lešnik, B. in Kovač, M.	učitelji	8. 12. 2020
Ali šole ponujajo gibalno dejavne odmore? Rezultati vprašalnika COVID-19 FITbarometer	Potočnik, Ž. L., Meh, K., Jurak, G. in Kovač, M.	splošna javnost	9. 12. 2020
Priporočila za izvajanje pouka športa za učence od 1. do 3. razreda v času vračanja v osnovne šole po drugem valu, ko obstaja še vedno možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2	Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Štemberger, V., Planinšek, J. in Volmut, T.	učitelji	27. 12. 2020
Predlog načrta sproščanja ukrepov za zaježitev epidemije COVID-19 na področju športa	Jurak, G.	splošna javnost	29. 12. 2020
Športni dnevnik – Ljubo doma, kdor telovaditi zna	Bonča, E. in Trček, M.	splošna javnost	4. 1. 2021

naslov	avtorji	namenjeno	objavljeno
Priporočila za izvajanje gibanja za predšolske otroke v času vračanja v vrtec po drugem valu, ko obstaja še vedno možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2	Kovač, M., Videmšek, M., Jurak, G., Šuštaršič, A., Gregorc, J., Marinšek, M. in Jelovčan, G.	vzgojitelji	5. 1. 2021
Poučevanje košarkarskih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo v času povečane možnosti okužbe zaradi širjenja virusa	Sirnik, M. in Erčulj, F.	učitelji	6. 1. 2021
Primer dobre prakse: popestritev pouka z gibanjem	Košir, Š., Okršlar, L., Pohleven, B. in Kordiš, J.	učitelji	11. 1. 2021
Poučevanje odbojgarskih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo, ko je še vedno povečana možnost okužbe zaradi širjenja virusa SARS-CoV-2	Zadražnik, M. in Kovač, M.	učitelji	21. 1. 2021
Poučevanje plesnih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo, ko je še vedno povečana možnost okužbe zaradi širjenja virusa SARS-CoV-2	Zaletel, P. in Kovač, M.	učitelji	17. 2. 2021
Poučevanje rokometnih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo v času povečane možnosti okužbe zaradi širjenja virusa	Bon, M. in Šibila, M.	učitelji	18. 2. 2021
Vključevanje nogometnih vsebin v šolske programe ob vrnitvi v šolo, ko je treba zagotoviti varno medsebojno razdaljo vadečih za zmanjšanje tveganja okužbe z virusom SARS-CoV-2	Pocrnjič, M. in Kovač, M.	učitelji	22. 2. 2021
Poučevanje atletskih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo, ko je še vedno povečana možnost okužbe zaradi širjenja virusa SARS-CoV-2	Železnik, L., Čoh, M., Škof, B. in Kreft, R.	učitelji	24. 2. 2021
Osební športni dnevnik je dober pripomoček za oceno življenjskega sloga dijakov	Juhart, M. in Kovač, M.	učitelji	8. 3. 2021
Si znaš postaviti cilje?	Kovač, M. in Jurak, G.	splošna javnost	10. 3. 2021
Urbanov zmagovalni gibalni izziv	Bračič, T., Pate, U., Pate, N. in Kovač, M.	splošna javnost	31. 3. 2021

epidemijo objavljenih več kot 40 različnih prispevkov, povezanih z organizacijo in izvedbo športnih vsebin v času šolanja na daljavo in povečane možnosti za okužbo z novim koronavirusom. V Tabeli 3 so v časovnem zaporedju navedene vse objave in njihovi avtorji.

Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Marca 2021 je Zveza društev športnih pedagogov Slovenije izdala Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije (Kovač, Plavčak in Dobovičnik, 2021). Predstavniki raziskovalne skupine SLOfit smo bili aktivno vključeni v pripravo zbornika kot člani organizacijskega odbora, uredniki, recenzenti in tudi kot avtorji in soavtorji dveh uvodnih predavanj in osmih prispevkov. Večina prispevkov v zborniku je posredno povezana z epidemijo oz. poukom športne vzgoje na daljavo in izvedbo drugih športnih dejavnosti v omejenih pogojih.

■ Okrogle mize, videosrečanja in strokovni posveti

Ker zgolj pisana beseda ne omogoča neposredne razprave, smo bili pri ozaveščanju dejavnosti tudi na spletnih srečanjih, okroglih

mizah in strokovnih posvetih. Med prvim valom epidemije smo marca 2020 najprej skupaj z Zavodom RS za šolstvo organizirali videosrečanje za učitelje športne vzgoje o implementaciji priporočil za vadbo in meritvah za športnovzgojni karton, nato pa je prof. dr. Marjeta Kovač sodelovala na videosrečanjih Zavoda RS za šolstvo, kjer so obravnavali problematiko poučevanja na daljavo, motivacije učencev in dijakov ter preverjanja in ocenjevanja znanja. Avgusta 2020 smo na FŠ UL še v živo izvedli delavnico za učitelje, ki uporabljajo aplikacijo Moj SLOfit; na njej smo razpravljali o pomenu in načinu varne izvedbe meritev za športnovzgojni karton. Januarja 2021 smo delavnico ponovili in jo dopolnili s predavanjem ter posvetom o izvajanju pouka športne vzgoje med epidemijo. Ker je januarska delavnica potekala prek spleta, smo zabeležili rekordno udeležbo – več kot 300 učiteljev.

Prof. dr. Gregor Jurak je predloge za okrevanje in raziskovalna spoznanja predstavljal na več sestankih Strokovnega sveta RS za šport in Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje. Novembra 2020 je bil dejaven tudi na okrogli mizi na 15. kongresu športa za vse in februarja 2021 na okrogli mizi *Šport v objemu korone* v organizaciji OKS-ZŠZ.

Ob vračanju otrok v šole in sproščanju omejitev športnih programov smo februarja 2021 sodelovali na spletni predstavitvi vladne-

Tabela 4

Seznam udeležbe na videosrečanjih, okroglih mizah in strokovnih posvetih

datum	dejavnost
19. 3. 2020	Organizacija videosrečanja za učitelje športne vzgoje skupaj z Zavodom RS za šolstvo in Zvezo društev športnih pedagogov Slovenije o operacionalizaciji priporočil o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa in meritvah za športno-vzgojni karton.
1. 4. 2020	Sodelovanje na videosrečanju Zavoda RS za šolstvo za učitelje športne vzgoje o poučevanju na daljavo, športnem dnevu na daljavo in vadbi zunaj.
7.–9. 4. 2020	Sodelovanje na videosrečanjih Zavoda RS za šolstvo, namenjenih učiteljem športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, na temo »Kako doseči, da bodo učenci oz. dijaki odzivni in vsak dan telesno dejavni?«.
17. 4. 2020	Sodelovanje na dveh videosrečanjih Zavoda RS za šolstvo, namenjenih učiteljem športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah, o preverjanju in ocenjevanju znanja na daljavo.
15. 5. 2020	Sodelovanje na videosrečanju Zavoda RS za šolstvo, namenjenem učiteljem športne vzgoje v osnovnih šolah, o poučevanju športa po vrnitvi v šole, ocenjevanju in zaključku šolskega leta.
26. 8. 2020	Poletna SLOfit delavnica za učitelje športne vzgoje.
4. 11. 2020	Predstavitve SLOfit predlogov za ukrepanje proti posledicam epidemije na srečanju s predstavniki Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstva za zdravje, NIJZ in Zavoda za šport RS Planica.
6. 11. 2020	Sestanek z UNICEF Slovenija za strateško partnerstvo pri izvajanju ukrepov proti posledicam epidemije.
10. 11. 2020	Predstavitve SLOfit predlogov za ukrepanje proti posledicam epidemije na Strokovnem svetu Republike Slovenije za šport.
17. 11. 2020	Predstavitve SLOfit predlogov za ukrepanje proti posledicam epidemije na Strokovnem svetu Republike Slovenije za splošno izobraževanje.
27. 11. 2020	Kongres športa za vse: udeležba na okrogli mizi »Na valovih korone«.
27. 11. 2020	Kongres športa za vse: vodenje delavnice »Na valovih korone«.
22. 12. 2020	Udeležba na okrogli mizi »Ali epidemija ogroža rod bodočih vrhunskih športnikov?« v organizaciji STA.
20. 1. 2021	Zimska SLOfit delavnica za učitelje športne vzgoje.
1. 2. 2021	Udeležba na okrogli mizi »Šport v obdobju epidemije – razprava o ukrepih prepovedi in omejevanja izvajanja športnih dejavnosti ter možnih rešitvah« v organizaciji OKS-ZŠZ.
14. 2. 2021	Udeležba na predstavitvi vladnega odloka o izvajanju športnih programov za rekreativni in tekmovalni šport, v sodelovanju z Direktoratom za šport in Inšpektoratom RS za šolstvo in šport.
18. 2. 2021	Predstavitve strokovnih izhodišč za poučevanje športne vzgoje v skladu s preventivnimi ukrepi ob vračanju otrok v šolo med epidemijo v sodelovanju s pedagoškimi fakultetami UL, UM in UP, z Inšpektoratom RS za šolstvo in šport ter Zavodom RS za šolstvo in razprava z učitelji športne vzgoje.
19. 3. 2021	Predavanje o raziskovalnih spoznanjih, pridobljenih med epidemijo, ki ga je za sodelavce Centra za krepitev zdravja organiziral NIJZ.

ga odloka, ki jo je organiziral Direktorat za šport in je bila namenjena tekmovalnim in rekreativnim programom športa, sami pa smo v sodelovanju s kolegi s pedagoških fakultet UL, UM in UP ter Inšpektoratom RS za šolstvo in šport pripravili spletni posvet za delavce v vzgoji in izobraževanju, ki se ga je udeležilo več kot 800 učiteljev, vzgojiteljev in ravnateljev.

Marca 2021 je prof. dr. Gregor Jurak nekatera raziskovalna spoznanja, pridobljena med epidemijo, predstavil tudi med svojim predavanjem na izobraževanju v organizaciji NIJZ »Družinska obravnava za zdrav življenjski slog«, kjer so sodelovali predstavniki različnih služb, povezanih z zdravstvom, tako zdravniki, psihologi, dietetiki in medicinske sestre kot tudi kineziologi.

Medijska pojavnost

Strokovna besedila in strokovni posveti ter razprave so potrebni za izmenjavo informacij tako med strokovnjaki v okviru posamezne vede oz. njenega ožjega področja kot med strokovnjaki sorodnih in komplementarnih ved. Potrebni so tudi za prenos ključnih informacij v prakso in do njenih izvajalcev. Za udeležence v športu, tako

mlajše kot starejše, pa tovrstna komunikacija ni povsem primerna, saj je lahko preobsežna in preveč podrobna. Zato so medijski prispevki tisti, ki informacije v zgoščen in privlačni obliki prenesejo do širše javnosti.

Predstavniki raziskovalne skupine SLOfit, predvsem prof. dr. Marjeta Kovač, prof. dr. Gregor Jurak, izr. prof. dr. Gregor Starc in zasl. prof. dr. Janko Strel, so med epidemijo sodelovali v več kot 25 intervjujih oz. izjavah, ki so bili objavljeni na spletu, v tisku ali predvajani po televiziji oz. radiu.

Po novinarski konferenci 21. septembra 2020 je o rezultatih meritev SLOfit po prvem valu epidemije poročalo 29 medijskih prispevkov v slovenskem, angleškem, hrvaškem in španskem jeziku. Po okrogli mizi *Šport v obdobju epidemije*, ki jo je 1. februarja 2021 organiziral OKS-ZŠZ, pa je 8 medijskih prispevkov povzelo izjave prof. dr. Juraka.

Informacije delimo tudi prek strani SLOfit na FB, kjer smo v letu dni od razglasitve epidemije s približno 3100 sledilci delili več kot 250 objav, velika večina teh je bila z epidemijo tudi vsebinsko povezana. Število sledilcev se je v tem obdobju povečalo za več kot 50 %.

Tabela 5

Seznam intervjujev s člani skupine SLOfit, katerih tema je bila povezana s COVID-19

datum	vrsta	medij	naslov	sodelujoči
29. 9. 2020	spletna novica	delo.si	Sedemsto ljudi bi rešil zdrav življenjski slog	Starc, G.
2. 10. 2020	radio	Radio Ognjišče	Gibanje je izrednega pomena za zdrav imunski sistem in razvoj možganov	Starc, G.
3. 10. 2020	tisk	V soboto (priloga časnika Večer)	Dr. Gregor Starc: »Otrokom smo vzeli gibanje. Tretjina otrok je nazadovala v gibalnih sposobnostih, najbolj pa v vzdržljivosti in koordinaciji«	Starc, G.
9. 10. 2020	spletna novica	Medicina in ljudje	Ko otroci obmirujejo (komentar)	Starc, G.
21. 10. 2020	spletna novica	mladina.si	Ukrepi bodo imeli hude posledice tudi na preživljanje prostega časa otrok	Jurak, G.
25. 10. 2020	spletna novica	delo.si	Pojdite ven, telefoni naj ostanejo doma	Jurak, G.
26. 10. 2020	spletna novica	delo.si	Gledati v monitor, je živeti življenje drugih, namesto svojega	Jurak, G.
1. 11. 2020	spletna novica	delo.si	Ne zapirajmo šol, učimo se in vadimo na prostem	Jurak, G.
7. 11. 2020	TV	Pop TV 24ur	Inšpektor. O telesni dejavnosti v času epidemije	Jurak, G., Starc, G., Kovač, M. in Strel, J. [Janko]
10. 11. 2020	spletna novica	rtvslo.si	Jurak: Debelost med osnovnošolci se je povečala za 20 odstotkov	Jurak, G.
11. 11. 2020	spletna novica	zsrce.si	Pojdimo ven, v naravo!	Starc, G.
11. 11. 2020	Youtube	UM podkast	#7 – prof. dr. Marjeta Kovač	Kovač, M.
17. 11. 2020	tisk	Primorski dnevnik	Sprehod ni dovolj, otrok se mora preznajiti in predihati vsaj uro na dan	Jurak, G.
18. 11. 2020	Youtube	UM podkast	#8 – zasl. prof. dr. Janko Strel	Strel, J. [Janko]
21. 11. 2020	tisk	V soboto (priloga časnika Večer)	Gregor Jurak s Fakultete za šport: »Mladi zdaj sedijo v svojem kokonu pred zasloni in se ne premaknejo.«	Jurak, G.
23. 11. 2020	tisk	Delo	Pomanjkanje telesne vadbe se pozna v mesecu dni	Jurak, G.
27. 11. 2020	TV	RTV SLO	Migaj z nami. Športna dejavnost otrok v času korona krize	Starc, G.
11. 12. 2020	spletna novica	Medicina in ljudje	Če otrokom omejimo čas pred zaslonom, spontano postanejo telesno bolj dejavni	Kovač, M.
2. 1. 2021	TV	RTV SLO	Sobotni dnevnikov izbor: največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini	Starc, G.
4. 1. 2021	TV	RTV SLO	Tednik. Trening na balkonu	Starc, G. in Jurak, G.
13. 1. 2021	Youtube	UM podkast	#16 – prof. dr. Gregor Jurak	Jurak, G.
30. 1. 2021	spletna novica	dnevnik.si	Profesor športne vzgoje in antropolog dr. Gregor Starc: Domače naloge je treba ukiniti. Najbolje za vselej	Starc, G.
21. 2. 2021	spletna novica	dnevnik.si	Nedeljski dnevnik: Generacija brez gibanja	Jurak, G.
8. 3. 2021	tisk	Nika	Treba se je zadihati in preznajiti	Kovač, M.
17. 3. 2021	TV	RTV SLO	Moje mnenje. Posledice v športu	Starc, G.
21. 3. 2021	TV	RTV SLO	Dnevnik. Gregor Starc s Fakultete za šport o odločitvi ministrstva	Starc, G.
8. 4. 2021	tisk	Dnevnik	Z omejitvami si kopljemo jamo	Jurak, G.



Slika 2. Objave raziskovalne skupine SLOfit v povezavi z epidemijo na različnih informacijskih kanalih.

■ Zaključek in pogled v prihodnost

Številne je epidemija novega koronavirusa po svoje onemogočila, jim odvzela delo, možnost priljubljene rekreacije, jim morda celo oslabilo zdravje. Raziskovalcem skupine SLOfit pa je epidemija, poleg njihovega vsakodnevnega pedagoškega in raziskovalnega dela, pomenila vir novih idej in delovnih izzivov. Čeprav bi vsi raje delovali v razmerah, kot smo jih poznali pred epidemijo, je narava raziskovalnega dela taka, da se zmeraj spopadamo s težavami, izzivi in neznankami, ne glede na stanje v družbi. Običajno raziskovanje problemov načrtujemo dolgoročno, med epidemijo pa smo se iz tedna v teden, včasih celo iz dneva v dan, srečevali z novimi raziskovalnimi problemi in vprašanji. Prav tako smo se soočali s pedagoškim delom na daljavo in izzivom, kako opremiti študente z znanji, kompetencami in idejami za učinkovito opravljanje praktičnega usposabljanja v šolah.

Čeprav različnih poklicnih skupin in njihovih poklicev ne gre neposredno primerjati, lahko rečemo, da so prav raziskovalci tisti, ki se morajo pravočasno in dejavno odzvati na nepričakovane dogodke, kot je epidemija. Ob svojih rednih delovnih obveznostih smo brez pomislekov namenili dodaten čas za soočanje z njo. Usmerili smo se v analizo stanja telesne zmogljivosti in z njo povezane telesne dejavnosti otrok in mladine, hkrati pa veliko prizadevanja vložili v ozaveščanje javnosti, s katero smo se povezovali na različnih ravneh.

Splošno javnost smo s številnimi nastopi v medijih obveščali o spremembah v telesni zmogljivosti otrok ter o priporočilih in nasvetih za telesno dejavnost glede na epidemične razmere. Medijska sporočila smo podprli z dejavnostjo na omrežju FB, kjer smo v enem letu od začetka epidemije s sledilci delili več kot 250 objav. Prav na tem področju smo naredili velik korak, saj smo v primerjavi z enoletnim obdobjem pred epidemijo število objav povečali za petkrat.

S strokovno javnostjo smo se povezovali predvsem prek objav v revijah in prek razprav na videosrečanjih, okroglih mizah in strokovnih delavnicah. Pri tem so nam po svoje pomagali ukrepi omejevanja socialnih stikov, saj so bile zaradi dela na daljavo in prek spleta delavnice ter razprave množično obiskane, zagotovo v večjem številu, kot bi pričakovali, če bi jih organizirali v živo.

Povezovali smo se tudi z odločevalci oz. predstavniki različnih vladnih delovnih teles. Večkrat smo predstavili, kako so se telesne zmogljivosti otrok med epidemijo poslabšale, in predlagali ukrepe za zaježitev negativnih posledic.

Komunikacija s splošno in strokovno javnostjo je bila zelo odmevna, odziva odločevalcev na naše predloge pa praktično ni bilo. Prav s ciljem spremljanja, kako se uresničujejo predlagani ukrepi, smo ustvarili orodje *COVID-19 FITbarometer* (Jurak, 2020), žal pa nismo zaznali pozitivnih sprememb, zato je barometer ostal v rdečem območju. Ob številnih paketih ukrepov, ki jih je Vlada RS (2020) izdala med epidemijo, predlogu nacionalnega Načrta za okrevanje in odpornost ter obsežnih evropskih sredstvih (Evropska unija, 2020), ki jih bodo v prihodnjih letih zaradi epidemije prejele države članice, bi v agendi odločevalcev pričakovali ukrepe, usmerjene v dva temeljna dejavnika zdravja, to sta vsakodnevna telesna dejavnost v šolskem sistemu in z njo povezana telesna zmogljivost otrok, vendar razočarano ugotavljamo, da za zdaj ni tako, saj za ti dve področji ni predvidenih finančnih sredstev. V sredstvih kohezijske politike EU (16 milijonov evrov) pa je za obdobje do leta 2027 področju športa namenjenih le 0,55 % sredstev (Pucelj, 2021).

Ukrepi za zaježitev epidemije so z dolgotrajnim šolanjem na daljavo in prepovedjo izvajanja športnih programov izjemno zmanjšali telesno dejavnost otrok, to pa je močno načelo njihovo telesno zmogljivost in jo »potisnilo« na raven izpred desetletij. Na eni strani se je število nadpovprečno zmogljivih otrok občutno zmanjšalo, na drugi strani se je število otrok z debelostjo zelo povečalo. Prva informacija nas sviri pred upadom kakovosti v vrhunskem športu, na katerega smo v Sloveniji zelo ponosni, druga informacija pa na prirast števila oseb, ki se bodo v odrasli dobi soočale s kroničnimi obolenji (Cillekens, 2020), pogosto bolniško odsotnostjo (Nevious, Nevious, Kark in Rasmussen, 2010) in nižjo delovno učinkovitostjo (Kudel, Huang in Ganguly, 2018; Rodbard, Fox in Grandy, 2009; Tucker in Friedman, 1998).

Pandemija virusa SARS-CoV-2 traja že več kot leto dni. Prepričani smo, da virusa ne bomo izkoreninili, in dvomimo, da bo virus SARS-CoV-2 zadnji, ki bo predstavljal družbeni problem. Zato verjame-mo, da je edina prava pot prilagoditev. Občine in župane, šole in ravnatelje, učitelje in starše pozivamo, da ne glede na ukrepe, ki jih bosta (ali pa jih ne bosta) sprejela Vlada RS in Ministrstvo za

izobraževanje znanost in šport, ukrepajo sami in v okviru svojih zmoglosti prilagodijo okolje, v katerem delujejo. Pozivamo k oblikovanju učilnic na prostem, gibalno dejavnemu učenju in k vlaganju sredstev v športne programe, ki bodo otrokom in mladostnikom omogočili dodatne ure strokovno vodene telesne dejavnosti v šolskem in zunajšolskem okolju. V raziskovalni skupini SLOfit pa si bomo tudi v prihodnje prizadevali, da bodo vsem v Sloveniji na voljo aktualne informacije o stanju telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov, hkrati pa si bomo prizadevali za uresničitev ukrepov, ki so usmerjeni v to, da bi bilo zdravje otrok »koronageneracije« enako zdravju generacij »pred korono«.

Literatura

1. Cillekens, B., Lang, M., Van Mechelen, W., Verhagen, E., Huysmans, M. A., Holtermann, A., ... in Coenen, P. (2020). How does occupational physical activity influence health? An umbrella review of 23 health outcomes across 158 observational studies. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1474–1481. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102587>
2. COVID-19 sledilnik (2021). Število obolelih in umrlih s COVID-19 [podatkovna datoteka] <https://github.com/sledilnik/data/tree/master/csv>
3. Evropska unija. (2020). Evropski strukturni in investicijski skladi. *Načrt za okrevanje in krepitev odpornosti*. Pridobljeno s <https://www.eu-skladi.si/sl/po-2020/nacrt-za-okrevanje-in-krepitev-odpornosti>
4. Gabrijelčič Blenkus, M. (ur.). (2020). *Priporočila za starejše v času epidemije nove virusne bolezni COVID-19*. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_starejse_v_casu_epidemije_nove_virusne_bolezni_covid19.pdf
5. Kudel, I., Huang, J. C. in Ganguly, R. (2018). Impact of obesity on work productivity in different US occupations: Analysis of the National Health and Wellness Survey 2014 to 2015. *Journal of occupational and environmental medicine*, 60(1), 6. <https://dx.doi.org/10.1097%2FJOM.0000000000001144>
6. Jurak, G. (2020). Premagajmo škodljive posledice COVID-19 izolacijskih ukrepov. *COVID-19 FITbarometer* [merilno orodje]. Pridobljeno s <https://www.slofit.org/barometer/COVID-19-FITbarometer>
7. Jurak, G. (2020). Predlog načrta sproščanja ukrepov za zajezitev epidemije COVID-19 na področju športa. *SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*, 2020. Pridobljeno s <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/240/Predlog-na%C4%8Drtja-spro%C5%A1%C4%8Dnja-ukrepov-za-zajezitev-epidemije-COVID-19-na-podro%C4%8Dju-%C5%A1porta>
8. Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2019). Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 67(3/4), 28–37.
9. Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., Morrison, S. A., Truden-Dobrin, P. in Starc, G. (2020). Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa. *SLOfit nasvet, spletna revija za praktična vprašanja s področja telesnega in gibalnega razvoja*, Pridobljeno s <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187>
10. Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. in Starc, G. (2021). A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers Public Health*, 9, 644235. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.644235>
11. Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., ... in Starc, G. (2020). Physical activity recommendations during the COVID-19 virus outbreak. *Journal of sport and health science*, 9(4), 325–327. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
12. Jurak, G., Pišot, R., Sodržnik, J. in Perko, B. (2020). Šport na valovih Korone. V M. Pajek, *Izzivi športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja: 15. kongres športa za vse: zbornik prispevkov* (114–122). Ljubljana: OKS-ZŠZ. Pridobljeno s https://irp-cdn.multiplescreensite.com/1454adb8/files/uploaded/OKS-kongres-sporta-za-vse_2020-web.pdf
13. Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (ur.). (2021). *Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Prebold: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
14. Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskošek, B., ... in Okely, A. D. (2021). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe—an observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1897166>
15. Morrison, S. A., Jurak, G. in Starc, G. (2020). Responding to a global pandemic: Republic of Slovenia on maintaining physical activity during self-isolation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1546. <https://doi.org/10.1111/sms.13745>
16. Neovius, K., Neovius, M., Kark, M. in Rasmussen, F. (2012). Association between obesity status and sick-leave in Swedish men: nationwide cohort study. *The European Journal of Public Health*, 22(1), 112–116. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckq183>
17. Papič, I. (2020). Nagovor rektorja zaposlenim in študentom glede telesne dejavnosti v času širjenja okužb s korona virusom SARS-CoV-2. Pridobljeno s <https://www.uni-lj.si/aktualno/novice/2020102609282583/>
18. Pucelj, M. (2021). Evropska kohezijska politika 2021–2027. Ukrepi MIZŠ [delovno gradivo].
19. Rodbard, H. W., Fox, K. M. in Grandy, S. (2009). Impact of Obesity on Work Productivity and Role Disability in Individuals with and at Risk for Diabetes Mellitus. *American Journal of Health Promotion*, 23(5), 353–360. <https://doi.org/10.4278/ajhp.081010-QUAN-243>
20. Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorič, M. in Jurak, G. (2020). *SLOfit 2020. Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4318835>
21. Svetovna zdravstvena organizacija. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija.
22. Tucker, L. A. in Friedman, G. M. (1998). Obesity and absenteeism: an epidemiologic study of 10,825 employed adults. *American Journal of Health Promotion*, 12(3), 202–207. <https://doi.org/10.4278/2F0890-1171-12.3.202>
23. Vlada RS. (2020). Portal GOV.SI. *Odpravljanje posledic epidemije*. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/odpravljanje-posledic-epidemije/>
24. Wong, S. L., Leatherdale, S. T. in Manske, S. R. (2006). Reliability and validity of a school-based physical activity questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(9), 1593–1600. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227539.58916.35>

Žan Luca Potočnik, mag. prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
zan-luca.potocnik@fsp.uni-lj.si