



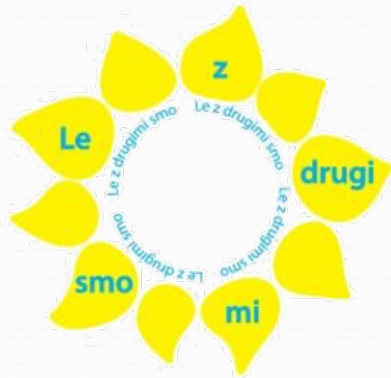
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



PEDAGOŠKI INŠTITUT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



Le z drugimi smo

Zdrav življenjski slog in motivacija zanj

izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič
Fakulteta za šport


Naložbo sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada



Kakšne bodo dolgotrajne posledice pandemije?

Vloga vrtca in šole

- pomen spreminjanja družbene klime
- prav to je namen projekta LZDS
- vloga šole in vrtca pri spreminjanju družbene klime
- še posebej pomembna vloga v tem času!

- 
- ZDRAVJE KOT OSNOVNA ČLOVEKOVA PRAVICA
 - NEENAKOSTI V ZDRAVJU
 - socialno izključevanje
 - dostop do zdravega življenjskega sloga
 - šola, krožki, dejavnosti – dostopnost za vse
 - šola je pomembna za oblikovanje socialne mreže, to je blažilec za težave v kasnejših življenjskih obdobjih

Varovalni mehanizmi zdravja

4 STEBRI ZDRAVJA

ZDRAV
ŽIVLJENJSKI
SLOG

1. Zdrava prehrana
2. Gibanje
3. Uravnavanje stresa
4. Počitek, spanje



Življenjski slog (ŽS)

- ŽS se oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer (od otroštva naprej)
- pomembni dejavniki:
 - obnašanje staršev
 - družinski dejavniki
 - zdravstveno varstvo
 - **izobraževanje** ter
 - **drugi socialni in okoljski dejavniki**
- širši fizični, socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki – pogosto pomembnejši kot družinski!!
- pozitiven vpliv redne športne dejavnosti na zdravje (WHO)

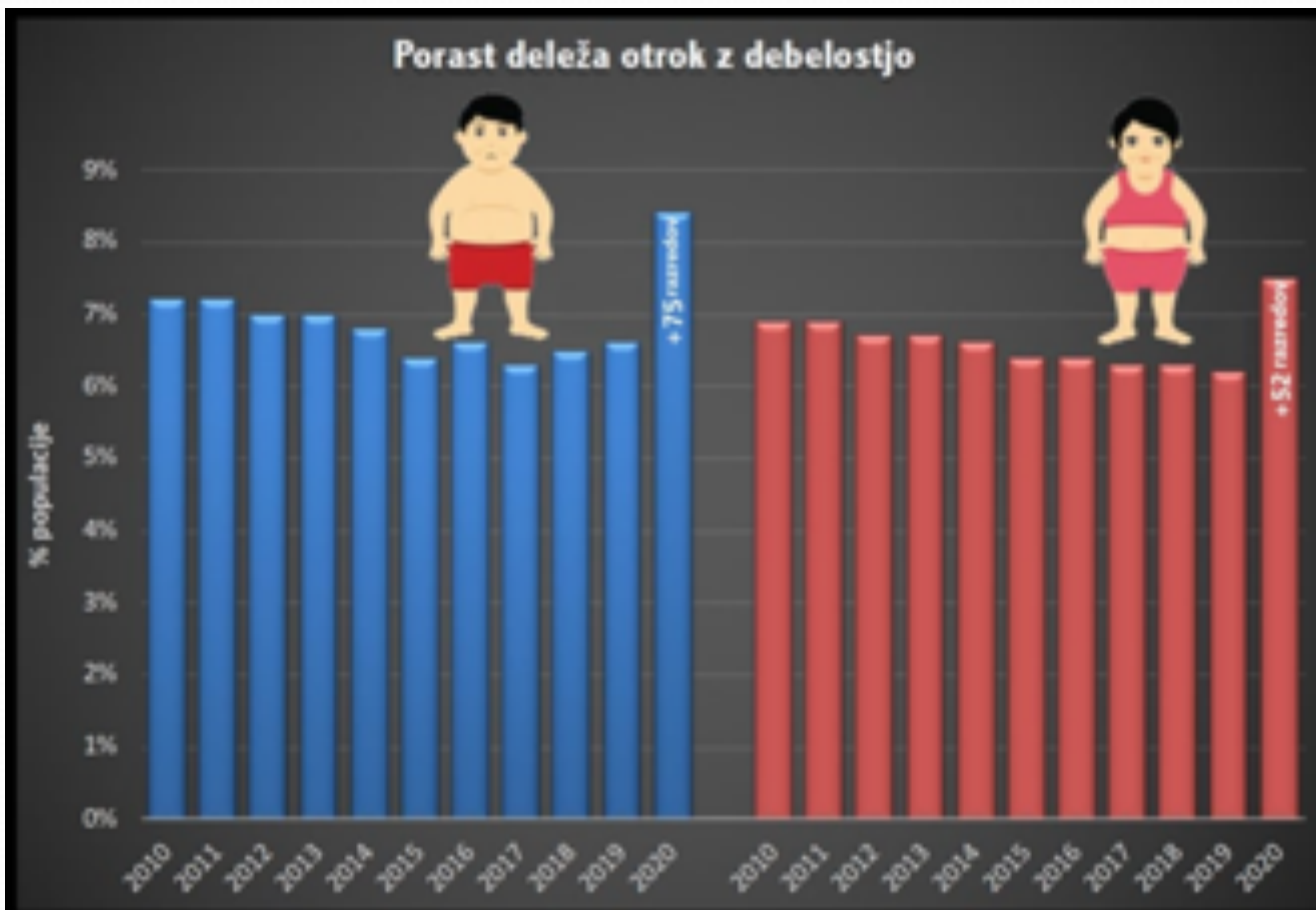
Z zdravjem povezan življenjski slog otrok in mladine v SLO

SLOfit – nekateri zaskrbljujoči rezultati

- otroci leta 2015 so v primerjavi s tistimi iz leta 1991:
- **6 % težji**
- **13 % porast kožne gube**
- **indeks telesne mase (ITM) 11- do 19-letnikov povečal za tretjino pri fantih in dobro petino med dekleti**
- **6 % upad splošne vzdržljivost - negativen vpliv na zdravje, tudi na šolsko učinkovitost**
- **12 % manjša moč rok in ramenskega obroča: slaba drža, v kasnejših letih številne težave s hrbtenico**
- velike razlike med regijami
- velike razlike med gimnazijci in dijaki poklicnih šol

<http://www.slofit.org/>

Merjenje ŠVK pomladi 2020



Merjenje ŠVK pomladi 2020





PRIHODNOST GENERACIJE BREZ GIBANJA ...

- delež akutno bolnih otrok se bo povečal,
- padel bo njihov imunski sistem,
- srčno-dihalna vzdržljivost bo slabša,
- nivo znanja med šolarji bo upadal,
- povečevalo se bo število mladostnikov v duševnih stiskah in
- zaradi nižje telesne zmogljivosti bodo manj produktivni kot vrstniki pred pandemijo.

Zakaj moramo vsi skrbeti za to, da se
otroci dovolj gibljejo?



Otroci gibalno aktivnih mam imajo 2x večjo verjetnost, da bodo aktivni



Aktivni starši imajo aktivne otroke

1/3 manjša verjetnost za obolevnost

Medgeneracijski cikel



Zmanjšano tveganje za srčne bolezni, možgansko kap, raka in diabetes



Večja delovna storilnost



Nižji stroški zdravstvene oskrbe



7-8% višji zaslužek



15 % večja verjetnost študija



Manjša verjetnost kajenja, zlorabe drog in tveganega vedenja



40% uspešnejši v šoli



Le 1/10 ima težave z debelostjo



Gibalno aktivni otroci

ZGODNJE OTROŠTVO ▶ MLADOSTNIŠTVO ▶ ODRASLOST ▶

Vplivi redne telesne dejavnosti na šolsko delo

- pozitiven vpliv na kognitivne sposobnosti
- otroci, ki so gibalno zelo aktivni,
 - si prej in lažje zapomnijo novo snov,
 - lažje sledijo pouku v šoli in
 - imajo boljšo sposobnost koncentracije,
 - za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci



- v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov

Sedentarnost oz. sedeči način življenja

- predšolski otroci, osnovnošolci in mladi adolescenti preživijo sedentarno **najmanj 60 % budnega časa** (Straker idr., 2016)
- čas, ki ga mladi preživijo sede, se s starostjo povečuje (Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey, 2007; Straker idr., 2016)
- povečevanje debelosti zaradi sedečega načina življenja (Hills, Andersen & Byrne, 2011)

KOLIKO GIBANJA je dovolj za ohranjanje zdravja?



Redna in zadostna telesna dejavnost pomeni biti:

- Zmerno intenzivno telesno dejaven vsaj 150 min na teden
ALI
- Visoko intenzivno telesno dejaven vsaj 75 minut na teden
ALI
- Aktiven z mešanico zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti

otroci: 60 minut gibanja – vsak dan!

**Kako spodbuditi aktiven življenjski
slog otrok in mladostnikov še
posebej v času pandemije?**

Gibanje

- organizirana športna vgoja
- organizirana prostočasna vadba
- gibanje pri opravljanju vsakodnevnih opravil (aktiven prihod v šolo, vrtec)
- prosta igra

Kako spodbujamo gibanje?

- spodbujati moramo vse 4 oblike
- odvisno od razvojne stopnje (starosti) otrok
- vpliv neposredno na otroka ali posredno preko staršev, družine

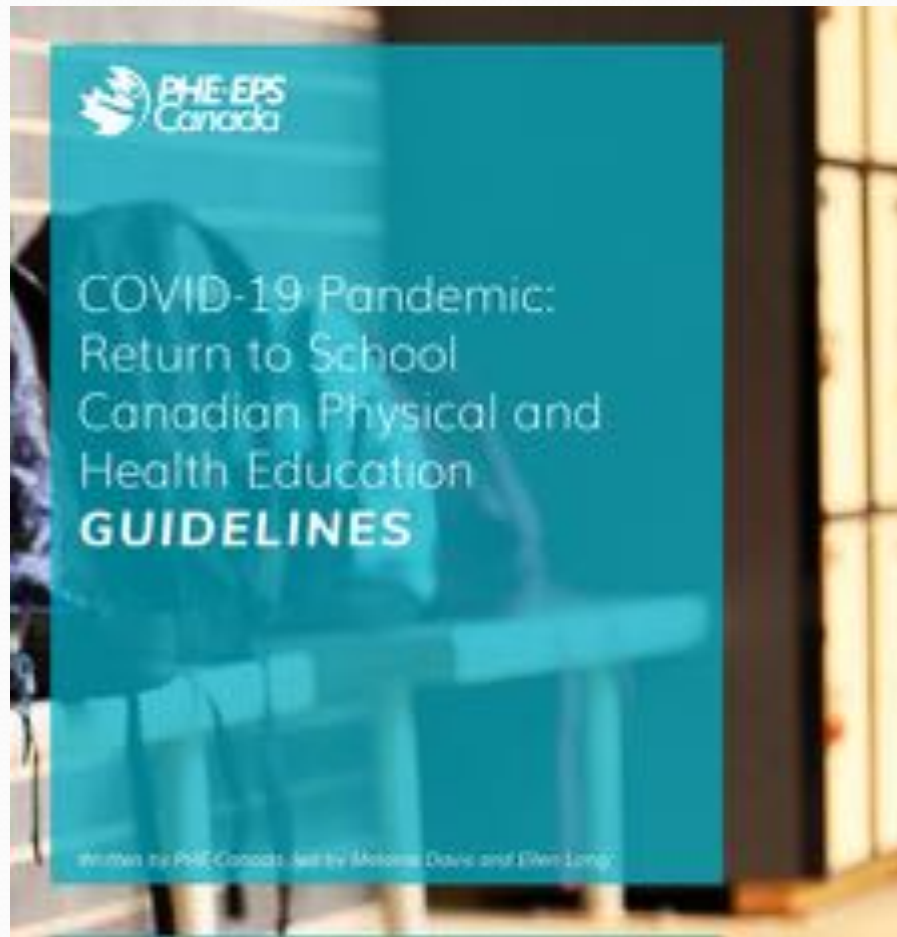
- zavedati se moramo, da imamo pri tem velik vpliv!!
- splošne zakonitosti so enake!

Kako spodbujamo gibanje?

- zavedati se moramo, da imamo pri tem velik vpliv!!
- splošne zakonitosti motiviranja so enake!

Spodbujanje gibanja v času pandemije

Smernice za ŠV v času pandemije (Kanada)



<https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/Home%20Learning%20Resource/Guidelines/COVID-19%20Return%20to%20School%20Canadian%20PHE%20Guidelines%20EN.pdf?fbclid=IwAR23M-UqIrLFXSj6-QobXo7y33Tku6ORs97UBUSoOdoB9ijUK8Z7vcXZUm8>

1. Osredotočenost na pravičnost, inkluzivnost in dostopnost

- sodelovanje mora biti smiselno (meaningful) za vse UČE, ne glede na spol, gibalne sposobnosti...
- zaradi pandemije se je porušila vsakdanja rutina, stres, travma – zaradi tega več UČE potrebuje pomoč pri učenju, sodelovanju
- povabiti UČE k procesu soodločanja – otroci so eksperti svojega življenja, spodbujati lastno učenje
- spodbujanje avtonomije, izbirnosti, samo-odločanja, procesa reševanja problemov – za vse UČE
- razumevanje in prepoznavanje lastne raznolikosti – izkušnje UČE s pandemijo so drugačne od vaših
- spoznajte, kako pandemijo doživljajo UČE, kakšne so njihove izkušnje

1. Osredotočenost na pravičnost, inkluzivnost in dostopnost

- stres in travma zavirata proces učenja!
- „meet students where they are“
- prednost formativnemu ocenjevanju
- izkušnje v pandemiji so lahko spremenile UČE znanje in veščine, pridobljene pred tem
- razumevanje, da vsi UČE nimajo enakega dostopa do tehnologije
- bodite ustvarjalni pri čustvenem povezovanju z učenci – spodbujanje spretnosti komunikacije, sodelovanja, dela v skupini, odgovornosti – ob upoštevanju fizične distance

2. Osredotočenost na blagostanje (well-being)

- to je obdobje, ko je psihično blagostanje še posebej pomembno!
- povezava z lokalnim okoljem, starši, drugimi deležniki
- pozornost namenite psihičnem in telesnem počutju, blagostanju
- pogovarjajte se o skrbeh, stresu, ki ga UČE občutijo

- uporaba telesne dejavnosti kot sredstva učenja, spoznavanja novih informacij
- „flipped classroom“ – obrnjena učilnica

3. Osredotočenost na razvoj odpornosti na stres in travmatične izkušnje

- številni UČE doživljajo pandemijo kot dolgo trajajočo travmatično izkušnjo
- porast družinskega nasilja
- nujni predpogoj za razvoj odpornosti je občutek varnosti!
- naloga šole in UČI – nuditi vso podporo UČE, ki so zaradi pandemije še posebej v hudi stiski
- šola kot varen prostor, kjer svoje stiske lahko zaupam
- spodbujanje podpore, pozitivnih odnosov z UČE, z njihovimi družinami
- spodbujanje izbirnosti, sodelovanja in povezovanja

Spodbujanje občutka telesne in čustvene varnosti

- bolje se je osredotočiti na veselje do gibanja kot na pravilnost izvedbe
- oblikujte rutino in se je držite
- spodbujajte samoocenjevanje in samo-zaznavanje (zadovoljstvo, počutje...)
- vpeljite vaje čuječnosti in dihalne vaje – samoregulacija stresa
- spodbujajte UČE k postavljanju vprašanj, izražanju svojih mnenj

Spodbujanje občutkov pripadnosti

- osredotočenost na vsakega od UČE
- pozanimajte se, s čim se UČE ukvarjajo v prostem času
- spodbujanje povezanosti med UČE – v šoli ali online
- spodbujanje občutka odgovornosti – dodelite UČE naloge, ki od njih zahtevajo skrb za druge

Spodbujanje upanja in zadovoljstva

- spodbudite UČE h gibanju na svežem zraku, čim pogosteje
- pozanimajte se, kakšne talente ima vsak od učencev, v čem je dober, kaj so njegova močna področja
- spodbudite UČE k razpravi o stvareh, ki jim prinašajo veselje
- spodbujanje sodelovanja UČE v šoli in v skupnosti
- hvaležnost (gratitude) in praznovanje uspeha

Spodbujanje občutka lastnega napredka (mastery)

- spodbujajte UČE samo-odgovornost za učenje in naučeno
- spodbujajte in hvalite UČE napredek v učenju
- vsem UČE dajte možnost, da naučeno pokažejo drugim in da učijo sošolce (vsak UČE ima močna področja!!)
- prednost dajte pristopom poučevanja, ki temeljijo na dokazih (npr. merjenje gibalnega napredka in ne absolutnega dosežka)
- podpirajte in spodbujajte socialno čustveno učenje

Na kratko o motivaciji za zdrav življenjski slog

1. Pravilo majhnih sprememb

- kolikorkoli in na kakršenkoli način se giblujete, je to dobro
- preko dneva naredite kratke gibalne vaje – vse se sešteva!
 - npr. vsako uro 10 počepov ali poskokov, kratek sprehod, igra zunaj, hoja med pogovorom po telefonu (za odrasle)
- večja verjetnost je, da se bodo obdržale majhne spremembe, ki jih skoraj ne opazimo kot zelo korenite spremembe

2. Izberite dejavnosti v katerih uživate

- ko počnemo nekaj, v čemer uživamo, to počnemo dlje, pogosteje, z večjim veseljem
- poskusite več oblik gibanja
- petje, pogovor med gibalno dejavnostjo
- medpredmetno povezovanje (npr. pravljica med hojo)

3. Izberite cilj in naredite načrt

- cilj in načrt, kako bomo do cilja prišli
- beleženje, pisanje dnevnika – tudi za otroke
- skupina: spodbujanje napredka in ne absolutnega dosežka!

4. Začnite počasi in postopoma povečujte razdaljo, tempo, pogostost...

- pogovorni tempo
- zadihanost in višji srčni utrip sta zaželena!
- proces vaje: postopno povečevanje hitrosti, tempa, razdalje, pogostosti...
- bolečine v mišicah naslednji dan – pričakovane in zaželeno

5. Poslušajte svoje telo

- pomen uživanja med telesno aktivnostjo!!!
- bolezenska stanja: posebej pomembno, da poslušamo telo
- upoštevati moramo počitek, dni, ko se nam ne ljubi, ko se ne počutimo dobro – to je pomemben sestavni del treninga!!

6. Oblikovanje novih navad

- navada se oblikuje, ko neko dejavnost ponavljamo 66 dni
- gibanje postane rutina
- kadar npr. ne moremo na dolg sprehod, gremo vsaj na kratkega ali naredimo kakšne hitre vaje...

7. Telesna dejavnost v naravi

- še veliko bolj koristna kot v zaprtem prostoru – posebej v Covid časih
- vpliv na izboljšanje razpoloženja
- ni slabega vremena, je samo slaba oprema

8. Telesna dejavnost naj bo prijetna

- primerna oblačila, ki so prijetna
- hidratacija, pomen prehrane
- prijetna dejavnost v prijetnem okolju

Primeri gibalnih nalog, primernih za čas pandemije

Vrtec in 1. triada

- igre v katerih otroci sledijo tistemu, ki vodi
- igre, ki temeljijo na različnih športnih panogah
- živalska joga
- „ristanc“ in s kredo narisani poligoni, ovratloni
- ples
- iskanje zaklada v naravi
- taborniške spretnosti („preživetje v naravi“)

2. triada

- ples
- joga
- spretnosti z žogo
- mediatacija
- teakwondo
- thai chi
- atletika (teki, skoki)
- kolesarjenje
- oviratlon
- pohodništvo
- taborniške veščine („preživetje v naravi“)
- smučarski tek
- krpljanje

3. triada

- gledališče giba
- orientacija
- geocaching
- spretnosti preživetja v naravi
- igre, ki spodbujajo vodenje in sodelovanje (team building)
- fitnes z vidika dobrega počutja
- pouk v naravi
- spodbujanje sodelovanja v širši družbi
- pohodništvo
- smučarski tek
- atletika
- spretnosti z žogo
- igre z loparji (singl)
- kolesarstvo in gorsko kolesarstvo

Primer (izjemno) dobre prakse

SLOfit – FB profil

<https://www.facebook.com/slofit.org/>

#vadidoma

SLOfit spletna stran

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

SLO fit in RTV Slovenija

<https://www.facebook.com/slofit.org/posts/896630130785106>

Geocaching

- <https://www.geocaching.com/account/welcome>

 **GEOCACHING** [Igra](#) [Skupnost](#) [Trgovina](#)

Registracija

Prijava

Imate, da ste aktivirali svoj Geocaching račun? Zdaj se lahko odpravite na gošdek.

Začnite dogodivščino



Iskanje zakladov (100 sekund)

Poiščite zaklad v svoji okolici

Po vsem svetu je na milijone zakladov, nekateri so zagotovo skriti tudi blizu vas. Oglejte si video za nekaj geoloških napotkov, potem pa se odpravite poiskat zaklade v okolici.

Nekaj primerov dobre prakse

- Projekt Zdrav šolar
- Fit4kid
- [www OŠ Metlika & druge šole, vrtci](#)
- Pešbus in bicivlak



PEŠBUS



Kaj je Pešbus?

S Pešbusom se učenci v šolo odpravijo peš v organiziranih skupinah po domišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku. Otroci uživajo v sprehodu s svojimi sošolci in v spremstvu odrasle osebe, starši pa niso več obremenjeni z jutranjim razvažanjem.

ZDRAV SOLARSI

BICIVLAK



Kaj je Bicivlak?

Bicivlak je organizirana skupina učencev s spremstvom, ki po stalnih poteh in rednem urniku kolesarijo v šolo. Bicivlak omogoča, da se v šolo legalno vozijo tudi učenci, ki še nimajo kolesarskega izpita.

Otroci uživajo v vožnji s svojimi sošolci in v spremstvu odrasle osebe, starši pa niso več obremenjeni z jutranjim razvažanjem.

**Kako motivirati otroke in
mladostnike za telesno
aktivnost v tem
nenavadnem času?**

1. spodbujanje notranje motivacije in usmerjenosti k izvedbi naloge (primerjanje s samim sabo, tekmovanje s sabo in ne z drugimi)
2. spodbujanje napredka in ne absolutnega dosežka
3. zmanjšanje pomena tekmovanja in primerjave z drugimi – playness pedagogika
4. zadovoljevanje potreb po sprejetosti v skupini, učenju skozi zabavo in kompetentnosti
5. uvajanje majhnih sprememb, ki jih pogosto ponavljamo
6. razumevanje procesa oblikovanja navade – 66 dni ponavljanja
7. nova rutina mora postati del vsakdanjika
8. postavljanje realističnih ciljev!

Nekaj praktičnih idej

Dejaven življenjski slog

1. večja količina vsakodnevnega gibanja:

- spodbujanje hoje po stopnicah,
- spodbujanje dejavnega načina dostopa do šole (peš, skiro, kolo)
- igranje zunaj (prva triada)
- večkratne dejavne prekinitve med dolgotrajnim sedenjem...

2. več telesne dejavnosti v šoli, vrtcu:

- gibalni odmor (= aktivni, rekreacijski, fit odmor)
- minuta za zdravje

3. organizirane športne dejavnosti, krožki

- dejavnosti, v katere so vpeti tudi starši – vpliv na otroka

1. Gibalni odmor (= aktivni, rekreacijski, fit odmor)

- umeščen v urnik v sredini pouka (po 2. ali 3. uri)
- organizacija odvisna od značilnosti in zmožnosti šole
- ne urnik za malico
- od 20 do 30 min
- dobro poznane vsebine vsem učencem
- priporočljivo zunaj
- šola določi prostore za gibalni odmor, vsebine, pripomočke
- športni pedagog opredeli dejavnosti, v izvedbi in nadzoru sodelujejo vsi učitelji

2. Minuta za zdravje

- gibalno dejavna prekinitev pouka
- lahko poteka vsako šolsko uro
- zadolženi vsi učitelji
- športni pedagog pripravi usposabljanje

Jurak, Starc, Kovač, Krpač in Radi (2016) – Gibalne dejavnosti projekta Uživajmo v zdravju.

- izbira nalog (npr. raztezne, krepilne in aerobne vaje) odvisna od namena prekinitve:
 - za nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem neugodno obremenjene
 - prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja
 - vaje za ustrezno telesno držo
 - izboljšanje koncentracije, pozornosti (povečana prekrvavitev možganov)
 - umirjanje
 - socializacija



Hvala za pozornost in sodelovanje!

sasa.cecicerpic@fsp.uni-lj.si