

Uvod v področje gibanja in izhodišča

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno.

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otroku, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna telesna/gibalna dejavnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti (NICE, 2007; Bouchard in sod., 2007; Karpljuk 2003). V kombinaciji z ustrežno prehrano pa redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo (Haug, 2008).

Koliko naj bi se otroci in mladostniki gibal?

Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo, da se pospeši srčni utrip. Priporoča se izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti, ki naj vsaj dvakrat tedensko zajemajo tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter na zdravje kosti (WHO, 2007). Novejše študije (Završnik in Pišot, 2007) pa priporočajo še več telesne/gibalne dejavnosti na dan, in sicer za deklice z normalno težo 120 minut, za fante pa 150 minut. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost.

Odnos otrok in mladostnikov do gibanja

Vrsta različnih dejavnikov vpliva na to, ali se bo otrok gibal ali ne ter v kolikšni meri. Poleg otrokovih predispozicij je pomembno tudi njegovo zanimanje za gibanje, veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe oziroma vaje, pomembno pa je tudi okolje, ki lahko otroka pri gibanju spodbuja ali zavira (Haug, 2008).

Mlajši otroci (v starosti pod 10 let) se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa z leti upada. Mlajši otroci se gibajo zelo spontano in gibalna aktivnost je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet okoli sebe. Za večino mlajših otrok je gibanje zabavno in ga imajo radi ravno zaradi tega, ker v njem uživajo ali pa ker uživajo v socialnem okolju, v katerem se gibajo. Za mlajše otroke je igra zelo pomemben vir gibalne aktivnosti. Če bo otrok prosti čas preživljal v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja, se bo igral-gibal povsem spontano. Ob tem je pomembno tudi zavedanje, da se nekateri otroci raje igrajo sami ali v družbi vrstnika, medtem ko imajo drugi otroci rajši igro v večji skupini otrok. Starejši otroci in mladostniki imajo rajši strukturirano in organizirano obliko telesne/gibalne dejavnosti, kot so različni programi v okviru športnih klubov, športnih društev, šolskih krožkov ... Otroci in mladostniki se vključujejo v organizirane oblike telesne/gibalne dejavnosti zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in sklepanja novih prijateljstev, zaradi učenja novih veščin oz. spretnosti (Ward in sod., 2007).

V telesni/gibalni dejavnosti med fanti in dekleti obstajajo nekatere razlike (Zurc, 2008; Haug, 2008). Dečki se ne glede na starost gibajo več kot deklice, pogosteje se tudi vključujejo v organizirane oblike redne vadbe. Dečki so aktivni predvsem v kolektivnih športih, medtem ko se deklice raje odločajo za individualne športne panoge, ki vključujejo manj telesnega kontakta in manj mišične sile. Všeč so jim tudi športi, ki zajemajo element lepote – ta je lahko vezan na obleko ali na telo.

Na gibanje otroka oziroma mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva. Poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot so športna vzgoja in šolski krožki z vsebinami telesne/gibalne dejavnosti, lahko šole gibanje otrok in mladostnikov spodbujajo tudi z vključevanjem gibanja v učenje posameznih vsebin (npr. matematike, slovenskega jezika, naravoslovja). Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje. Izražanje in ustvarjanje z gibanjem poglobljata doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev (Zurc, 2007). Tudi v Sloveniji izvedena raziskava (Zurc, 2007) je potrdila, da so učenci, ki so se osne simetrije pri matematiki učili z metodo gibanja, bolje poznali in razumeli ta pojem ter so pri reševanju enostavnih problemov dosegli tudi boljše rezultate kot tisti učenci, ki so se osne simetrije učili na klasičen način.

Kaj kažejo podatki

Podatki za Slovenijo (Jeriček in sod., 2007) kažejo, da priporočilom o 60-minutni zmerni telesni dejavnosti vsaj pet ali vse dni v tednu sledi le slabih 40 % slovenskih otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. Fantje so bolj telesno dejavni kot dekleta in 11-letniki bolj kot 15-letniki. V prostem času pa se več rekreirajo otroci in mladostniki iz višjih socialno-ekonomskih razredov kot tisti iz nižjih.

Raziskave kažejo tudi, da s starostjo gibanje upada, največji upad se povezuje z obdobjem adolescence. Mladostniki namreč v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi, novim socialnim omrežjem in vse to lahko vpliva tudi na gibanje (Haug, 2008). Hkrati narašča število vedenj sedečega življenjskega sloga. Otroci, stari okoli 11 let, med šolskim tednom presedijo v šoli in pri šolskem delu doma skupaj v povprečju že okoli 9 ur (Završnik in Pišot, 2005).

Ključni zdravstveni problemi, ki so povezani tudi s telesno (ne)dejavnostjo pri otrocih in mladostnikih, so debelost, obolenja kostno-mišičnega sistema, duševno zdravje, poškodbe zaradi športa in prometa ter akutna obolenja dihal in astma (Gabrijelčič in sodobniki, 2009).

Kot so pokazali izsledki fokusnih skupin o gibanju, ki so bile narejene med učenci in učitelji

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

Prispeval VP

Ponedeljek, 16 Avgust 2010 07:27 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:50

(Drev, 2010), oboji vidijo vrsto pozitivnih koristi, ki jih ima gibanje na njihovo zdravje in počutje.

A: »Pa če se gibaš, si tko, bolj zdrav pa to, lahko kaj doživiš pa tko in se maš lepo.«

B: »Tudi recimo se pozna na zdravju, ne, če se gibljem, tud nisem prehlajena in tud dlje zdržiš tak tempo, ne ...«

C: »Če se gibljem, se telesno veliko bolje počutim ... imam več energije, zdržim več ...«

Najpogostejši motivi za gibanje so druženje s prijatelji, skrb za zdravje oz. za telo, zabava, sprostitiv, vzdrževanje oz. ohranjanje kondicije.

D: »Da se družiš, da si s prjatli, da narediš neki zase.«

E: »... da si oblikujem telo, da skrbim za zdravje.«

F: »... se nekak sprostim, pozabim, če imam kej od šole, lepo igram, pa se pol bolj počutim...«

Tako učenci kot učitelji menijo, da je vključevanje dodatnih oblik gibanja v šolsko okolje in v šolske ure lahko koristno. Ob tem pa opozarjajo tudi na nekatere ovire; učence nižjih razredov skrbi predvsem varnost oz. možnost poškodb, učenci višjih razredov pa so izpostavili možnost, da bi zaradi vključevanja gibanja med šolsko uro morali več snovi predelati doma. Učitelji so izpostavili predvsem prenasičenost učnega načrta in možnost, da bo treba ob vključevanju gibanja krčiti vsebine, po drugi strani pa jih skrbi tudi (ne)disciplina učencev, predvsem iz višjih razredov.

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

Prispeval VP

Ponedeljek, 16 Avgust 2010 07:27 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:50

G: »Ja, jest v bistvu pogrešam to, da hodmo ven, pa gledamo mal naravo pri biologiji. To, da bi blo tko, da hodmo ven, pa se pač tko učimo.«

H: »Mogoče bi bilo dobro, ker 45 minut sedet na onem stolu ni lih tko lahko ...«

I: "... verjetno bi blo koristno, ampak zdej, ko slišim, mi ni lih, zato ker bi mi to potem, če bi delal to med rednim poukom, verjetno vzel tud več časa za domače naloge ..."

J: »Mislim, da je učenje z gibanjem bolj razgibano, da je bolj zanimivo, ugodno, da zato ni več učnih ur, da s tem bolj ugodiš učencem, ni dolgočasno in tko naprej. S tem pa mora vsak potem pazit tudi glede na karakter razreda, morš pazit, da to ne preide v nek nemir. Da je to še vedno pouk, ne.«

Sicer pa se je med učitelji pokazala tudi potreba po kratkih gibalnih vajah za sproščanje, koncentracijo in pravilno telesno držo, ki bi jih lahko po potrebi izvajali med učno uro.

Globalni cilji

Na osnovi zgoraj zapisanih izhodišč smo si zastavili naslednje globalne cilje:

- s pomočjo dodatnih oblik telesne/gibalne dejavnosti omogočiti otrokom in mladostnikom vsaj eno uro gibanja na dan v šolskem okolju, in sicer tudi v dneh, ko ni športne vzgoje,

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

Prispeval VP

Ponedeljek, 16 Avgust 2010 07:27 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:50

- oblikovati dodatne oblike gibanja tako, da učencem in učiteljem ne bodo v breme, temveč v pomoč,
- oblikovati dodatne oblike gibanja, ki bodo upoštevale razlike in potrebe glede na starost in spol učencev ter bodo izhajale iz njihovih potreb,
- vključiti gibanje v šolsko uro tako, da bo pripomoglo k lažjemu razumevanju in hitrejšemu pomnjenju učne snovi.

Predstavitev smernic

Skupaj z učitelji smo prepoznali tri oblike gibanja, ki jih je možno dodatno vnesti v šolsko okolje in v učno uro:

- gibanje med odmori,
- minuta za gibanje, ki zajema kratke vaje za koncentracijo, sproščanje, pravilno telesno držo, izražanje čustev in skupinsko delo; namen minute za gibanje je, da se lahko po potrebi vključi in izvaja med katerokoli šolsko uro in ob kateremkoli času,
- gibanje kot del šolske ure, in sicer se gibanje lahko vključuje v utrjevanje učne snovi, v učenje nove snovi ali pa kot motivacija oz. nagrada za opravljeno nalogo.

Med odmori smo skupaj z učitelji poleg rekreativnega odmora predvideli tudi možnost odmora z glasbo. Oblikovali smo priročnik »Minute za gibanje«, v katerem so zajeti sklopi različnih vaj za sproščanje, za koncentracijo, za pravilno telesno držo, za sproščanje čustev. Poleg tega smo oblikovali tri učne ure, ki prikazujejo, kako se lahko gibanje vključuje v različne učne ure, in sicer pri utrjevanju snovi, pri podajanju nove snovi in kot motivacija.

Literatura:

1. Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L., (2006) Physical Activity and Health. United States of America: Human Kinetics.
2. Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., idr. (2008) Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children – international report from the 2005/2006 survey. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija.
3. Drev, A., (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
4. Gabrijelčič, M., Drev, A., Rok Simon, M., Kofol Bric, T., Jeriček, H., (2009) Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog otrok in mladostnikov. V: Konda, B., Mišmaš, T., Pečar, M., (ur.). 4. mednarodni kongres Fit. Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju bolezni in zdravljenju. Zbornik prispevkov. Rogaška Slatina: Zavod Fit.
5. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO, 2004. Pridobljeno 14. 4. 2009

s spletne strani http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

6. Glover, D., in Andreson, L., (2003). Character Education. United States: Human Kinetics.
7. Haug, E., (2008) Multilevel correlates of physical activity in the school setting. Norway: University of Bergen, Faculty of Psychology, Research Centre for Health Promotion.
8. Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., (ur.) (2007). HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
9. Karpljuk, D., in sod. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Koprivnikar, H., (2008) Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in v svetu. V: Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M., Gabrijelčič, M., (ur.). Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje (str. 48–54). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
11. Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007–2012 (2007). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.
12. NICE (2007). Physical Activity and Children. Review 1: Descriptive Epidemiology. NICE Public Health Collaborating Centre – Physical activity (<http://www.nice.org.uk/media/C7C/80/PromotingPhysicalActivityChildrenReview1Epidemiology.pdf>).
13. Scagnetti, N., (2007). Telesna dejavnost. V: Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., (ur.). HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi (str. 53–63). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja

RS, 2007.

14. Step to health A European Framework to promote physical activity for health (2007). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

15. Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. WHO, 2006 (2007). Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja.

16. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response (2007a). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

17. Ward, D., in sod. (2007). Physical Activity Interventions in Children and Adolescents. United States: Human Kinetics.

18. Završnik, J., in Pišot, R., (ur.) (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

19. Završnik, J., in Pišot, R., (2007). Priporočila za zdravo gibalno/športno dejavnost otrok. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti. Zbornik projekta (str. 102–113). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, CINDI Slovenija.

20. Zurc, J., (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

Prispeval VP

Ponedeljek, 16 Avgust 2010 07:27 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:50

Avtorica: Andreja Drev