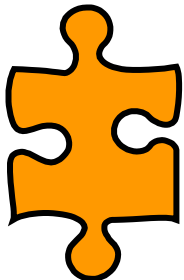
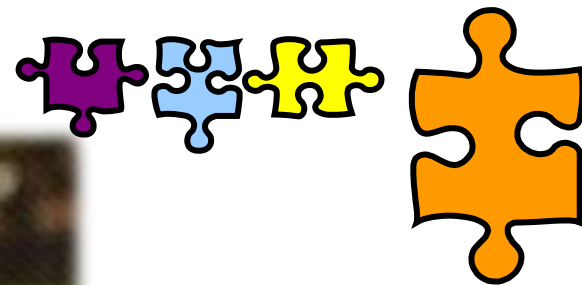


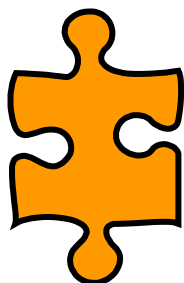
# **GIBANJE V ŠOLI – ZAKAJ in KAKO?**

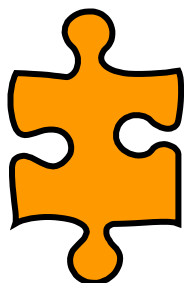
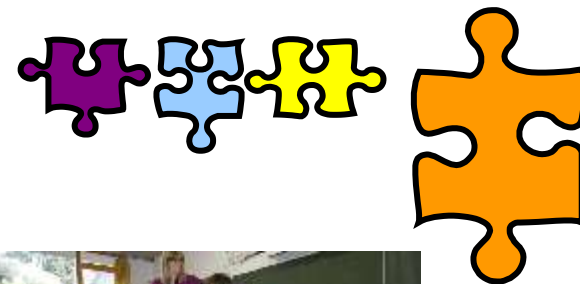
**Andreja Drev, Mojca Gabrijelčič Blenkuš  
Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije**

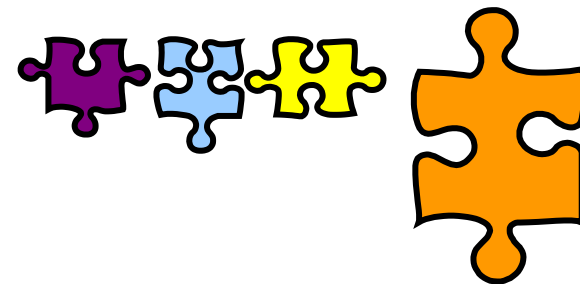




Zakaj je pomembno, da se otroci in  
mladostniki gibajo?

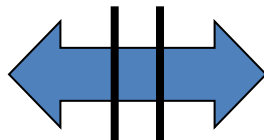






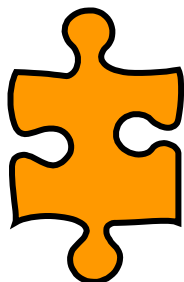
## Priporočila SZO (5 do 17 let)

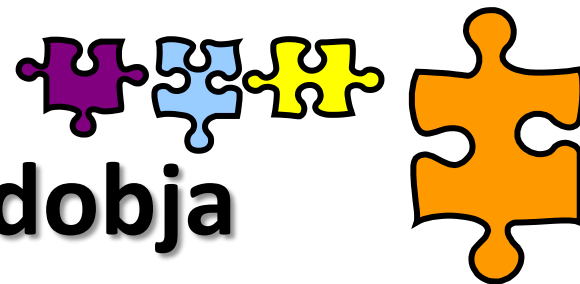
- vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan vse dni v tednu
- telesna dejavnost nad 60 minut prinaša dodatne koristi za zdravje
- vsaj 3x tedensko intenzivna telesna dejavnost, vključno z vajami za krepitev mišic in kosti
- aerobna vadba naj predstavlja največji del telesne dejavnosti



## Podatki raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju

Priporočila o 60 min telesni dejavnosti na dan vse dni v tednu dosega le 20% otrok in mladostnikov

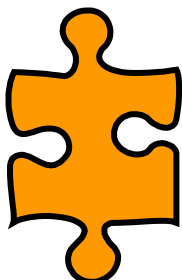




# Gibanje OM skozi obdobja

## Motorični razvoj otroka:

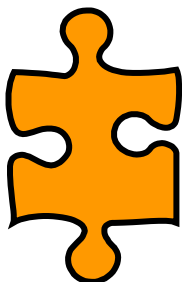
- **Začetna gibalna stopnja ( od rojstva do 2. leta):** nadziranje gibanja glave, nato trupa in rok, nazadnje nog
- **Temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta):** ob koncu tega obdobja mora otrok obvladati večino temeljnih gibalnih in motoričnih spretnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje, obvladovanje finih gibov, koordinacija gibanja celega telesa, hitrost, ravnotežje, gibljivost, moč, vzdržljivost )
- **Specializirana gibalna stopnja (od 7. do 14. leta):** otrok povezuje in uporablja temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti, še izboljšajo se motorične spretnosti: nadzor gibanja, koordinacija in hitrost gibanja, ravnotežje, gibljivost, moč in vzdržljivost, natančnost

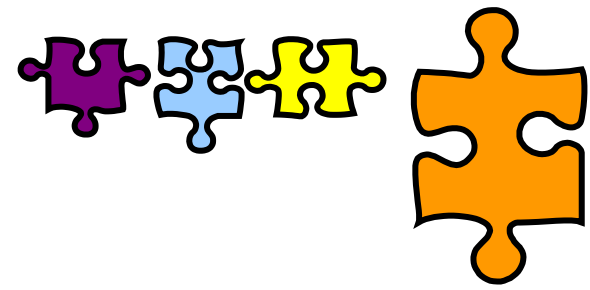




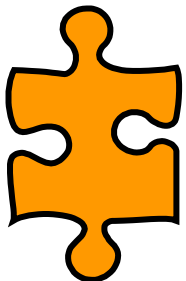
## Začetna in temeljna gibalna stopnja ( od rojstva do 7. leta)

- V tem obdobju se otroci gibajo zaradi naravne potrebe po gibanju, ki z leti upada.
- Gibajo se spontano.
- Gibanje je način spoznavanja sveta okoli sebe.
- Za večino mlajših otrok je gibanje zabavno, imajo ga radi, ker v njem uživajo ali pa uživajo v socialnem okolju, v katerem so gibalno aktivni.
- Igra je za mlajše otroke pomemben vir gibalne aktivnosti.
- Za mlajše otroke so značilni krajši sklopi gibalne aktivnosti, ki jim sledi počitek

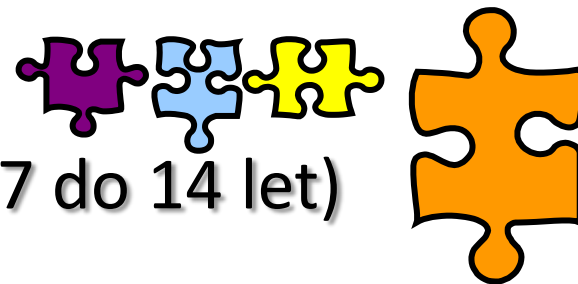




- pomembno, da ima otrok spodbudno okolje in čim več priložnosti za gibanje
- če tega ni – lahko nastopijo težave v nadaljnjem motoričnem razvoju



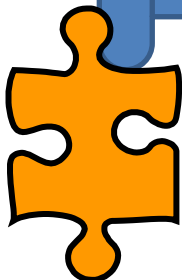




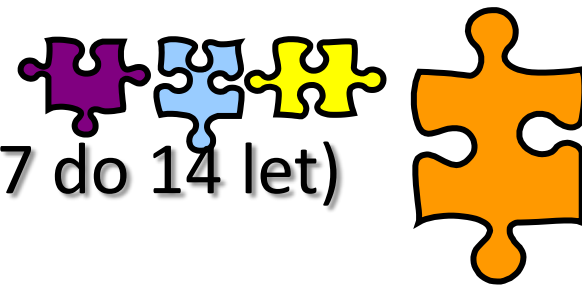
## Specializirana gibalna stopnja (od 7 do 14 let)

- V tem obdobju imajo OM rajši strukturirano in organizirano obliko gibanja. Pomembno je, da imajo na voljo pesto izbiro različnih gibalnih dejavnosti
- **Fokusne skupine:** gibanje jim pomeni dejavnost, ki prinaša **zdravje, zabavo, druženje, veselje, sprostitvev in dobro počutje**. Zelo pogosto je gibanje tudi dejavnost, s katero preženejo dolgčas oziroma koristno zapolnijo prosti čas. Mladostniki in mladostnice pa se za gibanje odločajo tudi zaradi kondicije in lepe postave.

- *B: »Pa, če se gibaš, si tko bolj zdrav pa to, lahko kaj doživiš pa tko in se maš lepo.«*
- *M: « Ja, meni je to zabava in druženje s prijatelji.«*
- *Ž: »Is se zlo rad gibljem, da si oblikujem telo, da skrbim za zdravje.«*







## Specializirana gibalna stopnja (od 7 do 14 let)

- Zelo pomembne so pozitivne gibalne izkušnje, v nasprotnem primeru gibanje opuščajo. Pozitivne izkušnje so pogosto povezane z uspehom pri določenem športu.

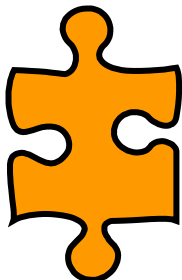
*Ž: »....glede na to, da treniram en šport in ga treniram že šest let, sklepam, da sem še kr dober.«*

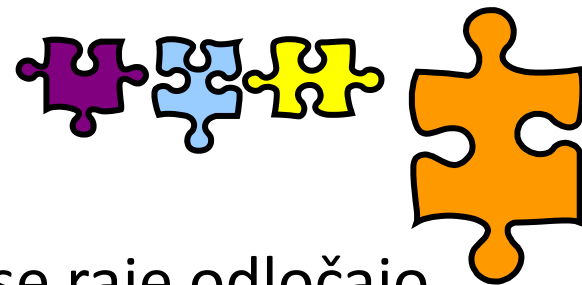
*B: »..... Jest sem treniral dva športa, sam sem na konc ugotovu, da jest nimam teh sposobnosti koker drugi, sem ugotovu, da bolj da se vrnem k lutkam al pa kakšnim drugim stvarem. »*

- Organizirane športne aktivnosti so pomemben vir rednega in zadostnega gibanja

*R: »Ja, jest mislim, ti si zdej ufuran v en šport, pač ga morš trenirat, ker glej, če ti ne hodiš na trenuinge si ti prepuščen sam seb in sam koker jest poznam, te lenoba premaga, pa hiter odnehaš.«*

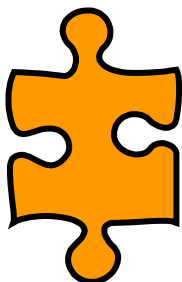
- Vse bolj se kažejo razlike med dekleti in fanti





- **Fantje** so ne glede na starost bolj gibalno aktivni kot dekleta.
- Fantje se pogosteje vključujejo v organizirane oblike redne vadbe.
- Fantje so aktivni predvsem v kolektivnih športih.

- **Deklice** se raje odločajo za individualne športe (manj telesnega kontakta in mišične sile).
- Všeč so jim športi, ki zajemajo element lepote, v povezavi s telesom ali z obleko (gimnastika, ples).
- Občutijo več ovir in manj koristi kot fantje: moti jih tekmovalnost, pogosto jim je nerodno izvajati gibalno aktivnost pred drugimi zaradi zavedanja svojega telesa, zaradi negativnih reakcij s strani sovrstnikov, pomanjkanja podpore s strani učitelja...

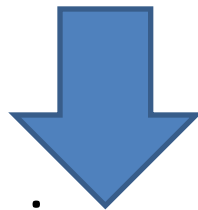




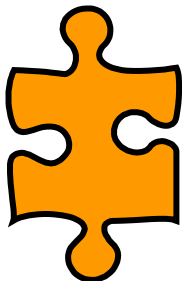
V tem obdobju nastopita tudi dva ključna dejavnika, ki sta povezana z upadom gibanja

- **vstop v šolo**

povečujejo se vedenja sedečega življenja, tako 11-letniki v šoli in za šolsko delo doma v povprečju presedijo okoli 9 ur



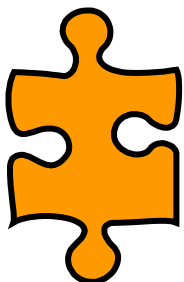
- **obdobje adolescence**  
mladostniki več časa namenijo sebi izgradnji identitete, svoji podobi, novim socialnim omrežjem, prosti čas preživljajo bolj sedeče (televizija, računalnik, e-komuniciranje), lenoba, utrujenost

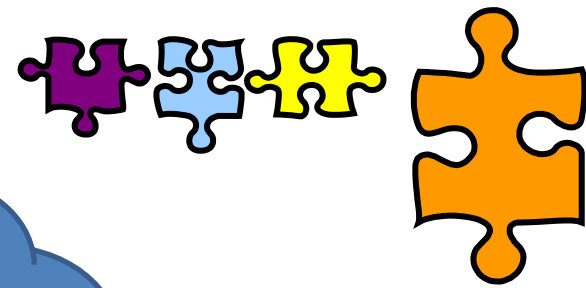




**Kaj vse vpliva na to, ali se bo otrok gibal ali ne, ter v kolikšni meri se bo gibal?**

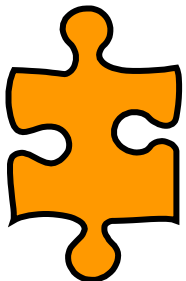
- Naravne danosti za gibanje (predispozicije).
- Zanimanje, veselje do gibanja.
- Občutek, da je sposoben izvajati določene gibe.
- Okolje, ki lahko spodbuja otrokovo gibanje ali pa ga zavira.

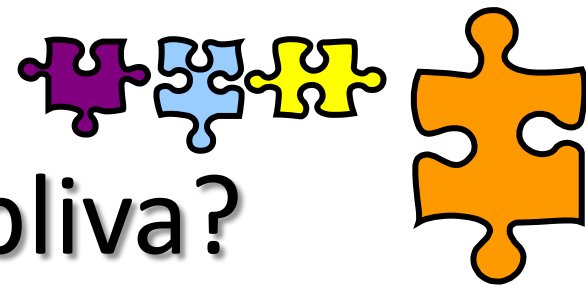




**Starši + šola →**

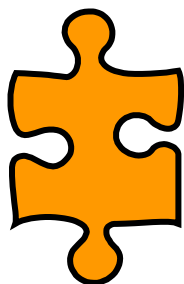
**najpomembnejši okolji  
za spodbujanje gibanja OM**

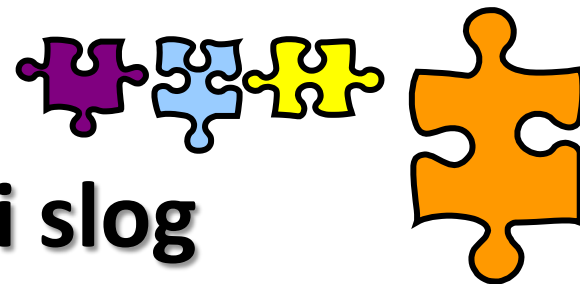




# Šola – kako lahko vpliva?

- Vsem otrokom in mladostnikom daje enake možnosti gibanja, tudi tistim, ki v družinskem okolju tega nimajo na voljo
- IVZ: spodbujanje gibanja v šolskem okolju  
projekt Model zdrav življenjski slog





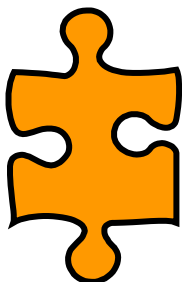
# Model zdrav življenjski slog

## Naš cilj:

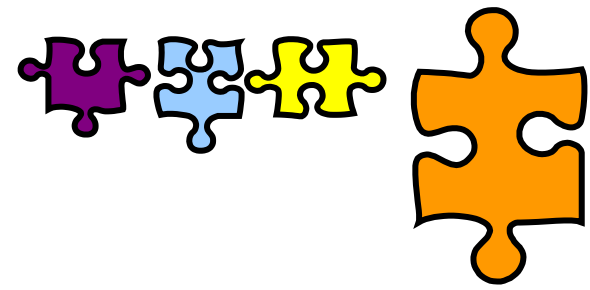
- vnesti čim več gibanja v šolsko okolje
- omogočiti učencem 1 uro gibanja na šolski dan tudi v dneh, ko na urniku ni športne vzgoje

## Načela:

- vsak otrok naj se počuti sprejetega
- kot pomemben del skupine
- otrok naj čuti spodbudo in skrb tako s strani učitelja kot sošolcev
- ocenjevanje glede na cilje, ki si jih je zastavil in na trud, ki ga je vložil in ne na naravne danosti
- ni tekmovanja

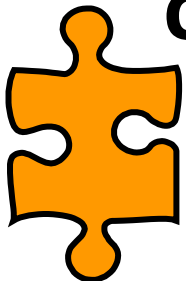


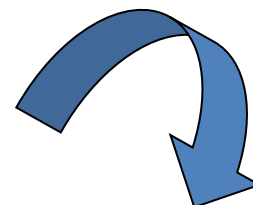
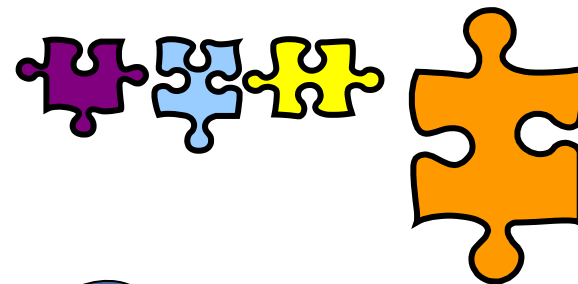




## Možnosti:

- **minuta za gibanje v razredu** (kratke gibalne vaje, ki se lahko po potrebi vključijo ob kateremkoli času in pri kateri koli šolski uri)
- **gibanje kot del šolske ure**
- **gibanje med odmori** (rekreativni odmor, odmor z glasbo)

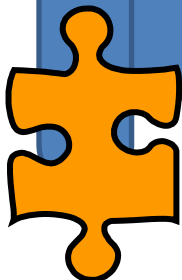


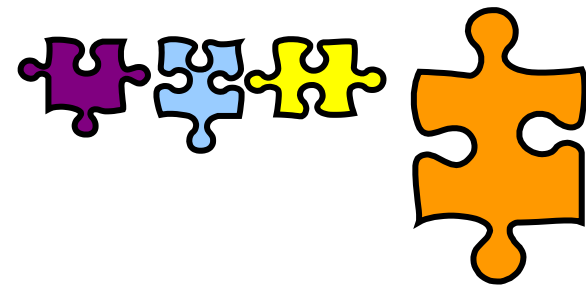


**Raziskovanje:** fokusne skupine

**Rezultat:** tako učenci kot učitelji naklonjeni dodatnim oblikam gibanja v šolskem okolju in med šolskimi urami.

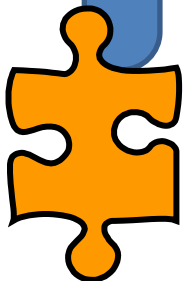
- *G: »Ja, jest v bistvu pogrešam to, da hodmo ven, pa gledamo mal naravo pri biologiji. To da bi blo tko, da hodmo ven, pa pač se tko učimo.«*
- *H: »Mogoče bi bilo dobro, ker 45 minut sedet na onem stolu ni lih tko lahko...«*
- *M: »...če ti poslušaš, je eno, ko gledaš, je že drugo, če pa ti še fizično probaš, potem pa res vsestransko osvojiš neko snov.«*
- *J: »Mislim, da je učenje z gibanjem bolj razgibano, da je bolj zanimivo, ugodno, da ni zato več učnih ur, da bolj ugodiš s tem učencem, ni dolgočasno in tko naprej.«*

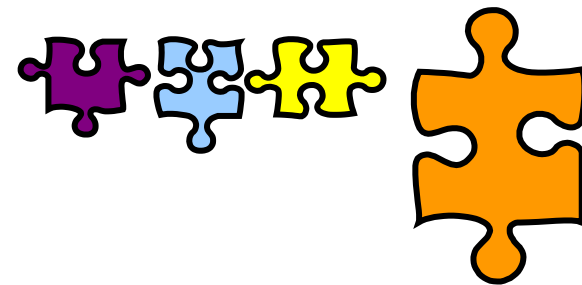




**Ovire:** Učence nižjih razredov skrbi predvsem **možnost poškodb**, učenci višjih razredov pa so izpostavili možnost, da bi zaradi vključevanja gibanja med šolsko uro, morali **več snovi predelati doma**. Učitelji so izpostavili predvsem **preveč nasičen učni načrt** in možnost, da bo treba ob vključevanju gibanja **krčiti vsebine**, po drugi strani pa jih skrbi tudi, da gibanje preraste v **nemir** in sicer predvsem v višjih razredih.

- *M: »Če bi rekla učiteljica, igrajte se in bi se igrali lovit, se bi udarli močno na stov ali mizo.«*
- *I: »... bi blo koristno, ampak zde, ko slišim, mi ni lih, zato ker bi potem, če bi delali to med rednim poukom, bi mi verjetno vzelo tudi več časa za domače naloge...»*
- *K: »Učni načrt je tak ne, moraš to pa to pa to pa to, ne dopušča ne vem koliko samega gibanja.«*





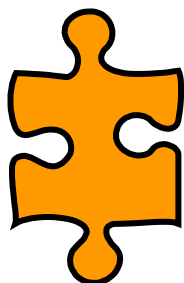
## Rezultati:


- **Priročnik "Minute za gibanje v razredu"** z vajami za sproščanje, koncentracijo, izražanje čustev, sodelovanje in pravilno držo
- **5 pilotskih učnih ur:** gibanje vključeno kot metoda za učenje nove snovi, metoda za ponavljanje, gibanje kot motivacija oz. nagrada

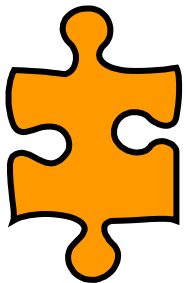
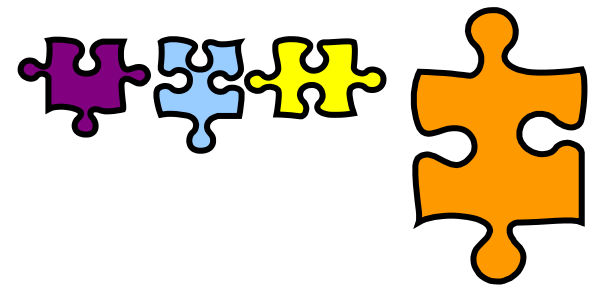


Več gibanja za učence

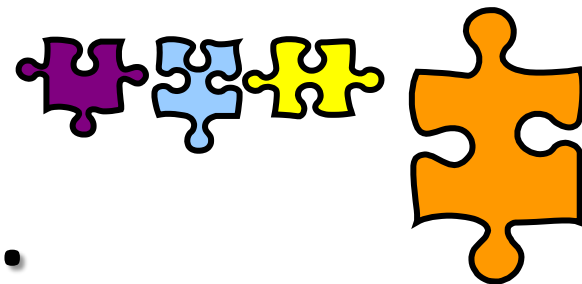
Bolj pestra in  
zanimiva učna ura











# Pa poskusimo.....

## Danski boj s palci:

- poiščimo si partnerja
- postavimo se drug proti drugemu, kot da bi se hoteli rokovati, le da pri tem palca štrlita navzgor
- položite dlani druga ob drugo, palca še zmeraj štrlita navzgor
- preostale prste skrčimo in se z njimi zatakujemo
- v pozdrav nekajkrat upognemo palec, kar pomeni začetek dvoboja
- palca postavimo drug poleg drugega in z njima 3-krat izmenoma preskočimo drug prek drugega
- takoj po tretjem preskoku naj vsak poskusi nasprotnikov palec za tri sekunde stisniti pod svoj palec

