



### SPOROČILO ZA MEDIJE

V Sloveniji je športno neaktivnih skoraj 60 odstotkov odraslih

## **Sedeči način življenja prevzemajo tudi otroci**

Športni pedagogi opozarjajo na slabšanje gibalnih sposobnosti

Celje, 8. maj 2007 – Podatki o gibalno športni dejavnosti prebivalcev Slovenije nas opozarjajo, da smo, tako drugod v Evropi, za zaščito svojega zdravja premalo telesno dejavni. Na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje so ob 10. maju, mednarodnem dnevu gibanja, izpostavili problem nezadostne telesne dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih. Vzorce sedečega načina življenja neizogibno prevzema tudi generacija otrok in mladostnikov. Posledice se že kažejo v upadanju gibalnih sposobnosti mladine. Slovenski športni pedagogi se zavzemajo, da bi v izobraževalnem sistemu zagotovili vsaj tri ure športne vzgoje na teden za vse učence od prvega razreda osnovne šole do zadnjega letnika srednje šole.

»Športni pedagogi smo mnenja, da je v šoli nujno zagotoviti najmanj tri ure športne vzgoje na teden oziroma pri prenovi določenih srednješolskih ali osnovnošolskih programov ta že doseženi standard obdržati. Ponudba športnih programov mora biti dovolj široka in kakovostna. Zaradi trenda povečevanja debelosti se zavzemamo za zdravo prehranjevanje – eden od možnih ukrepov je, da iz šol umaknejo avtomate s sladkimi pijačami in prigrizki ter jih nadomestijo z avtomati za jogurte in sadje ter z napravami za vodo. Smiselno je tudi, da starši pozitivno spodbudijo svoje otroke in jim omogočijo, da bodo lahko prihajali v šolo peš ali s kolesom,« je menil **Marjan Plavčak**, profesor športne vzgoje, predsednik Zveze društev športnih pedagogov Slovenije in predsednik Društva učiteljev in profesorjev športne vzgoje Celje. V Sloveniji je prekomerno prehranjenih 18 odstotkov dečkov in 21 odstotkov deklic v starosti do petih let, 9 odstotkov dečkov in 8 odstotkov deklic v tej starostni skupini je debelih. V starosti od 15 do 16 let je prekomerno hranjenih 17 odstotkov mladostnikov in 15 odstotkov mladostnic, debelih je 6 odstotkov mladostnikov in 4 odstotki mladostnic. Izsledki raziskave »Z zdravjem povezano vedenje 2006« o prehrani slovenske mladine kažejo, da četrтина otrok uživa sladkarije in sladkane pijače vsak dan. Po podatkih iz iste raziskave 86 odstotkov otrok

in mladih med tednom preživi pred televizijo več kot pol ure na dan, kar 17 odstotkov pa presedi pred televizijo ali računalnikom vsak dan štiri ure ali več. Vsakodnevno je telesno dejavnih le 39 odstotkov slovenskih otrok in mladostnikov. »Zaradi nezdravega prehranjevanja in prenizke telesne dejavnosti med slovenskimi otroki in mladostniki narašča delež prekomerno prehranjenih otrok in debelih, na drugi strani pa se srečujemo s porastom deleža podhranjenih in tistih z motnjami hranjenja. Ko mladi primerjajo svoj videz s podobami, ki jih vsiljujejo mediji in družbene norme, se največkrat poslužujejo nezdravih prehranskih praks (izpuščanja obrokov, nadomeščanja s 'praznimi' kalorijami, hranjenja zaradi osamljenosti, stresa in drugih čustvenih stisk). Nasedajo tudi reklamnim sporočilom, ki obljublajo doseganje idealnega telesa na hitro in brez navora. Zato je toliko pomembneje, da odrasli dajemo mladini dober vzor s svojim načinom življenja,« je dejala **mag. Damjana Podkrajšek**, dr. med., specialistka šolske medicine, z Zavoda za zdravstveno varstvo Celje.

Po nekaterih ocenah je v Sloveniji skoraj 60 odstotkov odraslih športno neaktivnih. Večino dneva preživijo odrasli sede – v avtomobilu, na delovnem mestu, v šoli, pred televizorjem ali računalnikom. Pri tistih, ki niso niti minimalno telesno dejavni, je verjetnost, da bodo zboleli za srčno žilnimi boleznimi, kar 50 odstotkov večja. Koristi redne telesne dejavnosti so za zdravje neprecenljive. Redna telesna vadba pomaga zgraditi in ohranjati zdrave kosti, močne mišice in gibljive sklepe. Če smo redno telesno dejavni, si v starosti podaljšujemo zdravo življenje. Telesna dejavnost ugodno vpliva na zmanjševanje stresa, depresije, strahu in osamljenosti. Spodbuja splošno dobro počutje in samozavest ter povečuje življenjsko energijo in vitalnost. »Gibanje je način, s pomočjo katerega ostajamo mladi, se dokazujemo, tekmuje, si zapolnimo čas, se sproščamo in porabimo energijo. Med gibanjem se lahko družimo, izmenjamo svoje poglede, prepričanja, doživljanja ali načrte. Ko se za oddih odpravimo na bližnji hrib, lahko v miru premislimo minuli teden ali dan, se nadihamo svežega zraka, poženemo kri po telesu in začutimo zdravje v sebi. Vsakodnevne opravke, ki jih opravljamo z avtomobili, lahko opravimo tudi aktivno peš ali s kolesom. Gibanje je tudi to, da se v službo odpravimo s kolesom, namesto da bi uporabili jeklenega konjička; ko se z rolerji odpeljemo do pošte, da oddamo pismo; ko uporabimo noge namesto dvigala,« je še menila mag. Damjana Podkrajšek. Zmerna telesna dejavnost je tista, ki privede do rahle zadihanosti, povečanega srčnega utripa in občutka povečane temperature. Minimalno priporočena telesna dejavnost, ki že varuje naše zdravje, je redna telesna dejavnost zmerne intenzitete, ki naj jo otroci in mladostniki izvajajo 60 minut vsak dan, odrasli pa vsaj 30 minut vsak dan v tednu.

Ministrstvo za zdravje je pripravilo nacionalno strategijo na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja v letih 2007 – 2012. Vključuje ključne sektorje, ki bi na sistemski ravni lahko pripomogli k povečevanju telesne dejavnosti. Strategija je namenjena spodbujanju vseh oblik rednega gibanja in telesne vadbe za zdravje pri vseh skupinah prebivalcev, s poudarkom na ogroženih skupinah, med katere sodijo tudi otroci.

\*\*\*

#### **Podrobnejše informacije:**

- **Mag. Damjana Podkrajšek**, dr.med., specialistka šolske medicine, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, tel: 03 42 51 202, e-pošta: damjana.podkrajsek@zzv-ce.si
- **Marjan Plavčak**, profesor športne vzgoje, predsednik Zveze društev športnih pedagogov Slovenije in predsednik Društva učiteljev in profesorjev športne vzgoje Celje, e-pošta:marjan.plavcak@guest.arnes.si
- **Lado Gobec**, koordinator za šport na Mestni občini Celje, tel: 03 42 615 860, e-pošta: lado.gobec@celje.si

#### **V PRILOGI:**

- **Priporočila športnih pedagogov**
- **Stanje na področju športa v Mestni občini Celje**
- **Napovednik**

## PRILOGA 1

### Priporočila športnih pedagogov

Športni pedagogi ugotavljamo, da se osnovnošolci in srednješolci vse manj gibljejo, kar potrjuje tudi vrsta raziskav. Zaskrbljujoč je podatek, da 20 odstotkov mladostnikov presedi pred televizorjem ali računalnikom več kot štiri ure dnevno in da se povečuje odstotek tistih, ki imajo preveliko telesno težo. Prav tako je pri mladostnikih zaslediti slabšanje gibalnih sposobnosti, kar kaže na vse manjšo količino časa, ki ga namenijo za gibanje in šport. Po drugi strani se v novih srednješolskih programih zmanjšuje tedensko število ur športne vzgoje, obstaja pa tudi bojazen, da bi ta negativni trend vplival na prenavo v osnovni šoli.

Zato se športni pedagogi zavzemamo:

- za **uvvedbo vsaj treh ur športne vzgoje tedensko za vse učence, po celotni vertikali od 1. razreda osnovne šole do zadnjega letnika srednje šole**. V tretjem triletju osnovne šole je potrebno poleg ohranitve vseh izbirnih predmetov s področja športa in plesa zagotoviti še tretjo uro športne vzgoje. V novih srednješolskih programih, v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju je potrebno predmetnike prenoviti na tak način, da bodo v predmetnik vključene 3 ure športne vzgoje tedensko. Pri prenovi gimnazijskih programov zahtevamo, da se obdrži že doseženi standard 3 ur športne vzgoje tedensko.

- zaradi integracije otrok s posebnimi potrebami, čedalje večje različnosti otrok v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih, zagotavljanja varnosti in odgovornosti zaradi poškodb zahtevamo **dosledno spoštovanje učnega načrta** (nedopustno je združevanje učencev in dijakov iz različnih razredov oziroma letnikov) **in zmanjšanje števila učencev oziroma dijakov v vadbeni skupini na 16**.

- da se zaradi trenda povečevanja debelosti poleg ustreznih športnih programov **otrokom omogoči, da prihajajo v šolo peš ali s kolesom** in da se zagotovi zdrava prehrana, tako da se **iz šol umaknejo avtomati s sladkimi prigrizki in pijačami ter se jih nadomesti z avtomati z jogurti in sadjem ter z napravami z vodo**. Zdravemu načinu življenja, zlasti pa zdravemu prehranjevanju mladostnikov moramo nameniti še večjo pozornost in pomen.

Pripravil: **Marjan Plavčak, prof.**

predsednik Zveze društev športnih pedagogov Slovenije in predsednik Društva učiteljev in profesorjev športne vzgoje Celje

## **PRILOGA 2**

### **Stanje na področju športa v Mestni občini Celje**

#### **Mreža športnih objektov in površin**

Mestna občina Celje se z 0,5 m<sup>2</sup> pokritega in 2,5 m<sup>2</sup> nepokritega prostora razpoložljivih športnih površin na prebivalca uvršča med vodilna slovenska mesta. Ponudba pokritih športnih objektov in zunanjih igrišč se dopolnjuje z urejenimi sprehajalnimi gozdnimi in obvodnimi potmi ter planinskimi potmi ob robu mesta ali v njegovi neposredni bližini, s smučiščem na Celjski koči, z otroškimi igrišči pri vrtcih, šolah in v stanovanjskih naseljih, z mestnim parkom ob Savinji ter z nekaj kolesarskimi potmi. V mreži objektov še manjkata trim steza in steza za rolanje. Dodati pa bi bilo potrebno še nekaj igrišč za badminton in squash, več kolesarskih poti ter v zimskem času urediti nekaj smučarskih tekaških prog.

#### **Športna društva in panoge**

V Mestni občini Celje je več kot 160 športnih društev, ki svojo dejavnost izvajajo v okoli 50 različnih športnih panogah. V 78 društvih, katerih programi se sofinancirajo iz občinskih proračunskih sredstev ter so posredovala tudi statistične podatke o svojem članstvu, je okoli 8.000 članov, od tega je 37,6% žensk ter 62,4 % moških. Med posameznimi starostnimi kategorijami članstva so najbolj številčne skupine otroci od 6 do 11 let (19,5% in od 11 do 15 let (17,4%), člani od 20 do 35 let (18,2%) in starejši člani od 35 do 55 let (19,3%). Ocenjujemo, da je v občini skupaj s člani v preostalih športnih društvih organizirano aktivnih okoli 18 do 20% vseh občanov. Skupaj s tistimi, ki se s športno rekreacijo redno ali občasno ukvarjajo individualno oziroma v okviru svojih družin ali neformalnih skupin, pa je športno dejavnih občanov med 30 in 35%. Premalo je programov, namenjenih odraslim in predvsem starejšim občanom, za katere so na občinski ravni organizirane le igre v odbojki, malem nogometu in tenisu.

#### **Usmeritve**

Kljub pozitivnim kazalcem stanja športa v Celju bo v prihodnje treba urediti predvsem naslednje:

- Sistemsko zagotoviti redno vzdrževanje ter posodabljanje obstoječih igrišč v MČ in KS ter zgraditi nova igrišča v naseljih, ki so še brez njih;
- obnoviti igrišča pri nekaterih osnovnih šolah;
- razširiti ponudbo programov predvsem za predšolske otroke, otroke in mladino s posebnimi potrebami, invalide ter starostnike;
- zagotoviti, da bodo vsi športni objekti cenovno čim bolj dostopni uporabnikom ter v skladu s potrebami v večji meri odprti tudi ob sobotah, nedeljah in praznikih ter v času šolskih počitnic;
- izboljšati in razširiti informacijski sistem o možnostih vključevanja v razne programe;

Pripravil: Lado Gobec, koordinator za šport na Mestni občini Celje