

# Zdrav razvoj naj omogoči zdravo življenje

Vsako leto v mesecu septembru oblikujemo 2 oddelka predšolskih otrok. Otroke razdelimo po starosti v oddelke mlajših otrok, ki vadijo skupaj s starši (2 do 4 let) in oddelke starejših otrok (4 do 7 let), ki vadijo v skupinah pod vodstvom vodnikov. Oboji imajo na razpolago veliko telovadnico društva Partizan Tabor, v kateri je vedno dovolj telovadnega orodja – klasičnega in posebnega samo za predšolske otroke.

Za mlajše organiziramo telovadbo enkrat na teden – ob torkih popoldne, za starejše cicibane pa dvakrat (torek in petek popoldne). Seveda pa to ne pomeni, da je te telovadbe že dovolj za otroke, starši lahko pomagajo otrokom pri ponavljanju telovadnih elementov doma in na sprehodih, na igrišču, v parku, v gozdu, ... Tako se bo vrednost enkratne ali dvakratne telovadbe na teden pomnožila za toliko, kolikorkrat bo otrok izdatno še telovadil.

Kakšna pa je vrednost telesne vzgoje za otroke, zaradi katere bi jih moral vsak roditelj redno voditi v telovadnico in tudi ob drugih priložnostih skrbeti, da se otrok vsak dan izdatno giblje?

Teh vrednosti je več: od širokega zdravstvenega vidika, pomoč pri oblikovanju naravnih (osnovnih) gibalnih navad in tesni povezavi z intelektualno vzgojo kakor tudi vzgojni in razvedrilni vidik.

## Otroci skupaj s starši

Čim več zdravega življenja bomo nudili predšolskim otrokom takrat, ko se bo otrok poleg primerne in zdrave prehrane, pravilno oblečen in obut, temeljito in sproščeno gibal v dovolj velikem prostoru (v zaprtem ali na prostem), tem bolj bo spoznaval sebe in svoje telo. Pod vodstvom strokovnjaka bo pridobil nenehno nove gibalne izkušnje, ki vodijo v gibalno znanje in navade. Strokovnjak za telesno vzgojo uvaja otroka v življenje skupine in mu pomaga, da postane del te skupine v prijetnem in sproščem vzdušju (proces socializacije še posebno primeren za otroke, ki niso vključeni v VVO).

Pri telesni vzgoji najmlajših otrok veliko pomeni prisotnost staršev, ki na eni strani sodelujejo z vodnikom, na drugi pa s svojim otrokom. Tako postane roditelj povezovalca obeh, zlasti takrat, kadar potrebuje otrok še dodatno razlago. Roditelj pogostokrat pomaga pri izvedbi vaj, vedno čuva otroka ali pa se skuša sporazumeti z vaditeljem; morda ga mora opozoriti na prehitro izvajanje, ga prositi za dodatno razlago in podobno.

Skupna vadba lahko poteka od prvih dni po rojstvu, ko je

roditelj izvajalec gibov pri otroku pa vse do šolskega obdobja, ko postane otrok samostojen izvajalec in samo še včasih potrebuje tujo pomoč. Roditelj takrat postane otrokov svetovalec in nima več vloge vodnika in pomočnika, temveč je skoraj enakovreden partner in tekmovalec.

Skupna vadba ima nekaj prednosti, npr.:

- zgodnje vključevanje otroka v sistematično telesno vzgojo (že od rojstva dalje);

- vzbujanje interes staršev za stopnjo razvoja gibalnih spretnosti in sposobnosti svojih otrok;

- pogloblja čustveno povezanost roditelja z otrokom, še posebej, če se oba vključita v društveno življenje v različnih organizacijah (skupni izleti, skupno tečaj plavanja, ...);

- otrok lažje prebrodi neprijetno počutje v neznanem velikem telovadnem prostoru z različnimi telovadnimi orodji;

- obojestransko bogatitev s koristno aktivnostjo – starši so skoraj ves čas vadbene ure aktivni sodelavci, ponavljajo vaje z otrokom, skupno izvajanje vaj (v parih), starši postanejo tudi orodje za otroka in obratno otrok postane orodje, ko ga dvigajo, nosijo, tekajo z njim, pri zahtevnejših vajah skrbijo za njegovo varnost;

- stalna aktivnost obeh, ker je vadba zelo intenzivna, vaje si sledijo brez čakanja;

- primerjanje vzgojnih prijemov – roditelj primerja svoje postopke nehote s postopki drugih roditeljev, za uspešno izvajanje je odgovoren strpen in ljubezniv roditelj;

- vključevanje v vadbo obeh roditeljev, včasih celo dedka in babice, starejšega brata ali sestro, torej aktiviranje vse družine hkrati kar kasneje lahko pripelje do vključevanja v oddelke ustrezne starosti, kjer se vadba nadaljuje (stalna navajenost na redno vadbo).

## Prvi koraki v samostojnost

Drugače pa je s telovadbo s predšolskimi otroki od 4. do 7. leta starosti, to pomeni v oddelku starejših cicibanov. V tem oddelku mora biti otrok že dokaj samostojen. Vodnik oddelka ima večje

število pomočnikov, ki so odgovorni za določeno število otrok (pomočnik vaditelja običajno skrbi za približno 10 otrok), vendar je zaželeno, da otrok čim bolj samostojno izvaja vaje. Vaditelji so zato prisotni, da še vedno čuvajo njim zaupane otroke, jim pomagajo, ponovno ponazorijo vajo (razložijo in demonstrirajo), vzpodbujajo otroke k aktivnosti, jih pohvalijo, pomagajo boječim, zgladijo nesporazume med otroki in podobno, skratka opravljajo tisto pedagoško delo, ki vodi otroka k uspehu.

Kakšna je organizacija vadb? Oba oddelka vadata v veliki telovadnici Partizana Tabor, kjer poteka delo v osnovnih organizacijskih enotah, to je v vadbenih urah. Za uvod s vedno malo ogrejemo, to pomeni, da izvajamo take vaje in gibanja s katerimi vplivamo na pospešeno delovanje otroškega organizma. Hodimo, tečemo, skakljamo, izvajamo gimnastične vaje, nato izvajamo vaje v glavnem delu vadbene ure s katerimi moramo pomagati razvoju gibalnih spretnosti in sposobnosti. Otroki vadi različne hoje, teke, skakljanja, skoke, metanja, ujemanja, zadevanja, kotaljenja predmeta, potiskanja, vlečenja, dviganja, nošenja, spretnosti na tleh, vese. Tista naravna gibanja, ki so potrebna v vsakodnevnem življenju, so pa tudi podlaga za kasnejša zahtevnejša, sestavljena gibanja (npr. za smučanje, koleksarjenje, kotalkanje, ...). Pri izvajanju teh različnih vaj pa otrok pridobiva na moči, hitrosti, gibčnosti, spretnosti, koordinaciji. Otroci izvajajo take vaje in po vrstnem redu, kot si je zamislil voditelj, včasih pa tudi po svoji želji, kar je tudi zelo koristno. Za zaključek imamo kakšno elementarno igro, mirnejše gibanje ob glasbi, rajanje, ...

## Vse vrste orodja

Uporabljamo vse orodje, ki je trenutno v veliki telovadnici. Ob straneh imamo stalno pritrjene okvirne lestve, dodajamo prenosno desko, lestev – openjamo na okvirne lestve. Uporabna sta konj in koza, telovadna miza, zelo uporabne so gredi in klopi, blazine, plezalni stolp z desko in lestvijo. V telovadnico prinesemo drobno orodje: kratke kolebnice, dolge kolebnice, žogice, žoge, težke žoge, obroče, škatlice, ropotulje, krpe, kose papirja, vetrnice in podobno. Telovadno orodje spodbuja otroka k različnim aktivnostim: drobno orodje

prijema, dviga, spušča, polaga, zamahuje z njim, meče, kotali, vali, nosi, potiska; na veliko telovadno orodje pleza, stopa, se pod njim plazijo, prestopa, skoz orodja, prihaja iz nižjega na višjega in obratno, spretnostne vaje na blazinah; s kombinacijami velikega in drobne orodja pa značilne vaje za posamezna orodja po-

vezujemo. Tako nastajajo tudi poligoni, ki vadbo zelo popestrijo. Za boljše seznanjanje s telesno vzgojo predšolskih otrok vabimo vodniki starše naj si našo vadbo ogledajo v telovadnici in se seznanijo s temeljno možnostjo zdravega načina življenja njihovega otroka.

MARIJA KOSEK

## KS Stari Vodmat

**Letni program** – Svet in skupščina krajevnih skupnosti Stari Vodmat sta letos programirala le naloge, ki jih bo možno uresničiti. Nadaljevala se bo akcija prostorskih in ureditvenih pogojev za področje KS s celotnim razreševanjem prometa v Ljubljani, vključno s semaforizacijo križišča Bohoričeve in Njegosove. Skupno z vsemi kraji bomo skrbeli za čist in zelen Vodmat ter vzdrževali funkcionalne zelene površine okrog stavb, stanovanjskih blokov, šole, garaž in poslovnih prostorov ter posvetili posebno skrb vzdrževanju otroških igrišč in športnih objektov. Izboljšali bomo sodelovanje z občinskimi svetovi za preventivo in vzgojo v cestnem prometu zaradi povečanja varnosti otrok in krajanov Vodmata (parkiranje, divljanje avtomobilov po cestah, igranje otrok na cesti itd.). Nudili bomo vsi pomoč hišnim svetom in preko delegacije za stanovanjsko gospodarstvo vplivali na poslovanje Stanovanjskega podjetja. Skupno z RK Stari Vodmat bomo posvetili več pozornosti socialno ogroženim družinam in posameznikom. Organizirali bomo kulturno in športno dejavnost v KS, med drugim tudi Vodmatske dneve. Posebno skrb bomo posvetili organizaciji in kadrovski krepitevi enot CZ in NZ, delu komiteja za SLO in DZ ter vsaj 2 krat letno pregledali delovanje enot CZ po hišah, opremo, prostore podstrešja, sistem zvez, delovanje požarnih naprav itd.

\*\*\*

**Ivan Cankar je stanoval na Vodmatu** – Iz kronike Vodmata je razvidno, da je naš veliki pisatelj Ivan Cankar, skupno z Dragotinom Kettejem v letih 1895–1896 stanoval na Vodmatu pri Mariji Megličevi, vdovi po čevljarju. Soba v kateri sta prebivala, je bila na podstrešju v takratni Ravnikarjevi ulici št. 7, vlažna in vedno mrzla. Leti 1895–1896 sta bili za oba dijaka eno izmed najtežjih v življenju. Živela sta v veliki revščini. Bila sta brez vsake podpore, revno oblečena in obuta. Hranila sta se v ljudski kuhinji, slabo in to le takrat, kadar sta si s priložnostnim delom zaslužila kakšen honorar. Ivan Cankar je ostal na Vodmatu še po srečno opravljeni maturi poleti 1896.

\*\*\*

**Odlični četrti, osmi razred popušča** – Šolske počitnice in učni uspehi prvega polletja so za nami. Na šoli dr. Jožeta Potrča je zopet živahno. Dostojno so proslavili slovenski kulturni praznik, organizirali razstavo, si ogledali film Sončnice, izvedli kulturni program in vrsto drugih aktivnosti. Učenci likovnega krožka razstavljajo v prostorih skupščine občine Ljubljana Center, člani kluba OZN pa so tekmovali na kvizu znanja in dosegli drugo mesto. Največ pozornosti pa posvečajo učenju. Rezultati prvega polletja so sicer vzpodbudni. Prvo polletje je uspešno zaključilo v 2 razredu 94,19%, tretjem 98,78%, četrtem, 100%, petem 95,6%, šestem 92,86%, sedmem 94,9% in osmem 88,89%. Najboljši je torej četrti razred, osmi razred, ki bi moral biti najboljši, pa popušča. Kljub temu pa smo prepričani, da bodo do konca leta zamujeno nadoknadili.

V letošnjem letu bi si učenci radi nabavili videorekorder, kar bi pomenilo korak naprej pri modernizaciji pouka. V ta namen so pričeli s široko akcijo za zbiranje starega papirja. Organizirali bodo še druge akcije. Za pomoč bodo zaprosili delovne organizacije, DPO, KS in krajanje.

\*\*\*

**Še eden bife na Vodmatu ni potreben** – Ob razpravi o namembnosti poslovnih in drugih prostorov na Vodmatu je svet potrošnikov zavnil predlagano variantsko, da se v današnjem prostoru slaščičarne odpre nov Bife (bistro), saj imamo bife že na nasprotni strani trgovine Emona. Potrošniški svet meni, da dva bifeja v isti ulici nista potrebna. Predlaga pa da organizirajo v prostorih slaščičarne še prodajo posebnih vrst kruha.

\*\*\*

**Priznanje velja tudi za Vojno bolnico** – V četrtek, 23. februarja smo na skupščini Ljubljanske turistične zveze prejeli posebno priznanje za urejeno okolje. Za to visoko priznanje se moramo v prvi vrsti zahvaliti tištim hišnim svetom in posameznikom, ki redno čistijo pred svojimi stanovanjskimi bloki in hišami, komunalnim delavcem, Univerzitetnemu kliničnemu centru in Vojni bolnici, ki izredno vzorno vzdržuje svoje okolje. Prepričani smo, da si bo Vodmat tudi v prihodnje obdržal naslov, najbolj urejene in najčistejše krajevnih skupnosti.

\*\*\*

**Apel Zelene straže na osnovni šoli Dr. Jožeta Potrča** – Mladi kemiki na osnovni šoli Dr. Jožeta Potrča so se pridružili ustanavljanju mladinskih turističnih podmladkov po šolah. Dogovorili so se, da bodo vsi učenci 7. razreda vsak teden sodelovali pri čiščenju okolja in vzdrževanju zelenic na Vodmatu. Vsak sedmi razred bo imel svoj spoznavni znak (sonce, štiripersna deteljica, marjetica, itd.). Za naša krajanja pa so napisali: Mladi na Starem Vodmatu smo prepričani, da je čisto okolje znak naše kulture ter da smo dolžni pri čiščenju in vzdrževanju »bele Ljubljane« sodelovati. Resno smo zaskrbljeni zaradi čedalje bolj onesnaženega zraka. Zdravniki v šolskih ambulantah že opozarjajo na veliko število obolenj na dihalih med šolskimi otroci. Tudi sami opažamo, da čedalje več izostajamo od pouka zaradi zraka, prehladov, itd. Prepričani smo, da je namestitev filtrov na tovarniških dimnikih mnogo manjši izdatek kot nadomestila za bolniško odsotnost iz šole in od dela. Bojimo se, da bo zaradi stalnega zastrupljanja naša delovna sposobnost vse manjša in tudi naša življenska doba vse krajša.

Drugi starši, učitelji, krajanji in vsi vodilni delavci, pozivamo vas, da vložite vse svoje napore in poskrbite, da bodo naši otroci jutri dihalo bolj čist zrak.

\*\*\*

**Za praznik žena, razstava ročnih del** – Poleg vrste uspešnih akcij Rdečega križa Stari Vodmat so ob prazniku žena slovesno odprli tradicionalno razstavo ročnih in likovnih del. Vsi razstavni predmeti so sad in trud vodmatskih žena. Razstava bo odprta vsak dan od 10. do 18. ure. Ob tej priložnosti se pridružujemo številnim čestitkam, ki jih bodo naše mamic, žene in dekleta prejele ob prazniku žena. LOUZE CEPUS

## DOGOVORI

Ustanovitelj in izdajatelj je Občinska konferenca SZDL Ljubljana Center. Glasilo je leta 1979 dobilo srebrno priznanje Gavobodilne fronte slovenskega naroda. Svet za časopisno in informativno dejavnost:

Vid Štepihar (predsednik), člani: Svit Arambašič, Lojze Cepuš, Niko Isajević (glavni in odgovorni urednik), Tone Kovačič, Zmaga Obšteta, Vesna Pfeifer, Irena Potrč (namestnica predsednika), Ksenija Preželj, Vili Pšeničny, Janko Rednak, Tatjana Pust, Tomaž Skala, Anica Zalik, Mitja Košir.

Uredniški odbor: Lojze Cepuš, Matija Čož (tehnični urednik), Niko Isajević, Lili Kranjc, Aleša Meško, Jurij Popov, Ksenija Preželj, Tatjana Pust, Lojze Tršan.

Izhaja tritimesno v 15.000 izvodih. Rokopisov ne vračamo.

Uredništvo: Kardeljeva 8, p.p. 191. Tel.: 214-296, 223-510, 223-509. Žiro račun pri SDK Ljubljana 50101-678-47644, OK SZDL Ljubljana Center.

Tisk: ČGP »Delo«, Likovnarjeva 1, Ljubljana. Glasilo prejema vse družine v občini brezplačno na domove.

## KS Gradišče

**Temeljna kandidacijska konferenca** – 13. februarja je KK SZDL v avli osnovne šole Majda Vrhovnik organizirala temeljno kandidacijsko konferenco, na kateri so krajanji obravnavali in se opredelili do možnih kandidatov za člana Predsedstva SFRJ in SR Slovenije ter obravnavali predloge evidentiranih možnih kandidatov za štiri nadomestne člane DPZ skupščine mesta.

V nadaljevanju temeljne kandidacijske konference je bil na pobudo osnovne organizacije ZK Gradišče ter osnovne organizacije ZK šole Majda Vrhovnik razgovor, v katerem sta sodelovala naša krajanja Jože Smole in Vlado Klemenčič.

Udeleženci so z zanimanjem prisluhnili uvodničarjema, ki sta govorila o Zvezi komunistov, političnem pluralizmu in gospodarski reformi ter jima zastavili tudi več vprašanj.

Skupna ugotovitev je bila, da je taka oblika dela in sodelovanje primerna in da bi z njo nadaljevali tudi v prihodnje.

\*\*\*

**Ureditev spominskih obeležij** – Občinska kulturna skupnost Ljubljana Center je dala pobudo, da se na zgradbah, v katerih so živele ali delale v določenem življenjskem obdobju znane kulturno-zgodovinske osebnosti, uredijo spominska obeležja.

Ker te evidence ni, prosimo vse krajanje in svete stanovalce, da javijo podatke tajništvo krajevnih skupnosti Gradišče, Ljubljana, Rimska 24, telefon št.: 222-855.