

# Z zdravstveno športno vzgojo (ZŠV) v Škofji Loki pričeli pred 41 leti

Učenci, ki lahko obiskujejo redni pouk, ne zmorejo pa osvojiti vseh predpisanih učnih vsebin, ker so oproščeni redne šolske športne vzgoje, so v svojem razvoju prikrajšani in zapostavljeni. Njihove potrebe po gibanju pa so zelo velike. Zato šole za bolne, invalidne in v razvoju ovirane učence organizirajo ZŠV. Naziv ni najbolj ustrezen, ker ni v celoti usklajen z vsemi smotri in nalogami. S strokovnjaki iščejo nove izraze, s katerimi bi natančno poimenovali potrebe učencev z vsebino in namenom dejavnosti. Najbolj pogosti izrazi, ki smo jih do sedaj uporabljali, so: preventivna gimnastika, korektivna gimnastika, posebna telesna vzgoja, zdravstvena telesna vzgoja, motopedagogika, posebna športna vzgoja in gibalna vzgoja. Žal tudi navedeni izrazi ne ustrezajo v celoti. Zato se pedagogi in zdravstveni delavci, ki to dejavnost izvajajo, pogosto prilagodijo željam staršev in učencev. Ko so na Osnovni šoli Cvetka Golarja v Škofji Loki organizirali ta pouk, so se starši otrok, ki naj bi ga obiskovali, uprli nazivu posebna telesna vzgoja in zahtevali, naj se imenuje zdravstvena telesna vzgoja (danes zdravstvena športna vzgoja). Šola je na to pristala in pri tem je ostalo do danes. Osnovni smotri in naloge s tem niso bili spremenjeni ali kakorkoli ogroženi. Ko danes, po skoraj 20 letih, ocenjujemo takratno odločitev, ugotavljamo, da je bila dobra. To je nova oblika pouka in human način izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa za zdravstveno ogrožene in prikrajšane učence.

## ***Namen zdravstvene športne vzgoje***

Zdravstvena športna vzgoja ima pomembne naloge pri oblikovanju ugodne samopodobe, socialni integraciji ter ohranitvi in izboljšanju zdravja in gibalnih sposobnosti. Temelj gibalne vzgoje je pravilna rast in skladen telesni razvoj. Učenci izboljšajo svoje osnovne čutno-gibalne sposobnosti, se telesno in zdravstveno okrepijo, kar je dobra podlaga za uspešno vključevanje v življenje. Različni strokovnjaki opozarjajo, da je treba posebno skrb posvetiti hitro razvijajočim se, pa tudi bolnim, invalidnim in v razvoju oviranim učencem. V okviru obveznega ali neobveznega pouka šole organizirajo ZŠV za:

- dolgotrajno bolne (kronično bolne),
- učence s težjimi oblikami slabih telesnih drž in okvarami na okostju,
- gibalno prizadete po možganskih okvarah,
- učence z osebnostnimi in vedenjskimi motnjami.



*Vaja za pravilno držo*

motnjami. V kolikor šola nima možnosti, potem učence vključujejo v bližnje centre ali v ambulantno obravnavo. Na visokih šolah za socialne in specialne pedagoge študenti poslušajo predavanja iz motopedagogike, mototerapije in izbrane športne dejavnosti. Za praktično delo se dodatno izobrazijo na različnih seminarjih, ki jih organizira Akademie für Motopedagogik und Mototherapie. V te seminarje se lahko vključujejo: razredni učitelji, vzgojitelji predšolskih otrok, psihologi, učitelji športne vzgoje in zdravniki.

Kot smo seznanjeni, razvojno ovirani in šibki učenci v Belgiji in na Finskem niso oproščeni pouka športne vzgoje. To pa pomeni, da delajo po posebnih programih in v skladu s sposobnostmi.



*Vaja za ogrevanje*

Z organizirano ZŠV bodo razrešeni problemi učencev, ki so bili zaradi zdravstvenih in drugih razlogov redne šolske športne vzgoje oproščeni.

### **Organizacija zdravstvene športne vzgoje v svetu**

To področje so najbolj razvili v Nemčiji, Franciji, Švici in na Nizozemskem. Pri tem se delno opirajo na dosežke kanadskih in ameriških raziskovalcev. V Evropi se zavzemajo za psihomotorično, medtem ko v Ameriki govorijo o prilagojeni športni vzgoji (Adapted physical education). Strokovnjaki tega področja se združujejo v mednarodno združenje Psychomotorik.

Podatki za Nemčijo kažejo, da je zdravstvena športna vzgoja organizirana na več šolah za učence z gibalnimi



*Raztezna vaja*

### **Razvoj zdravstvene športne vzgoje v Sloveniji**

Na Višji šoli za telesno vzgojo in kasneje na Visoki šoli za telesno kulturo v Ljubljani je to področje razvijal in usmerjal doma in v svetu priznani strokovnjak in ugledni pedagog, prof. dr. Alojzij Šef.

Že pred letom 1960 sta v Sloveniji z ugotavljanjem in odpravljanjem ravnih slabosti učencev pričeli Osnovna šola Frana Levca v Ljubljani in Gimnazija v Škofji Loki. Učenci so bili vključeni v posebne programe v okviru interesnih dejavnosti, delno pa pri rednem pouku šolske športne vzgoje. Učitelji, ki so dejavnost izvajali, so sodelovali z zdravniki in skupaj z njimi pripravljali podlago za sistemsko uvedbo zdravstvene športne vzgoje v osnovne in srednje šole. Opravljeno delo ni bilo plačano.



*Hoja ob opori*

V šolskem letu 1972/73 je Zavod RS za šolstvo izdelal analizo stanja o oproščenih učencih od pouka redne šolske športne vzgoje v osnovnih šolah. Iz podatkov je bilo razvidno, da je zdravniško oproščenih na posameznih šolah od 2–5 %.

Leta 1974 sta Zavod za šolstvo in Zavod za zdravstveno varstvo RS organizirala za pedagoške in zdravstvene delavce posvet in nato seminarje za uvedbo zdravstvene športne vzgoje v osnovne šole.

Po letu 1983 so na Pedagoški fakulteti v Ljubljani (kadrovska šola) obravnavali različne skupine otrok z razvojnimi in gibalnimi motnjami. Program je izvajala prof. dr. Božidara Kremžar.

Vzgojni zavod Frana Milčinskega v Smledniku je od šolskega leta 1986/87 naprej za vedenjsko in osebnostno moteno mladino v okviru prostočasnih dejavnosti organiziral posebno gibalno obravnavo. Praktični program je izvajal socialni pedagog,

Osnovne šole s prilagojenim učnim programom, Zavod za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku in Zavod za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla Vojka v Vipavi pa že imajo prilagojene učne načrte za izvajanje športne vzgoje.

Leta 1989 je s prilagojeno gibalno vzgojo začela osnovna šola pri Zavodu za revmatične in srčne okrevance dr. Marka Gerbca v Šentvidu pri Stični.

Nekatere osnovne šole na področju organizacijskih enot Zavoda RS za šolstvo Murska Sobota, Nova Gorica, Ljubljana in Maribor so dejavnost uvajale postopno in v skladu z možnostmi: kadri, sodelovanje z zdravstveno službo, prostori, oprema, itd.

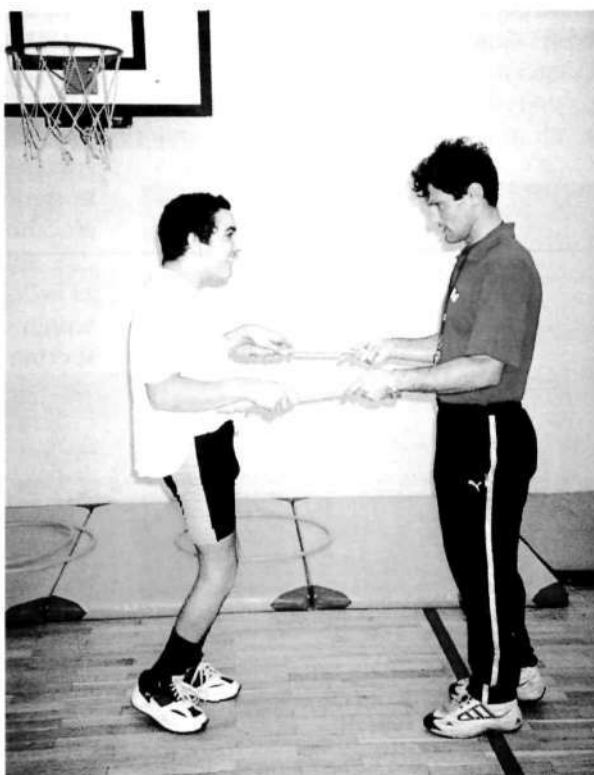
Pred leti je bilo opravljenih nekaj raziskav, ki so pokazale, da se z ustrezno gibalno obravnavo ugodneje spreminja učenčeva samopodoba, izboljšata zbranost in učni uspeh ter ublažijo bolezenski znaki. Izdelani so bili merski postopki za odkrivanje storilnostno šibkih in gibalno motenih. Napisanih je bilo nekaj priročnikov za pomoč učiteljem, ki pomagajo otrokom in mladini v njihovih težavah.

### ***Razvoj in izvajanje zdravstvene športne vzgoje na območju nekdanje občine Škofja Loka***

V šolskem letu 1959/60 je Gimnazija Škofja Loka v sodelovanju z zdravstveno službo začela z ugotavljanjem zdravstvenega stanja dijakov in dijakinj v vseh razredih. Leta 1963 je bila narejena posebna študija: Problemi rasti slabosti pri dijakih v škofjeloški gimnaziji. Učitelj športne vzgoje je v okviru prostočasnih dejavnosti (krožek) izvajal preventivno gimnastiko za zdravstveno ogrožene.

Že zelo zgodaj so s prilagojenimi programi športne vzgoje pričeli v Vajeniški šoli za slabovidne v Škofji Loki.

Občina Škofja Loka je leta 1981 in 1982 prva v Sloveniji uvedla zdravstveno športno vzgojo za vse osnovne šole: Cvetka Golarja, Petra



*Vzravnavo in pripravo na bojo.*

Kavčiča in Blaža Ostrovrharja v Škofji Loki ter Ivana Tavčarja v Gorenji vasi, Padlih prvoborcev v Žireh in Prešernove brigade v Železnikih.

Dejavnost so izvajali učitelji športne vzgoje. Izkušeni na tem področju še niso imeli, zato je bilo sodelovanje s pedagoško in zdravstveno službo zelo potrebno in pomembno. Učitelji so se redno udeleževali izobraževanja, v občini pa ustanovili strokovni aktiv. Na sestankih so obravnavali strokovna gradiva, izkušnje in navodila za praktično delo z učenci. Problemov, ki so se sprti pojavljali, je bilo kar nekaj, npr.:

- izdelava podrobnih učnih načrtov za posamezne učence ali skupine učencev.

- organizacija pouka in oblikovanje vadbenih skupin po vrstah bolezni, invalidnosti in motnjah,

- zagotavljanje materialnih in drugih razmer za izvajanje zdravstvene športne vzgoje,

- ocenjevanje,

- sodelovanje s starši, razredniki in strokovnimi službami šole,

- delavna obveznost učitelja, itd.

Ugotavljamo, da šole, ki dejavnost nadaljujejo, pomagajo bolnim, invalidom in razvojno motenim obvladovati probleme, ki sta jim jih naložili narava in civilizacija. Učitelji delajo uspešno, nekateri pa so področje celo vzorčno razvijali.

### **Zdravstvena športna vzgoja**

#### **na Osnovni šoli Cvetka Golarja v Škofji Loki (1999–2000)**

Izvajajo jo učiteljica športne vzgoje Majda Bertoncely, ki je predstavila organizacijo in vzgojno-izobraževalni program dejavnosti. Zaposlena je za določen čas in ima 8 ur pouka ZŠV tedensko in sicer 6 ur na centralni, 2 pa na podružnični šoli v Retečah.

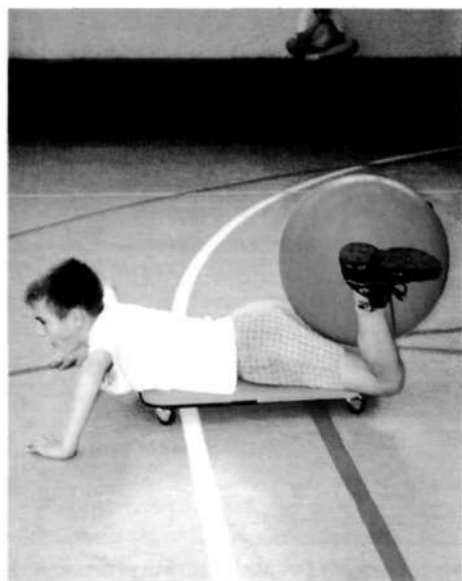
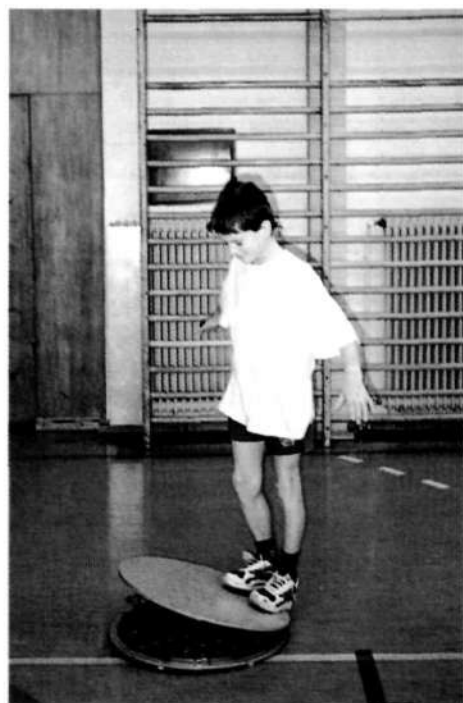
Postopki za vključevanje učencev v dejavnost potekajo brez prisile. Učitelji ali zdravnik seznanijo starše s potrebami njihovih otrok, posameznikom pa svetujejo vključitev v prilagojene športne vzgojno-izobraževalne programe. V zdravstveno



*Hoja brez pomoči*



*Vaje za pridobivanje osnovnih gibalnih sposobnosti in pravilne drže*



športno vzgojo je že vsa leta vključenih okrog 5 % vseh učencev šole. Razlogi, zaradi katerih jo obiskujejo, so zelo raznovrstni: različne bolezni, slaba in nepravilna motorika, motnje v razvoju in poškodbe. Diagnoze v zadnjih 4 letih pa so bile: bolezni dihal, srca, ušes, oči, centralnega živčnega sistema, ohromitve, ploska stopala, spremembe in okvare hrbtenice, motnje mišične napetosti, čezmerna debelost in poškodbe.

Vadbene skupine je možno sestaviti:

- po vrstah bolezni, poškodb in motenj,
- spolu,
- starosti.

Na Osnovni šoli Cvetka Golarja, so zaradi boljše organizacije pouka, oblikovali skupine po starosti. Pedagoška merila za to populacijo, ki se jih šole poslužujejo že od leta 1974, določajo, da je v skupini lahko od 3 do 10 učencev, izjemoma pa tudi manj (težke bolezni, ...). Na Osnovni šoli Cvetka Golarja izvajajo pouk v 3 skupinah:

<i>prva skupina</i>	23 učencev,
od 5. do 8. razreda	3 x tedensko po 1 uro ZŠV
<i>druga skupina</i>	17 učencev,
od 1. do 4. razreda na centralni šoli	3 x tedensko po 1 uro ZŠV
<i>tretja skupina</i>	10 učencev,
od 1. do 4. razreda na podružnični šoli Reteče	2 x tedensko po 1 uro ZŠV

Pouk poteka po posebnem učnem načrtu, ki je prilagojen posameznim učencem, oziroma posameznim skupinam učencev. Zahtevnost vadbe je natančno določena in prilagojena potrebam posameznikov. Učni proces je naravnim vzpodbujevalno. Zato si učenci, glede na želje in sposobnosti, ponujene vsebine lahko izberejo tudi sami. Stvar učiteljeve presoje pa je, kako jih prilagoditi njihovim potrebam. Učnih vsebin ni mogoče načrtovati vsem učencem pod istimi pogoji. Smotri pa so za vse enaki, npr.:

- utrjevanje zdravja,
- spodbujanje pravilne rasti in razvoja,
- razvijanje opravičnih sposobnosti,
- doživljanje igre kot sredstva vzgoje in sprostitve,
- pridobivanje možnosti za enakovredno vključevanje v okolje,
- razvijanje ustvarjalnosti,
- pridobivanje pozitivnega odnosa do športa, gibanja v naravi in koristne izrabe prostega časa,
- spodbujanje k humanim medsebojnim odnosom.

Učenci, vključeni v zdravstveno športno vzgojo, se po sposobnostih ne morejo primerjati z zdravimi. To pa seveda ni razlog, da bi jih izključili iz posameznih športnih programov, kot so: letna in zimska šola v naravi, športni dnevi, tekmovanja, obiski športnih prireditev, prostočasne dejavnosti itd. Pa tudi ocenjeni so z istimi ocenami, kot vsi drugi. Le merila za oblikovanje ocene se delno razlikujejo. Pouk ni storilnostno naravnani, pa tudi dosežkov ni mogoče primerjati z rezultati zdravih in normalno sposobnih učencev. Zato se pri oblikovanju ocene upoštevajo naslednja merila:



- sposobnosti,
- prizadevnost,
- osebni napredek.

V šolskem letu 1998/99 je večina učencev imela oceno zelo uspešno, manjšina uspešno, manj uspešno pa nihče. Tak način ocenjevanja je zelo spodbuden in v celoti sledi smotrom.

Šola in učitelj ZŠV organizirata za starše teh otrok govorilne ure. Z njimi so zadovoljni in jih večina redno obiskuje.

Za izvedbo programa mora šola zagotoviti osnovne pogoje: učitelja, sodelovanje zdravnika, telovadnico, finančna sredstva in nadstandardne učne pripomočke. Osnovna šola Cvetka Golarja jih zagotavlja že vsa leta in zato z organizacijo vadbe ni večjih težav. Edina omembe vredna težava so velike skupine učencev, ki močno presegajo veljavno pedagoško normo.

### **Pogled šolskega zdravnika na zdravstveno športno vzgojo**

Za mnenje o ZŠV smo povprašali tudi Alenko Pokorn, zdravnico v otroškem in šolskem dispanzerju v Škofji Loki. Povedala je, kdaj se je srečala s to dejavnostjo, kako je potekalo sodelovanje s šolo, starši in učenci, pa tudi to, da so napor, vložen v otrokovo zdravje dobra naložba. *«Od leta 1983 delam kot šolska zdravnica. Takrat sem prevzela tudi skrb za zdravstveno ogrožene otroke v naših osnovnih šolah, izbiro učencev zanjo in način sodelovanja z učitelji športne vzgoje in starši.*

*ZŠV je izredno pomembna zato, ker daje možnosti tudi otrokom, ki so ogroženi, da izživijo svojo potrebo po gibanju, ki je del otroštva. Tiste, ki so zdravstveno ogroženi, varuje, telesno prizadete pa spodbuja k pravih aktivnostim. Vsak ima priložnost, da vadi tisto, kar zmore in sme.*

*Največkrat izberemo učence za ZŠV po sistematskih pregledih, po pogovoru z učiteljem športne vzgoje, razrednikom, pa tudi po posvetu s starši, ki opažajo, česa njihov otrok ne zmore, oziroma kaj bi lahko, pa ni v programu redne šolske športne vzgoje. Z učitelji smo dogovorjeni, da mi svoja opažanja sporočijo, potem pa se za posameznike odločamo o načinu vadbe. Sodelovanje z vodstvi šol, učitelji, psihologi, socialnimi delavci, razredniki in starši obstaja, se pa med šolami razlikuje. Ob koncu sistematskih pregledov se pogovorim z vsakim razrednikom o posameznem učencu in na ta način dopolnim strokovno mnenje, kaj kdo zmore in česa ne. O potrebnosti vključevanja v ZŠV se posvetujem še z učiteljem športne vzgoje. Ko učenci izboljšajo svoje zdravstveno stanje, imajo možnost prehoda iz ZŠV v redno šolsko športno vzgojo. Prehajanje mora biti strokovno nadzorovano, sicer pa nemoteno.*

*Skrb za otrokovo rast, razvoj in gibanje je pomembna, kajti otroci kar pogosto obolevajo. Ogromno je respiratornih alergij, veliko gibalnih motenj in akutnih težav. Po vseh teh nenadnih težavah, bi otrok potreboval nekaj rekonvalescentnih dni, da bi se vključil v normalno življenje. Namesto tega pa mu napišemo opravičilo za športno vzgojo.*

*Ob dobri telesni vadbi pri otroku zbudimo zanimanje za šport in zdravo rekreacijo. Z učinkovitostjo ZŠV bodo imeli učenci manj težav in lepše življenje.»*



### **Viri:**

Alojzij Šef: *Osnove športno-medicinskega nauka*. 1950.

Božidara Kremžar: *Telesne okvare mladine*. *Ljudski šport*, 1961, 7–8

Ivan Križnar: *Problem rastihi slabosti pri dijakih v škojfeški gimnaziji*. 1963.

Več avtorjev: *Projektno gradivo za posebno telesno vzgojo*. 1993.

Informacija o posebni telesni vzgoji Stokovnemu svetu RS za vzgojo in izobraževanje 1993. Komisija za posebno telesno vzgojo pri Ministrstvu za šolstvo in šport RS.

Informacija Maje Burian, 1999.

Informacija Majde Bertoneelj, 1999.

Informacija Alenke Pokorn, 1999.

### **Fotografije:**

*Kulturno društvo Osnovne šole Žiri*.

*Ivan Križnar: osebni arhiv*.