



Nina Leban Vindiš  
Osnovna šola Šmarjeta

# Pomen športne dejavnosti za skladen telesni razvoj otrok

**Povzetek:** V članku predstavljamo pomen športne dejavnosti za skladen telesni razvoj otrok, vlogo družine pri vključevanju v šport ter vlogo šole kot spodbujevalca zdravega načina življenja. Predstavljamo tudi projekte, ki so ponujeni za osnovnošolsko populacijo z vidika športnih aktivnosti in skladnega gibalnega razvoja otrok in tisti, ki spodbujajo zdrav način življenja. V empiričnem delu je predstavljen rezultat raziskave, ki smo jo izvedli preko ankete med ravnatelji novomeških osnovnih šol. Namen te raziskave je bil pridobiti podatke o tem, kako je na novomeških šolah poskrbljeno za rekreacijo in gibanje otrok. Rezultati raziskave so pokazali, da šole posvečajo zdravju učencev dovolj pozornosti.

**Gljučne besede:** šola in zdravje, šola in projekti, zdrava prehrana, gibalna dejavnost, debelost. **Importance of Sport Activity for Children's Harmonious Physical Development. Abstract:** The paper presents the importance of sport activity for children's harmonious physical development; the role of the family in becoming involved in sport; and the role of the school as the promoter of a healthy lifestyle. It also presents the projects made available to the primary school population that relate to sport activities, children's harmonious motor development, and promotion of a healthy lifestyle. The empirical section presents the results of research conducted using a survey among the head teachers of the primary schools in Novo mesto. The purpose of the research was to gather information on how the schools in Novo mesto provide for children's recreation and physical activity. The research results show that schools devote enough attention to the health of their students. **Key words:** school and health, school and projects, healthy diet, physical activity, obesity.

## Uvod

Poudariti želimo pomen gibanja, saj je to ena otrokovih osnovnih potreb. Telesna dejavnost je pomembna za skladen telesni razvoj otrok in pomembno pripomore k oblikovanju vedenjskih vzorcev, ki vplivajo na zmanjšano tveganje za pojav različnih bolezni (Završnik in Pišot 2005). Otroci v gibanju zelo uživajo, še bolj pa jim je v veselje, če je le-to zelo razgibano in raznoliko. S tem krepijo svoje telo in zdravje, razvijajo tudi svoje sposobnosti in se lažje vključujejo v družbo, še posebej pri skupinskih vadbah, kjer med seboj tudi sodelujejo. Ali bo otrok dovolj športno aktiven, je odvisno tudi od njegovih staršev, saj so le-ti njegovi prvi pobudniki in njihov vzgled. Ukvarjanje s športom znotraj družine in okolje, v katerem otrok biva, sta zelo pomembna dejavnika za njegovo nadaljnjo športno aktivnost.

Žal se v zadnjem času otroci vedno manj gibajo – zaradi načina življenja staršev, delovanja šole ter tudi družbe, ki je vedno bolj pasivno potrošniško usmerjena, vedno manj, otrok pa nadomestilo za gibanje išče v drugih dražljajih, ki trenutno zadovoljijo njegove potrebe, ki dolgoročno negativno vplivajo na otrokovo zdravje (Štemberger 2004). V raziskavi smo želeli ugotoviti, kako je na šolah poskrbljeno za gibanje otrok. Zanimala nas je pogostost telesnih aktivnosti in oblike sodelovanja šol v projektih.

## Pomen športne dejavnosti za otroke

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti.

Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi v taki obliki in meri. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti. Otrokom je treba omogočiti različne dejavnosti in jih spodbujati, da v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte oz. sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Usmerjena športna dejavnost s specifičnimi programi je nedvomno sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Seveda pa je treba skrbno izbrati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem naj bo vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravi, kar je nedvomno nujno potrebno za sproščeno otroštvo in normalen osebni razvoj otroka (Videmšek idr. 2001). Otroci, ki so usmerjeni v gibalne/športne dejavnosti in jih pri tem spodbujajo tudi starši, prijatelji, vzgojitelji in mediji, gibalnim/športnim dejavnostim namenijo več časa in tako dejansko razvijajo svoj motorični potencial. Obseg in stopnja gibalnega razvoja sta odvisna tudi od otrokovega razvoja na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Sposobnosti, kot so reakcijski čas, zaznavanje prostora, vrstniški odnosi in čustva, so pomemben usmerjevalni kazalnik otrokovega gibalnega razvoja. Velja pa tudi obratno, otrokov gibalni razvoj se odraža na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju osebnosti (Zurc 2008). Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika torej nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti. Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med energijskim vnosom in energijsko porabo, skratka med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vplivata na zdravje vsaka zase. Učinki obeh se dopolnjujejo. Gibalna/športna aktivnost pa ima pozitivne učinke na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno pa je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje (Završnik in Pišot 2005, Pišot in Završnik 2001).

Otroci z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Za njih je gibanje nuja ali zgolj potreba, saj vpliva na njihov telesni razvoj. Otrokom daje zadovoljstvo in veselje, občutenje številnih čustev. Otroci z gibanjem razvijajo umske sposobnosti in so hkrati družbeno naravnani. Gibalna/športna aktivnost vpliva na celoten razvoj otroka, torej na kakovost njegovega celotnega življenja (Kropej 2007). Zavedanje, da je gibalna/športna dejavnost nujna za skladen telesni razvoj slehernega otroka, nas kot starše, vzgojitelje, pedagoge, strokovne delavce v športu obvezuje, da jo zagotavljamo v primer- ni količini in kakovosti ter da vse ljudi ozaveščamo o njenem pomenu. Razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo dinamičen in celosten, zato ima gibalna/športna dejavnost izjemen pomen. Poleg tega, da predstavlja pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj, z njo otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti (Zajec idr. 2010). Otrok naj dobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot 2007).

## Družina in vključevanje otrok v šport

Za kakovosten in skladen razvoj je za otroke pomembna predvsem redna rekreativna vadba. Pri športu otrok imamo v mislih osnovni motorični razvoj, s katerim poskušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj ob rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih.

Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vedenjske vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak 2009). Glede na veliko vlogo družine pri razvoju posameznika lahko poudarimo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši



v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja. Družina je svet, življenje, človeštvo in družba v malem, je edinstvena celica, kjer se spletajo temeljne vloge človeškega bitja, spolne in generacijske, je mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Musek 1995). Družina je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojestranskem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju (Tomori 1994). Drugi dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljše gmotno stanje družine. Tisti, ki imajo več gmotnih sredstev, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Starši so torej pomembni spodbujevalci za aktivno športno dejavnost svojih otrok. Pomembni so tudi pri usmerjanju otroka v šport in v uspeh. Dejavní otroci razvijejo svojo samozavest, čutijo, da nadzorujejo svoje telo, in so redkeje pretežki (Bergant, Jemec, Kermelj-Drobnik 1995).

## Šola kot spodbujevalec zdravega načina življenja

Šola naj bi ozaveščala ljudi za večjo kakovost življenja in bivanja. Zagotavljati mora ustrezno okolje in razmere za varno in zdravo otroštvo. To je predvsem pomembno za optimalen razvoj telesnih in duševnih sposobnosti otrok. Šole bi morale ponujati:

- za »telesno« zdravje: aktivne odmore, ustrezno pohištvo, zdravo prehrano, gibanje na prostem itd.,
- za »psihično« zdravje: razvijanje veščin za reševanja sporov, veščin za učinkovito sporazumevanje, veščin za razvijanje prijateljskih odnosov itd.,
- za »socialno« zdravje: priporočila za delo, aktivne odmore.

## Pouk predmeta šport

Sistem šolanja in s tem tudi učnih strategij se je skozi zgodovino spreminjal in je ves čas v spreminjanju. Učni načrt pedagoge usmerja pri tem, kaj je treba poučevati, in podaja standarde znanja. Pri tem, kako podaja učno snov in z učenci dosega

standarde znanja, pa je učitelj načeloma avtonomen. Vse bolj se raziskuje, kakšne so pravilne, uspešne in inovativne metode dela ter s tem tudi različne strategije za povečevanje motivacije pri učencih za učenje in delo.

Šolsko izobraževanje gre razumeti kot dolgotrajen institucionalni proces, v katerem učenci pridobivajo znanja in se skozi učenje in medsebojne odnose s sošolci in učitelji vzgajajo. Zelo pomembno nalogo v procesu izvajanja športne vzgoje ima učitelj oziroma pedagog, saj je od njega odvisno veliko dejavnikov, ki pogojujejo kvalitetno izpeljavo športne vzgoje. Pri tem delu načrtana merila niso strogo postavljena, so pa predvsem rezultati odvisni od učiteljeve sposobnosti, ustvarjalnosti in nenazadnje marljivosti. Vsak dober pedagog mora imeti poleg športnih znanj in metodike poučevanja še sposobnost razumevanja učencev kot posameznikov, razmer, v katerih živijo, njihovih problemov, želja, sposobnosti itd.

S pozitivno naravnano motivacijo mora spodbujati učence pri izvajanju in učenju gibalnih dejavnosti. Predvsem naj se izogiba kaznovanju, zasmehovanju, komentiranju učenčeve nerodnosti ali nespretnosti in podobnim negativnim oblikam obnašanja. Prav tako mora učitelj v procesu poučevanja pri učencu podpirati pozitivno pojmovanje samega sebe, ne pa ga zavirati ali celo podirati. Ob tem pa je njegova naloga, da s primernim izborom telesnih dejavnosti v vzgojno izobraževalnem procesu prispeva k celotnemu procesu izoblikovanja pozitivnega pojmovanja samega sebe, ker se le-ta podoba težko radikalno spremeni, ko je enkrat izoblikovana (Tancing 1987).

Na osnovni šoli poučujem razredni pouk. Opažamo, da kar nekaj učencev ure športa presedi na klopeh in se s tem izogne še tistim minimalnim telesnim dejavnostim, ki bi jih lahko izkoristili. Seveda imajo nekateri izmed njih bodisi opravičila od staršev ali zdravnikov, a menimo, da je večkrat razlog za opravičilo podpiranje učenčeve nezainteresiranosti za športne dejavnosti, saj se ta pojav ponavlja vedno pri istih učencih.

Menimo, da bi vsakemu učitelju neaktivni in nezainteresirani učenci morali predstavljati izziv, da najdejo z njimi stik za sodelovanje in premagovanje omenjene težave. To od samega učitelja zahteva veliko energije, volje in truda, a dosežen uspeh prinese veliko zadoščenje, ki lahko osmisli učiteljevo poslanstvo. Največkrat so športne

aktivnosti nezainteresirani ravno taki učenci, ki imajo težave s svojo samopodobo, s prekomerno maso, so nesprejeti med vrstnike (Strel 2007).

## Šola in projekti

### – Zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog je projekt, namenjen osnovnošolski populaciji. Ta program spodbuja k večji športni aktivnosti in k skladnemu gibalnemu razvoju otrok, hkrati pa odpravlja negativne posledice načina življenja v sodobni družbi. Glede na trenutno stanje v osnovnoškolskem sistemu, ko imajo otroci premalo ur strokovno vodene vadbe in ko mnoge študije dokazujejo, da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostna in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenjskega sloga in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine, so zagotovo dobrodošle pobude, ki posegajo v gibalno pasivnost mladih. Trenutno stanje na področju športnega udejstvovanja nam kaže, da se le 25 % otrok aktivno vključuje v športno dejavnost v svojem prostem času. Ti otroci so vse bolj usmerjeni v kakovostni in tekmovalni šport. Danes vse več otrok odpada skozi selekcijski proces in se ne vključuje v aktivno preživljanje prostega časa, pač živijo vedno bolj nezdravo (zloraba tehnologije, alkohola, drog ...) ([http://www.os-stranje.si/projekti/zzs/predstavitev\\_programa.pdf](http://www.os-stranje.si/projekti/zzs/predstavitev_programa.pdf)).

S programom otroke spodbujamo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, ki ni vezan samo na kakovostni in tekmovalni šport. Program je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

### – Slovenska mreža zdravih šol

Slovenska mreža zdravih šol je sestavni del mednarodnega projekta Evropske mreže zdravih šol, ki je nastala na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije. Vanjo so slovenske šole vključene že od leta 1993. Članice mreže so se zavezale, da bodo spodbujale, krepile in širile iniciative na različnih področjih zdravja v svojih okoljih. Namen mreže zdravih šol je v prvi vrsti vplivati na zdrav način življenja vseh, ki hodijo v šolo. Pomembno je ne le telesno, ampak tudi duševno, socialno in okoljsko zdravje. Program mreže zdravih šol se dotika treh vidikov delovanja. V prvi vrsti je to naša primarna

aktivnost – pouk, to je pouk o zdravju. Drugi vidik delovanja je naša klima v razredu, šolska pravila, medsebojni odnosi, organiziranost prehrane ter ekološko osveščanje. Zadnji, tretji vidik delovanja pa je naša širša skupnost; sodelovanje s starši in lokalno zdravstveno službo.

**(Slovenska mreža zdravih šol 2014)**

### Vsebine programa

V okviru slovenske mreže zdravih šol se izvajajo:

#### Aktivni odmor v šoli

Otroci potrebujejo veliko gibanja za zdrav telesni, duševni in socialni razvoj. V šoli presedijo zelo veliko časa. S pomočjo aktivnega odmora potešimo željo po gibanju, otroci se sprostijo, tudi zabavajo ter pridobijo nove moči za nadaljnje delo. Zaradi nepotešene potrebe po gibanju lahko nastanejo funkcionalne motnje, psihična preutrujenost, stres ...

»Aktivni odmor pomeni, da delamo tisto, kar ni obvezno in nas razvedri ter sprosti. Pomeni telesno in duševno osvežitev po delu in tudi razvedrilo, oddih in počitek.« (Berčič 1989, str. 1–6). Aktivni odmor je sprostitev med napornim šolskim delom, poteši naravno potrebo po gibanju in igri, krepi zdravje otrok in povečuje njihovo odpornost, razvija čut za skupinske igre, razvija prijateljstvo in samostojnost, zmanjšuje pasivnost učencev in poveča njihovo storilnost.

#### Minuta za zdravje

Minuta za zdravje sestavni del vsake šolske ure v učilnici. Traja naj od 3 do 5 minut med samo učno uro, v prezračenem prostoru pa naj bi učenci izvedli 2 do 4 gibalne naloge ali igro, s katero jih telesno razgibamo in psihično sprostimo (Štemberger 2003). To pa spodbuja boljše pomnjenje in večjo učinkovitost pri samem delu. Minuta za zdravje pozitivno vpliva na odnose med učenci, manj je glavobolov in manj je težav s koncentracijo.

#### Shema šolskega sadja

Shema šolskega sadja želi spodbuditi učence k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave. Učenci imajo poleg rednih obrokov enkrat tedensko na razpolago svež sadež. Dan razdeljevanja je odvisen od šole. Sadje šole dobavljajo pri domačih pridelovalcih, ki pridelujejo hrano na načine, prijazne naravi človeku in okolju (eko in integrirana pridelava). Kupujejo sezonsko sadje glede na ponudbo. Najpogosteje so to jabolka, hruške, slive, češnje,



jagode, kakiji ... Pri projektu gre za sistem razdeljevanja sadja v šolah, ki je finančno podprt s strani Evropske unije. Menim, da vključitev šole v ta projekt pripomore k oblikovanju bolj zdravih življenjskih navad in k odgovorni skrbi za lastno zdravje.

### **– Raziskava: Kako je na novomeških šolah poskrbljeno za gibanje in zdravje otrok**

Namen raziskave je ugotoviti, kako je v novomeških šolah poskrbljeno za gibanje in zdravje otrok. V raziskavo sem povabila ravnatelje, saj imajo ti pri organizaciji in vodenju šole odločilno vlogo. Zaradi vseh pristojnosti in avtonomije, ki jo imajo ravnatelji, je njihovo mnenje pomembno, saj bo vplivalo na realizacijo ali nerealizacijo sprememb–skrb za zdravje in gibanje otrok. V analizo vzorca je bilo vključenih 13 osnovnih šol iz Novega mesta in okolice (od Dolenjskih do Šmarjeških Toplic). Za takšno vzorčenje sem se odločila glede na pogostost poselitve in odstotek vključenosti otrok v posameznem okraju. Pričakovala sem razlike med mestnimi in primestnimi šolami, vendar bistvenih morfoloških razlik nisem odkrila. V tem delu analize na podlagi izpolnenih anketnih vprašalnikov o rekreaciji otrok na novomeških šolah predstavljam izsledke o tem, kako je na šolah poskrbljeno za gibanje in zdravje otrok. Postavili smo 15 hipotez.

- Hipotezo 01 (Predvidevamo, da bodo vprašani vključeni v najmanj 2 projekta, povezana z zdravjem otrok.) smo na podlagi rezultatov potrdili, saj so šole vključene v vsaj dva projekta, povezana z zdravjem in gibanjem otrok. Iz odgovorov sklepamo, da je na šolah dobro poskrbljeno za zdravje in gibanje otrok.
- Hipotezo 02 (Predvidevamo, da vprašani ne bodo izvajali navedenih vsebin projekta Zdrava šola.) smo zavrnil, saj je v projekt Zdrava šola vključenih 6 šol, od tega 3 šole izvajajo aktivni odmor, 1 šola pa izvaja minuto za zdravje.
- Hipoteza 03 (Predvidevamo, da je dejanska realizacija izvajanja vsebin projekta Zdrava šola 20 %), smo prav tako zavrnil. Menimo, da so odgovori subjektivni in je težko oceniti realno stanje na šolah.
- Hipotezo 04 (Predvidevamo, da je otrok, ki niso usmerjeni v kakovostni in vrhunski šport, so pa vključeni v projekt Zdrav življenjski slog manj kot 40 %) smo tudi zavrnil, saj se vključenost otrok na teh šolah giblje v 60–80 %.

- Hipotezo 05 (Predvidevamo, da je v projekt Zdrav življenjski slog vključenih več kot 20 % vseh učencev na šoli.) smo potrdili, saj je iz rezultatov razvidno, da je odstotek vključenosti otrok med 37 % in 98 %. Iz raziskave je razvidno, da prihaja do razlik med šolami, saj se v projekt lahko vključi le omejeno število otrok. To pomeni, da so lahko na majhnih šolah vključeni tudi vsi učenci, na velikih šolah pa le določen delež učencev.
- Hipotezo 06 (Predvidevamo, da vprašani od projektov pričakujejo predvsem boljše samopodobo otrok.) smo zavrnil, saj je večina ravnateljev izbrala zgled za zdravo obnašanje.
- Hipotezo 07 (Predvidevamo, da vprašani menijo, da morajo največ pozornosti glede zdravja otrok nameniti razvoju osebnosti.) smo zavrnil, saj so vsi ravnatelji enotno odgovorili, da bi morale šole posvečati največ pozornosti razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok.
- Hipotezo 08 (Predvidevamo, da po mnenju vprašanih povečana pozornost rekreaciji zmanjša nasilje v šoli.) smo potrdili, saj so vsi anketirani ravnatelji odgovorili, da povečana pozornost rekreaciji zmanjša nasilje v šoli.
- Hipotezo 09 (Predvidevamo, da je glavni problem, povezan z zdravjem otrok, premalo gibanja in slaba drža.) smo potrdili, saj so vsi anketirani ravnatelji odgovorili, da je glavna zdravstvena težava otrok na šolah premalo gibanja in slaba drža.
- Hipotezo 10 (Predvidevamo, da vprašani menijo, da zdravju učencev posvečajo dovolj pozornosti.) lahko potrdimo, saj so vsi anketiranci potrdili, da šola posveča zdravju učencev dovolj pozornosti.
- Hipotezo 11 (Predvidevamo, da so vsi naštetih odgovorni za reševanje problematike zdravja otrok.) smo zavrnil, saj je iz raziskave razvidno, da so odgovori ravnateljev različni.
- Hipotezo 12 (Predvidevamo, da se učenci na svojih šolah dobro počutijo.) smo potrdili, saj so vsi anketiranci mnenja, da se učenci na njihovi šoli dobro počutijo.
- Hipotezo 13 (Predvidevamo, da vprašani menijo, da imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovostne športne vzgoje v 1. in 2. triadi.) smo potrdili, saj so vsi anketiranci mnenja, da je vloga ravnatelja pri zagotavljanju kakovostne športne vzgoje pomembna.

- Hipotezo 14 (Predvidevamo, da je vključitev športnega pedagoga v 1. in 2. triado, hkratio sodelovanje dveh pedagogov pri predmetu šport in zagotavljanje primernih pogojev za izvajanje pouka šport pomembno pri zagotavljanju kakovostnega športa.) smo potrdili, saj so nam odgovori razkrili, da večina ravnateljev meni, da so izboljšave potrebne na več področjih.
- Hipotezo 15 (Predvidevamo, da je realizacija ur predmeta šport področje, kjer bi bile potrebne izboljšave.) smo zavrnili, saj je iz odgovorov razvidno, da le redki anketirani menijo, da so izboljšave pri predmetu šport potrebne pri realizaciji ur predmeta šport.

Z opravljeno anketo smo pridobili podatke, kako je na šolah poskrbljeno za zdravje in gibanje otrok. Šole imajo možnost vključitve v različne projekte, zanimali pa so me projekti, ki so povezani z gibanjem in zdravjem otrok. Šola, ki se odloči za ponudbo tudi teh programov, nedvomno zagotavlja več možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa otrok. S ponudbo dodatnih programov pa se posredno izboljša tudi kvaliteta rednega športno-vzgojnega procesa. Še posebej bi ob tem veljalo omeniti pomen minute za zdravje, ki jo lahko prav vsak učitelj (in ne le razredni učitelji) izvede med svojo učno uro, ko vidi, da učenci niso več zbrani in ne morejo aktivno sodelovati pri pouku. To je tudi eden redkih programov, ki je lahko popolnoma brezplačen, učinki pa so zelo veliki. Vendar je analiza pokazala, da samo ena šola izvaja minuto za zdravje.

## Sklep

Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije gibati vsaj 60 min na dan vse dni v tednu. Odločilni dejavnik so šole, ki lahko s svojimi športnimi društvi in športnimi krožki omogočajo izvajanje različnih športnih dejavnosti po meri vsakega posameznega otroka in tako pomembno prispevajo k pozitivnemu razvoju posameznikove osebnosti. Veliko vlogo v tem procesu lahko odigrajo tudi občine s popestritvijo športnih objektov, ki bi bili finančno dostopni širšemu krogu vseh občanov ter predvsem z ustanavljanjem večjega števila organiziranih oblik športne vadbe različnih zvrsti. Konec koncev pa so tudi starši tisti, ki s svojim odnosom

do športne kulture posredujejo otroku informacije o športu kot vrednoti kvalitetnega življenja. Starši in šola morajo skupno delati za dobrobit otroka, za njegovo zdravje in optimalni razvoj. ■

### Viri in literatura

1. Berčič, H. (1989). *Analiza povezanosti delovnega učinka s športnorekreativno dejavnostjo*. Ljubljana: Zavod SRS za varstvo pri delu.
2. Bergant, E., Jemec, M., Kermelj-Drobnik, M. (1995). Šport v družini. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, združenje športnih zvez.
1. Drev, A. (2014). *Mladostniki vse manj telesno aktivni*. Dostopno na: [www.stajerskival.si/sl/news/mladostniki-vse-manj-telesno-aktivni.html](http://www.stajerskival.si/sl/news/mladostniki-vse-manj-telesno-aktivni.html) (dostop 3. 12. 2015).
2. Kovač, M. (2007). Prekomerna telesna teža in debelost: zdravstveno tveganje sodobnega sveta. V Kovač, M., Strel, J., Leskovšek, B., Pajek, B. M., Starc, G. (ur.), Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Str. 61–76.
3. Kovač, M. (2007). Uvod. V Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Strc, G. (ur.), Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Str. 7–18.
4. Kropej, L. V. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Musek, J. (1995). *Osebnost*. Ljubljana: Univerzum.
6. Slovenska mreža zdravih šol (2014). [www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol](http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol) (dostop 20. 11. 2015).
7. Strel, J., Kovač, M. in Starc, G. (2007). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2006/2007*. Ljubljana: Fakulteta za š. Štemberger, V. (2003). Vključenost učencev prve triade v dejavnosti dodatnega in razširjenega programa športne vzgoje. [www2.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna\\_Stemberger\\_VKLJUCENOST\\_UCENCEV\\_v\\_dodatni\\_in\\_razsirjeni\\_program.pdf](http://www2.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_VKLJUCENOST_UCENCEV_v_dodatni_in_razsirjeni_program.pdf) (dostop 22. 11. 2015).port.
8. Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok. Dostopno na: [www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna\\_Stemberger\\_POMEN\\_GIBANJA\\_ZA\\_ZDRAVJE\\_OTROK.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN_GIBANJA_ZA_ZDRAVJE_OTROK.pdf) (dostop 3. 12. 2015).
9. Videmšek, M., Strah, N., in Stančevič, D. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
12. Tomori, M. (1994). *Knjiga o družini*. Ljubljana: Ewo.
13. Tušak, M., Marinšek, M., Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
14. Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Annales.
15. Zavod za šport RS Planica (2010). *Zdrav življenjski slog*. Dostopno na: [www.os-stranje.si/projekti/zzs/predstavitev\\_programa.pdf](http://www.os-stranje.si/projekti/zzs/predstavitev_programa.pdf) (3. 12. 2015).
16. Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Annales.
17. Zorc, J. (2008). *Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.