

Društvo Šola zdravja

■ **Eva Jeza**, mag. kineziologije, strokovna sodelavka Društva Šola zdravja, pripravlja programe vadb in vadbe vodi, je avtorica priročnika Vadba za starejše. **Neda Galijaš**, univ. dipl. novinarka, medijska promotorka Društva Šola zdravja, je avtorica številnih člankov in pesnic.

Projekt Društvo Šola zdravja deluje že od leta 2006, ko je nastala prva skupina v Celju. Leta 2009 smo se registrirali kot društvo. Skupin je že veliko, trenutno imamo 248 skupin v 89 občinah in 4341 registriranih članov (april 2022). Naša osnovna dejavnost je jutranja telovadba po metodi »1000 gibov«, katere avtor je dr. Nikolay Grishin.

Z metodo »1000 gibov« ohranjamo in izboljšujemo zdravje prebivalcev. Skrbimo za spodbujanje rednega gibanja in telesne vadbe, ohranjamo zdravje za dolgo in samostojno življenje, povečujemo delež gibalno aktivnega prebivalstva, osamljenim in starejšim osebam vračamo voljo do življenja, krepimo telesno in duševno zdravje starejših, preprečujemo potek kroničnih bolezni ter prispevamo k zmanjšanju tveganja za razvoj depresivnih in anksioznih motenj. Naš prepoznavni znak je oranžna barva in razgibanje ob 7.30 ali 8.00 (vsako jutro, razen ob nedeljah in praznikih), in to zunaj, na prostem, v vseh letnih časih. Vadbo vodijo usposobljeni prostovoljci s pomočjo strokovno izobraženega kadra – kineziologov in profesorjev športne vzgoje. Društvo Šola zdravja si prizadeva jutranje razgibanje pripeljati v vsak kraj, vas in naselje po celi Sloveniji. Tako spodbujamo ljudi k boljši skrbi za zdravje in k medsebojnemu povezovanju.

Zakaj prav telovadba »1000 gibov«?

V letu 2022 smo med člani opravili elektronsko anketo, da bi izvedeli, kaj jim vsakodnevna vadba pomeni, kakšno je njihovo zdravje in zakaj so se v vadbo sploh vključili. Najpogostejši razlog za jutranjo telovadbo v Društvu Šola zdravja je boljše počutje (76,7 %). Sledita še dva razloga: ohranjanje zdravja (70,7 %) ter druženje (60,4 %). Kot glavni razlog pri odločitvi za jutranjo telovadbo »1000 gibov« in ne katero drugo organizirano vadbo je kar 88,8 % vprašanih navedlo, da vadba poteka zunaj, na svežem zraku. To se je kot odlično izkazalo tudi v času ukrepov zaradi epidemije covid-19, ko

smo večino časa lahko nemoteno nadaljevali z vadbo zunaj, na razdalji. V času zaprtja pa smo se preselili na Zoom. Izstopata še odgovora, da vadba poteka v bližini doma (66,7 %) in da lahko telovadijo vsak dan (62,2 %). Tudi to je naša prednost, zato se trudimo pripeljati telovadbo »1000 gibov« čim bližje vašemu domu. Na vprašanje, ali anketiranci opažajo spremembe na bolje, odkar redno zjutraj telovadijo po metodi »1000 gibov«, je več kot polovica vprašanih odgovorila, da čutijo precej pozitivnih sprememb (57,1 %). Odkar zjutraj redno telovadijo po naši metodi, se je večini izboljšala giblivosť (71,4 %), izboljšal se je ritem življenja (39,6 %), najbolj dragoceno pa je, da zdaj kar nekaj članov lažje opravlja vsakodnevna opravila (36,2 %).

Pomen rednega gibanja za vsakogar

Gibanje je univerzalno 'zdravilo', ki ima ogromno pozitivnih učinkov: zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni (srčno-žilne, sladkorna bolezen tip 2, nekatere vrste raka, depresija, demenca), pomaga pri nadzoru stanja večine kroničnih bolezni, zmanjšuje tveganje za bolečine v hrbtu in bolečine v sklepih, krepi mišice in kosti, izboljšuje počutje in pomaga pri uravnavanju stresa, povečuje kakovost življenja, pomaga pri uravnavanju telesne teže in izboljšuje kakovost spanja.

Razlogov za redno gibanje ne manjka, saj kmalu tudi sami začutimo, da se bolje počutimo, tako fizično kot psihično. Prav tako nikoli ni prepozno, da postanemo aktivni, ne glede na starost. Običajno je najtežje storiti prvi korak in začeti, saj nam izgovorov nikoli ne



Foto: arhiv Društva Šola zdravja

zmanjka: je prežgodaj, imamo delo, nimamo časa, pozimi je premrzlo, poleti prevroče, jeseni piha, spomladi nas daje spomladanska utrujenost in še bi jih lahko našli. Če iščemo izgovore, jih vedno lahko najdemo, zato raje iščimo razloge, zakaj bi se udeležili neke dejavnosti in ne obratno. Razlogi 'za' so boljše fizično in psihično počutje, lažje opravljamo vsakodnevna opravila, to je čas samo za nas, dobra družba, nova prijateljstva ... Ogromno razlogov, da smo aktivni, in niti enega proti. Če povzamemo z mislijo nekdanjega predsednika svetovne zdravstvene organizacije Ronald M. Davisa: »Če bi obstajale tablete, ki bi imele toliko pozitivnih učinkov kot gibanje, bi bile to najpogostejše predpisane tablete.«

Najboljša aktivnost

Za konec zagotovo vsak želi izvedeti, katera aktivnost je najboljša za ohranjanje zdravja. To je tista, ki jo izvajamo redno in dolgoročno. In katera je to? To je aktivnost, ki nas veseli in pri kateri uživamo, saj bomo le tako vztrajali in bo postala naš način življenja. To je naš cilj: sprememba življenjskega sloga na bolje; in eden zelo pomembnih dejavnikov pri tem je gibanje. 