

ZAKLJUČNO POROČILO PROGRAMA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG 2015-2018

Zavod za šport Republike Slovenije Planica

September, 2018



1. Od ideje do realizacije

Kdaj se je sploh začelo

Težko je reči kdo ali kaj je vzrok, da se odvija eden največjih interventnih ukrepov na področju športne vzgoje otrok in mladine. Zagotovo pa je, da se je začelo aprila 2010 na rednem koordinacijskem sestanku pri generalnem direktorju za šport na Ministrstvu za šolstvo in šport Marku Rajštru. Pogovor je potekal približno takole: »Marko ali je na Skladu za socialni razvoj kaj razpoložljivih sredstev?« je bilo moje vprašanje. »Na našem sektorju nič, če pa imate na Zavodu dober projekt, se bomo potrudili in našli sredstva na drugih resorjih,« je odgovoril Marko. Poslovil sem se z besedami »Ideje imamo, dodelali jih bomo in se vrnem s predlogom.«

Sledil je delovni sestanek s sodelavcem Gašperjem Plestenjakom. Najini skupni zaključki so bili: program mora neposredno vplivati na otroke, otrokom moramo dnevno zagotoviti eno uro športne vadbe, za njih mora biti brezplačen, odvijati se mora po pouku in ob pouka prostih dneh (vikendi in počitnice), program mora biti namenjen otrokom, ki niso vključeni v program »Šport otrok in mladine usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport«, namenjen mora biti za tisto skupino populacije, ki je za šport najbolj prikrajšana. S temi zaključki se je Gašper lotil dela in nastal je osnutek programa z delovnim naslovom »Šport je prosti čas«. S prvim osnutkom sem se odpravil nazaj na Ministrstvo, ideja je bila direktorju všeč, zato se je takoj odpravil k ministru dr. Igorju Lukšiču. Pustil me je dobre pol ure čakati, potem pa »Dodelajte osnutek z vsemi parametri, ki so potrebni za potrditev programa,« in »Ali to lahko naredite tako hitro, da bi se program lahko začel izvajati jeseni z novim šolskim letom?«

Sledilo je trdo garanje, do konca šolskega leta je bilo potrebno izvesti razpis, saj čas med 1. 7. in 30. 9. ni primeren čas za razpise v šolstvu. Uspelo nam je s timskim delom na Zavodu, s pomočjo Direktorata za razvoj šolstva, s koristnimi nasveti dr. Andreje Barle Lakota in s pomočjo Direktorata za šport, kjer sta nam najbolj pomagala Marko Rajšter in Helga Kočevar. Jeseni se je začel izvajati program »Zdrav življenjski slog«.

Povzetek strokovnih podlag v povezavi s programom »Zdrav življenjski slog«

Bela knjiga o športu: Bruselj, 11. 7. 2007

V Beli knjigi je poudarjena vloga, ki jo ima šport v družbi, njegova gospodarska razsežnost in organizacija športa v Evropi ter spremljanje ukrepov, ki bodo tej pobudi sledili. Konkretni predlogi za nadaljnje ukrepanje EU so zbrani v akcijskem načrtu „Pierre de Coubertin“, ki vsebuje ukrepe, ki naj bi jih Komisija izvedla ali podprla.

Bela knjiga o športu med svoje prioritete uvršča ukrep Spodbujanje javnega zdravja s fizično aktivnostjo. Navedeno je prioriteta, ker pomanjkanje fizične aktivnosti prispeva k prekomerni telesni teži, debelosti in številnim kroničnim obolenjem, kot so obolenja srca in ožilja ter diabetes, ki zmanjšujejo kakovost življenja, ogrožajo življenje posameznika in obremenjujejo zdravstveni proračun in gospodarstvo.

Bela knjiga Komisije o strategiji Evrope glede vprašanj, povezanih s prehrano, prekomerno težo in debelostjo poudarja pomen dejavnega pristopa za zaustavitev upadanja fizične aktivnosti ter ukrepov, ki bi jih bilo potrebno izvesti na področju fizične aktivnosti. Ukrepi, predlagani v obeh belih knjigah, se vzajemno dopolnjujejo.

Športno udejstvovanje ima kot sredstvo za spodbujanje zdrave fizične aktivnosti večji vpliv kot katero koli drugo družbeno gibanje. Šport privlači ljudi in ima pozitivno podobo. Vendar pa priznani potencial športnega udejstvovanja za spodbujanje zdrave fizične aktivnosti pogosto ostaja neizkoriščen in ga je treba razvijati. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) odraslim dnevno priporoča 30-minutno zmerno fizično vadbo (ki vključuje šport, a ni omejena nanj), otrokom pa 60-minutno vadbo.

Komisija priporoča krepitev sodelovanja zdravstvenega, izobraževalnega in športnega sektorja, ki ga je potrebno spodbujati na ministrski ravni v državah članicah, zato da se opredelijo in izvedejo usklajene strategije za zmanjšanje prekomerne teže, debelosti in drugih zdravstvenih tveganj. V tem okviru Komisija spodbuja države članice, naj proučijo načine, kako v okviru nacionalnih izobraževalnih sistemov, vključno z usposabljanjem učiteljev, spodbujati koncept aktivnega življenja.

Smernice EU o telesni dejavnosti: Bruselj, 10. oktober 2008

Delovna skupina EU za šport in zdravje je na srečanju ministrov za šport v Biarritzu odobrila priporočene ukrepe politike za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja.

Predmet obravnave s področja naših aktivnosti se nanaša na vsakdanje navade, ki so se spremenile zaradi novih vzorcev preživljanja prostega časa (TV, internet, videoigre), kar sovпада s povišanjem deleža otrok s čezmerno telesno težo in debelih otrok. Zato se pojavljajo velike skrbi, da telesno dejavnost med otroci in mladimi v zadnjih letih nadomeščajo bolj sedeče dejavnosti. Zato je pomembno, da države članice EU oblikujejo nacionalne načrte, ki bodo spodbujali telesno dejavnost in tako pomagali spremeniti nezdrave življenjske navade ter posameznike ozaveščali o koristih telesne dejavnosti za zdravje.

Šolarji bi morali biti vsak dan vsaj 60 minut zmerno do intenzivno telesno dejavni, oblika telesne dejavnosti pa bi morala biti primerna njihovemu razvoju, prijetna in raznolika. Celotno količino telesne dejavnosti je mogoče doseči z vsaj 10-minutnimi ponovitvami. Razvoj gibalnih sposobnosti je potrebno poudarjati pri najmlajših starostnih skupinah. Obravnavati je treba posebne vrste dejavnosti, ki ustrezajo potrebam ciljne starostne skupine: aerobno vadbo, krepitev moči, krepitev kosti, ravnotežje, razvoj gibalnih sposobnosti.

Smernice za ukrepanje

- Smernica 1 – v skladu z usmeritvenimi dokumenti Svetovne zdravstvene organizacije Evropska unija in njene države članice priporočajo najmanj 60 minut dnevne zmerne telesne dejavnosti za otroke in mlade ter najmanj 30 minut dnevne zmerne telesne dejavnosti za odrasle, vključno s starejšimi.
- Smernica 2 – vsi ustrezni akterji bi se morali sklicevati na usmeritvene dokumente Svetovne zdravstvene organizacije, v zvezi z debelostjo in telesno dejavnostjo ter iskati načine za njihovo izvajanje.
- Smernica 3 – javni organi, ki so odgovorni za različne sektorje, bi se morali medsebojno podpirati z medsektorskim sodelovanjem pri izvajanju politik, zaradi katerih se bo posameznikom zdelo lažje in privlačneje zvišati stopnjo telesne dejavnosti.
- Smernica 4 – organi, odgovorni za izvajanje smernic o športu in telesni dejavnosti, bi morali razmisliti o sporazumih med osrednjo, regionalno in lokalno ravno oblasti za spodbujanje športa in telesne dejavnosti. Kadar je to ustrezno, lahko takšni sporazumi vključujejo posebne mehanizme nagrajevanja. Spodbujati je treba povezave med strategijami za šport in telesno dejavnost.
- Smernica 5 – vlade bi morale začeti s pobudami za usklajevanje in spodbujanje javnega in zasebnega financiranja za telesno dejavnost ter lajšanje dostopa celotnemu prebivalstvu.

Smernice športa kot področne politike

- Smernica 6 – kadar javni organi (nacionalni, regionalni, lokalni) podpirajo šport z javnim proračunom, je treba posvetiti posebno pozornost projektom in organizacijam, ki omogočajo največjemu številu ljudi, da so telesno dejavni, ne glede na njihovo raven („šport za vse“, rekreativni šport).
- Smernica 7 – kadar javni organi (nacionalni, regionalni, lokalni) podpirajo šport z javnim proračunom, je treba vzpostaviti ustrezne mehanizme za upravljanje in vrednotenje, da se zagotovi nadaljnje ukrepanje, ki je v skladu s ciljem spodbujanja „športa za vse“.
- Smernica 8 – kadar so na voljo javne subvencije za dejavnosti, ki vključujejo telesno dejavnost, bi morala merila za izpolnjevanje pogojev in dodelitev temeljiti na predvidenih in splošnih dejavnostih organizacij, ki se potegujejo za financiranje. Poseben pravni status, organizacijska zgodovina ali članstvo v večjih zvezah ne smejo šteti za vnaprejšnje izpolnjevanje pogojev. Financiranje bi moralo biti usmerjeno v dejavnosti „športa za vse“, pri čemer je treba upoštevati, da lahko k programu „športa za vse“ prav tako bistveno prispevajo organizacije, ki se ukvarjajo tudi z elitnim športom. Javni in zasebni akterji bi se morali potegovati za financiranje pod enakimi pogoji.
- Smernica 9 – športna politika bi morala temeljiti na dokazih, javno financiranje športnih znanosti pa bi moralo spodbujati raziskave, ki poskušajo razviti novo znanje o dejavnostih, ki prebivalstvu na splošno omogočajo, da je telesno dejavno.
- Smernica 10 – športne organizacije bi morale zagotavljati dejavnosti in dogodke, ki so privlačni za vse ter spodbujati stike med ljudmi iz različnih družbenih skupin in z

različnimi sposobnostmi, ne glede na raso, narodnost, vero, starost, spol, državljanstvo ter fizično in duševno zdravje.

- Smernica 11 – športne organizacije bi morale sodelovati z univerzami in višjimi poklicnimi šolami pri razvoju programov za usposabljanje trenerjev, inštruktorjev in drugih športnih strokovnjakov, ki bi bili usmerjeni v svetovanje in predpisovanje telesne dejavnosti posameznikom s sedečim načinom življenja in posameznikom, ki so gibalno ali duševno prizadeti in se želijo začeti ukvarjati s športom.
- Smernica 12 – programi vadbe, ki so povezani z zdravjem, so preprosto dostopni ter se osredotočajo na čim več družbenih in starostnih skupin in športnih disciplin (atletiko, lahek tek, plavanje, športe z žogo, kardiovaskularno vadbo in vadbo za moč ter programe za starejše in mladino), bi morali postati sestavni del ponudbe športnih organizacij.
- Smernica 13 – športne organizacije imajo edinstveno priložnost za preventivo in spodbujanje zdravja, iz katerih je treba izhajati in jih še razvijati. Športne organizacije pridobijo poseben pomen za zdravstvene politike, če lahko ponudijo stroškovno učinkovite in kakovostno preskušene programe za preventivo in spodbujanje zdravja.

Poleg športa so sprejeli še smernice s področja zdravja, izobraževanja, prevoza, okolja, urbanističnega načrtovanja, javne varnosti in delovnega okolja.

Strategija Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012 - Vlada Republike Slovenije, 7. marec 2007

Država zagotavlja programe povezane z zdravjem, k tem programom spada tudi strategija varovanja in krepitev zdravja z gibanjem. H gibanju pa sodi tudi razmerje med prehrano in energetske porabo - gibanjem.

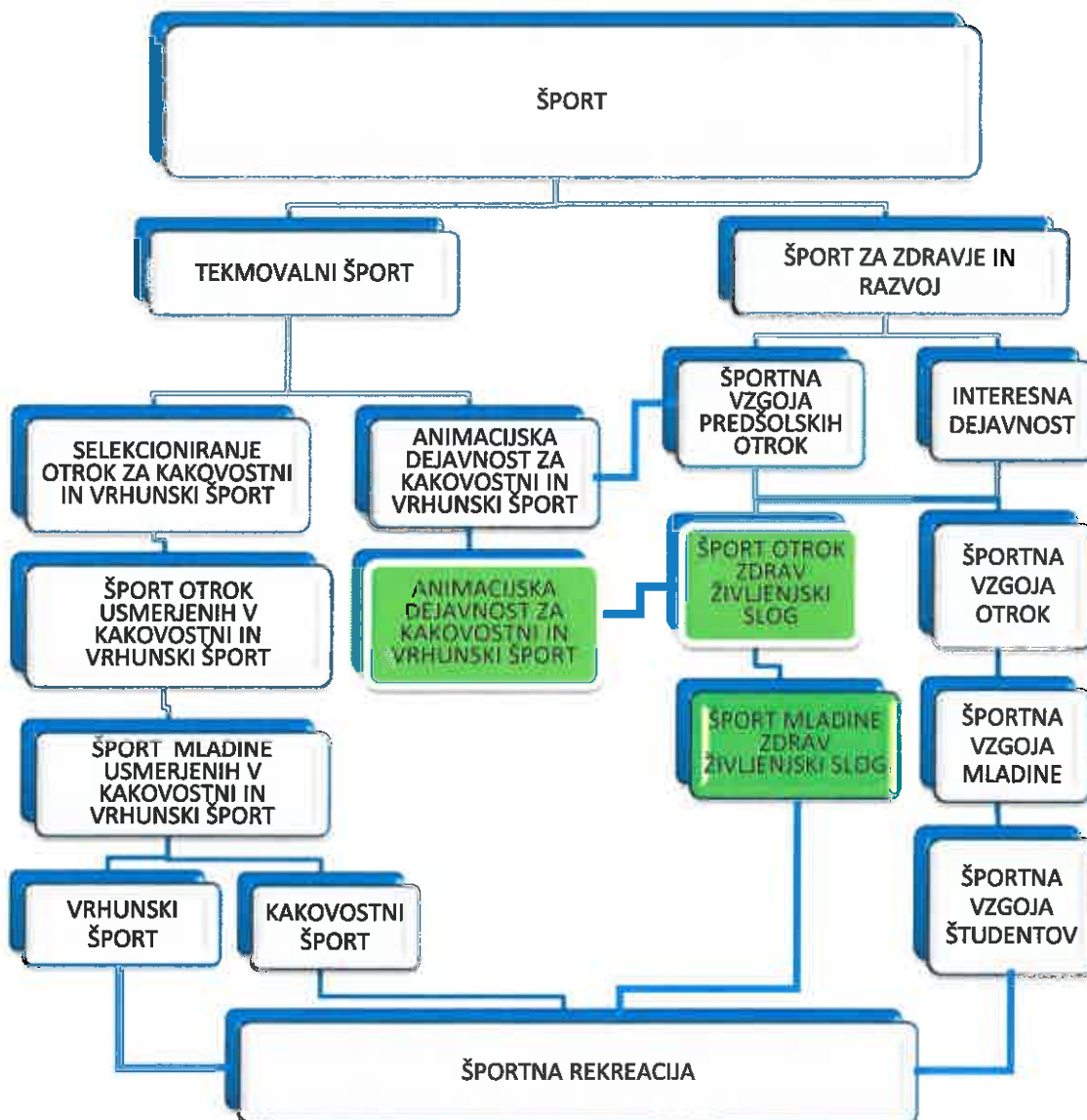
Konkretni cilji Strategije telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012 za otroke in mladostnike do 18 leta starosti Republike Slovenije so:

- povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki so vsakodnevno vsaj eno uro telesno (gibalno) dejavni, za 30 odstotkov,
- povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki za prevoz v šolo in po vsakodnevni opravi pretežno pešajo ali kolesarijo, za 20 odstotkov,
- zmanjšanje deleža otrok in mladostnikov, ki dnevno v prostem času presedijo pred televizijskim ali računalniškim zaslonom več kot štiri ure, za 30 odstotkov,
- zmanjšanje deleža čezmerne prehranjenosti in debelosti med otroki in mladostniki za 10 odstotkov.

Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Ne poznamo področja družbenega življenja, ki ne bi vplivalo na zdravje. Za zdravje je najprej odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju z različnimi strokami in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje pogojev, v katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog.

Umestitev športa za zdravje v strukturo športa v Republiki Sloveniji

Iz splošnega zornega kota imamo v RS dve smeri športnega razvoja: tekmovalni šport in šport za zdravje in razvoj. Dejstvo je, da sta glavna dva nosilca športa šola in civilna športna sfera. Šola skrbi s formalnim in neformalnim kurikulumom za celostni razvoj otroka. Civilna športna sfera pa je preko svojih osnovnih enot (klubov ali društev) povezana panožno v zveze, te pa v Olimpijski komite Slovenije. Če je prvim glavna prioriteta razvoj otroka in mladostnika, je drugim v glavnini prva prioriteta športni dosežek. Ne smemo pozabiti, da je v okviru OKS vključena tudi Zveza za šport otrok in mladine, ki pa je v razvojni fazi, saj njen vpliv ne seže do vsakega otroka in mladostnika. Zaradi preslabe razvejanosti društev za šport otrok in mladine (v preteklosti je to aktivnost izvajal TVD Partizan), je nujno, da še naprej to poslanstvo v obliki neobveznih vsebin kurikulumoma izvaja šola oziroma organizacijske oblike, ki so s šolo tesno povezane.



Naj se za trenutek vrnemo k poslanstvu Športnih društev TVD Partizan, ki so bili v večini ustanovljeni v začetku petdesetih let in so nadaljevali športno tradicijo Sokolskih društev. Glavni cilj je bil pritegniti množice k športu, kar jim je v veliki meri tudi uspelo. Namen »Partizana« je bil, da po načelu prostovoljne odločitve združuje odrasle člane, mladino in otroke ter jih vzpodbuja in organizirano uvaja in vodi v raznovrstne oblike športno rekreacijske dejavnosti in telesne vzgoje, zaradi varovanja njihovega zdravja in vitalnosti, razvijanja ustvarjalnosti in osebnega zadovoljstva, delovnih in obrambnih sposobnosti ter oblikovanja celovite socialistične osebnosti (Pravila, TVD Partizan).

Naloge društva »Partizan« so bile:

- razvijanje samoupravnih odnosov v društvu in na celotnem področju telesne kulture,
- vključevanje predšolskih otrok v sistematično telesno vadbo,
- ustanavljanje oddelkov cicibanov in oddelkov za vadbo staršev in otrok,
- posebno pozornost posvetiti otrokom, katerih šolska vadba je pomanjkljiva,
- za kategorije pionirjev, mlajših mladincev in mladink, ki so kazali željo in zanimanje za posebno vadbo v posameznih športnih panogah, so poleg redne vadbe organizirali tudi posebne športne vadbe, treninge in tekmovanja,
- sodelovanje z vodstvi šol pri organiziranju športne rekreacije v okviru celodnevne šole,
- delovanje z izvenšolsko mladino in z odraslimi, ki niso bili vključeni v druge športne organizacije; organiziranje športno rekreacijske dejavnosti za odmor in razvedrilo (primerne oblike so razvijali v društvu, delovni organizaciji, krajevni skupnosti, naselju, na izletu in letoviščih z namenom, da bi preprečevali negativni vpliv takratnega načina življenja in dela, za smotrnejšo uporabo prostega časa in razvoja ustvarjalnih sposobnosti),
- pripravljane in organiziranje športno rekreativnih tekmovanj,
- sodelovanje z drugimi društvi in športnimi organizacijami,
- usposabljanje novih amaterskih strokovnih kadrov različnih profilov in izpopolnjevanje delujočih strokovnih kadrov,
- zdravstveno-higiensko varstvo,
- ustvarjanje pogojev za kulturno-zabavno in družabno življenje članov.

(Pravila, TVD Partizan)

Društva TVD Partizan so začela ugašati v osemdesetih letih, dokončno pa so ugasnila z osamosvojitvijo, ko je nasledstvo prevzela Športna unija Slovenije. Na področju športa otrok in mladine oziroma športa za zdravje otrok in mladine se je pojavila organizacijska luknja, ki so jo delno pokrila nekatera društva in posamezniki, ki so se kmalu s to dejavnostjo začeli tržno obnašati. Če sem v svojem razmišljanju radikalen, od določenega obdobja naprej je (razen šolske športne vzgoje) slovenski šport zanimal samo otrok s talentom in tisti del populacije, ki je bil pripravljen plačati storitev.

Delno je vrzel zapolnila športna vadba v podaljšanem bivanju. Program naj bi bil usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, pridobivanje gibalnih spretnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Vključeval naj bi najrazličnejše gibalne vsebine in diferencirano vadbo, usmerjeno v odpravljanje posledic negativnih vplivov sedenja (vadba za primerno telesno držo, odpravljanje ploskosti stopal, odpravljanje debelosti, razvoj splošne vzdržljivosti). Slabost tega programa je, da se konča v 4 razredu osnovne šole.

Drugi programi, ki se odvijajo v šolah, so interesne dejavnosti, ki pa so bolj disciplinarno naravnani. Takšen program deluje zelo dobro, če je povezan z društvom, ki ima interes privabiti otroka v tekmovalni šport. Zelo malo pa je programov, ki delujejo na interesnem področju in niso plačljivi, ki bi se ukvarjali z netalesnimi, predebelimi ali otroci, ki se bi s športom ukvarjali samo zaradi gibanja in zabave.

Prav to vrzel smo pri snovanju programa želeli zapolniti pri programu »Zdrav življenjski slog«.

Predstavitev zavoda za šport RS Planica

Zavod za šport Republike Slovenije Planica je organizacija, ki jo je ustanovila Vlada republike Slovenije za uresničevanje družbeno pomembnih nalog s področja športa. ZŠRS Planica, katerega osnovno poslanstvo je podpora športa, deluje na naslednjih štirih temeljnih področjih:

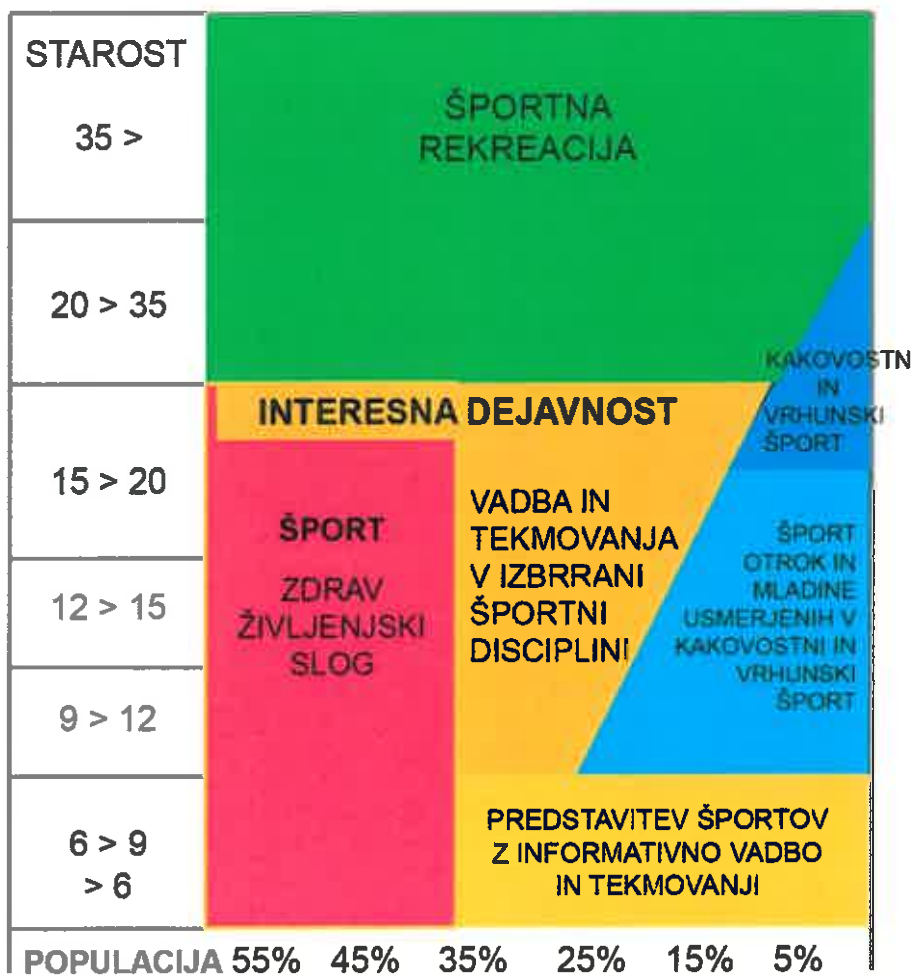
- športu otrok in mladine,
- informatiki v športu,
- založništvu ter
- vodenju investicije in upravljanju NC Planica.

Slovenija sodi, v evropskem smislu, med majhne države. Majhnost pa ne pomeni ovire, temveč elastičnost in hitro prilagodljivost na družbene spremembe. V slovenskem športu so štiri med seboj popolnoma drugačne naloge z različnimi cilji in poslanstvom podlaga za skupno vizijo Zavoda. Postati želimo vodilni primer dobre prakse za Evropo, pri upravljanju obstoječih in uvajanju novih organizacijsko - podpornih prijemov za razvoj športa.

V šport otrok in mladine želimo vnesti naša spoznanja ter s tem postati del programa vseh otrok, ki jim mora biti šport del osebne kulture. Pri tem je pomembno, da v prvi fazi otroke navdušimo za šport, talente usmerimo v kakovostni in vrhunski šport, ostalim pa z različnimi športnimi programi izoblikujemo zdrav življenjski slog.

Program »Zdrav življenjski slog«

Trenutno stanje v osnovnošolskem sistemu zagotavlja otrokom premalo ur strokovno vodene vadbe in nekako polovično izvajanje strategije (EU smernic za fizično aktivnost in Strategijo Vlade RS na področju telesne-gibalne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012), ki priporočajo vsakodnevno strokovno vodeno vadbo. Menimo, da je v neizvajanju strategij iskati vzroke za upadanje gibalnih zmogljivosti in povečan delež prekomerno težkih. Še posebej je to opaziti pri otrocih med šestim in desetim letom starosti.



Trenutno stanje na področju športa otrok in mladine usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport nam kaže, da se le 25 odstotkov otrok v svojem prostem času aktivno vključuje v športno dejavnost. Težava pri teh podatkih je, da se z višanjem starosti manjša število vključenih otrok in večja število tistih, ki skozi selekcijski proces odpadajo in se ne vključujejo v aktivno preživljanje svojega prostega časa ter vse več pozornosti namenjajo nezdravemu življenjskemu slogu (računalnik, alkohol, droge ...).

Ob razmišljanju, kako bi stanje izboljšali, smo na državni ravni našli rešitev z interesnim športnim programom, v katerega se otroci vključujejo na prostovoljni bazi. S programom otroke spodbujamo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, ki ni vezan samo na kakovostni in tekmovalni šport. Program »Zdrav življenjski slog« predstavlja krožišče športnega udejstvovanja otrok. Otroci imajo možnost spoznati in si pridobiti širša znanja športnih panog, ki so razvite v njihovem lokalnem okolju. Poleg tega se jim za ukvarjanje s športom ni potrebno odločiti za kakovostni in vrhunski šport, a vendar jim tudi ta opcija ves čas ostaja odprta. Program je namenjen otrokom od 1. do 9. razreda osnovne šole in se izvaja v času podaljšanega

bivanja, takoj po končanem pouku do 17 ure in ob pouka prostih dneh. Program zagotavlja otrokom 3., 4. in 5. uro vodene vadbe in je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

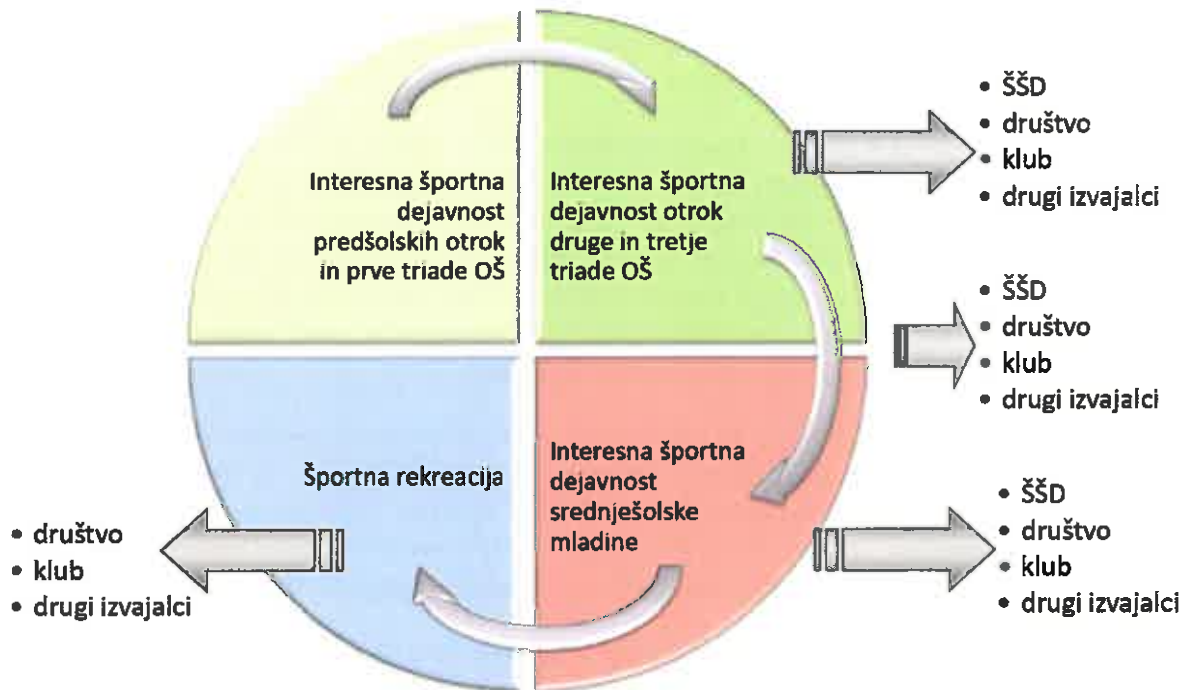
Številni strokovnjaki dokazujejo (Brettschneider in Naul, 2007; Currie idr., 2004; Hardman, 2008; Kovač idr., 2007), da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine. Posebej je tu izpostavljeno obdobje med šestim in desetim letom, saj se je v Sloveniji prav pri tej starostni skupini v zadnjih dvajsetih letih izjemno povečal delež prekomerno težkih in debelih, hkrati pa upadajo njihove gibalne zmogljivosti.

Z mesecem septembrom 2010 se je začel v OŠ izvajati evropski projekt »Zdrav življenjski slog«. Gre za program, ki dokazano predstavlja izredno učinkovito, predvsem pa delujočo sistemsko rešitev pri zagotavljanju dodatnih ur športne aktivnosti vsej zainteresirani osnovnošolski populaciji, seveda pod strokovnim vodstvom športnih pedagogov. V praksi to pomeni, da smo uspeli športnega pedagoga povezati tudi z učenci prve triade.

Med izvajalce »Zdravega življenjskega sloga« v šolskem letu 2012/2013 štejemo 130 različnih pravnih oseb, od tega kar 120 različnih OŠ ter 10 drugih izvajalcev (športnih društev, športnih zvez, agencij, zavodov). Na nekaterih večjih OŠ se izvajajta tudi po dva programa, tako da se v letošnjem šolskem letu programi odvijajo, kar na 147 OŠ in številnih njihovih podružnicah.

Gonilna sila programov med šolskim letom so strokovni delavci, zaposleni za izvedbo posameznega programa. Število zaposlenih strokovnih delavcev - športnih pedagogov se je od prvega leta izvajanja povečalo iz 98 na 125 v drugem letu in na 146 zaposlenih v tretjem. Poudariti pa velja tudi visoko število menjav, ki so posledica odpovedi strokovnega delavca zaradi ponujene nove zaposlitve, praviloma v šolstvu, skupno 45.

V povprečju se v vadbene skupine, skozi vsa tri šolska leta, prostovoljno vključuje preko 50 odstotkov otrok na OŠ, kjer se vsebine programa izvajajo. V prvem letu se je v program redno vključevalo 18.500 otrok, v drugem 24.000, v tretjem pa že 26.000 otrok.



Program smo postavili v krožišče športa. Namenoma nisem rekel v središče, saj bi si kdo lahko predstavljal, da želimo prevzeti vodilno vlogo. Želimo le, da bi imel slovenski šport sistemsko ureditev, ki bi celostno obravnavala otroka. Mu pomagala poiskati šport, za katerega ima v domačem okolju največ možnosti, da uspe, da v njem doživi vse radosti športa.

Profil učitelja ZŽS

Starši, ravnatelji, trenerji, učitelji športne vzgoje poznavalci športa in celo učitelji v programu »Zdrav življenjski slog« imajo različne poglede na svojo vlogo v športu. Učitelja ZŽS je potrebno gledati v luči njegovih strokovnih, pedagoških in didaktičnih nazorov. Saj posamezna šola, kjer tak učitelj ZŽS deluje, pade ali vstane z njim, je od njega odvisna. Ne smemo pa zanemariti vloge šole, staršev, ravnateljev, trenerjev v posameznih društvih v občini, učiteljev športne vzgoje ter ožjega in širšega okolja. Vsi ti dejavniki imajo do učitelja ZŽS svoje zahteve in pričakovanja, učitelj ZŽS pa svojo predstavo o poklicnem poslanstvu. Vsekakor pa je učitelj ZŽS tisti, ki cilje, vsebino in metode dela prilagaja vadečemu in vadbenemu procesu, o tem neposredno odloča in zanj odgovarja.

Tudi učitelji ZŽS so ljudje. Ne njih ne njihovih postopkov ne moremo razumeti, če jih ne razumemo kot osebnosti. Učiteljeva rast je podobna, kot je rast vsake rastline, lahko jo spodbujamo in negujemo, ne moremo pa je prisiliti. Če to upoštevamo, vemo, da je njegovo delo povezano z njihovim življenjem, dogodki iz preteklosti, s tem, kakšni ljudje so postali.

Splošno je znano, da je uspešnost vadečega v veliki meri odvisna od znanj in sposobnosti učitelja, ki mora imeti dovolj znanj potrebnih za sledenje razvoju mladega športnika. Poleg tega mora imeti moralne vrednote, da bo lahko pomembno vplival na življenje in razvoj mladih ljudi, in da bo lahko brez omejitev strokovno presojal tudi v situacijah neizogibne negotovosti. Podobno kot vsi poklici mora tudi učitelj ZŽS nenehno sprejemati neštete praktične odločitve, ki so za njegove varovance izredno pomembne. Za takšne odločitve je malo jasnih pravil, ki bi jih lahko avtomatično prenašali iz ene situacije v drugo. To so predvsem odločitve o disciplini, vodenju, poštenosti, svobodi, posredovanju in pomoči, ki so odvisne od zelo zapletene družbene, filozofske, psihološke in moralne sodbe. Zato mora biti učitelj ZŽS profesionalac s pravo mero strokovnosti, veščin in modrosti.

Poučevanje ni le nabor tehničnih veščin, paket postopkov in zbirka ukrepov, ki se jih lahko naučiš. Tehnike, veščine in ukrepi so pomembni, vendar je poučevanje še mnogo več kot to. Vadba temelji na nenehni spremembi. Če pa se ta cikel nenehno pojavlja, se postavljajo vprašanja: zakaj, kaj in kako. Le jasni odgovori na ta vprašanja dajo jasne cilje, izberejo prave vsebine in določijo odgovarjajoče metode.

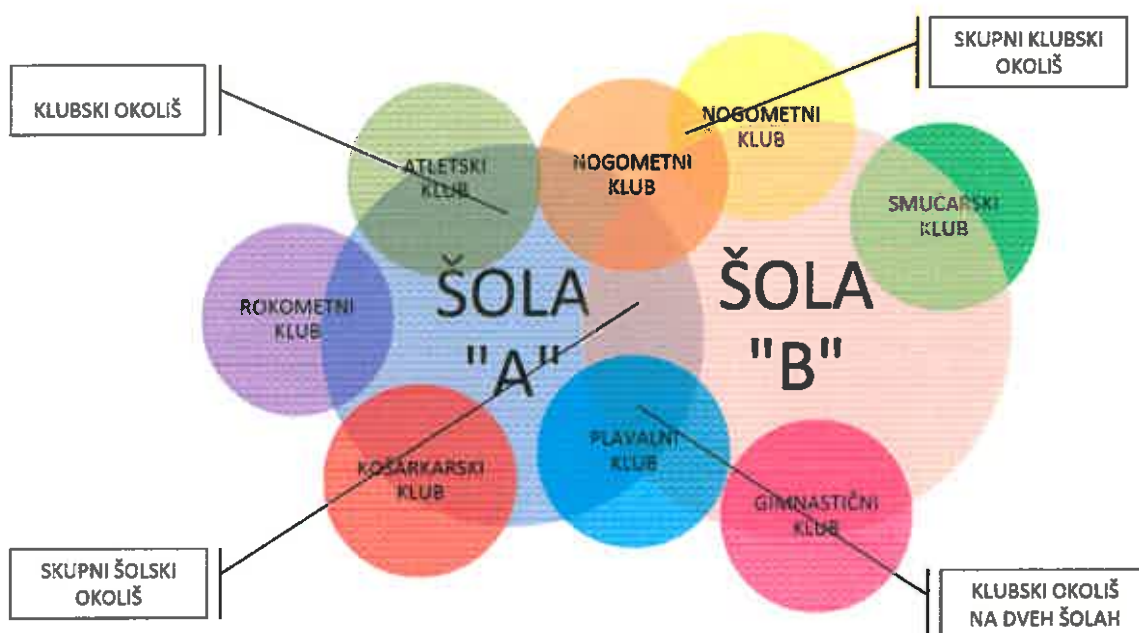
Pomembna vloga mladega športnika je tudi vzgoja. Zato lahko upravičeno zahtevamo od učitelja ZŽS, da je poleg strokovnjaka tudi vzgojitelj. Vzgoja sloni na zgledu, zaupanju in avtoriteti. Najboljši učitelji so v določenih pogledih zgled mlademu športniku, kar pomeni, da mora vladati skladnost med mišljenjem, govorjenjem in dejanji, ne smejo obstajati dvojna merila, drugače povedano, da ne smemo učiti eno, delati pa drugo.

Socialni status učitelja ZŽS oziroma njegova preskrbljenost je poseben problem, vsekakor pa učitelj ne sme dajati prednosti zavarovanju svojega statusa pred zagotavljanjem doseganja ciljev, ki si jih je postavil s svojimi učenci.

Zavedati se moramo, da sta poznavanje smisla poučevanja ter razumevanje učitelja ZŽS kot osebnosti, najpomembnejši sestavini, ki morata podpirati vsak vidik strokovnega razvoja in izboljšav v procesu preoblikovanja navad in vzpostaviti zdravega življenjskega sloga. To pa je podlaga za motivacijo, kar pomaga učitelju, da se sooči s tem, kaj pomeni poučevati.

Klubski okoliš

Klubski okoliš je nov termin, ki ga je zaradi organizacijskih in teritorialnih značilnosti smiselno uveljaviti. Termin okoliš je v šolskem sistemu že dolgo poznan kot šolski okoliš. Definiran je kot prostor, v katerem stalno ali začasno prebivajo otroci, ki so ali se bodo v kratkem vpisali v šolo. Okoliš je prostorsko določen glede na mrežo šol in glede na oddaljenost bivanja od šole. Klubski okoliš je termin, ki ga na novo uveljavljamo. Predviden je za klube, ki že, ali ki še nameravajo v bodoče na določeni šoli animirati in selekcionirati otroke za športno panogo, ki jo izvaja klub. S tem želimo približati in ustvariti sistemsko povezanost med šolskim sistemom in civilno športno sfero. Pogoj za kakovostno povezanost pa so obveznosti in dolžnosti, ki jih mora vsak partner v tej povezavi izpolniti.



Temelji odločitve za uveljavitev klubskega okoliša

- Ločenost sistemov osnovnošolskega izobraževanja in športne dejavnosti pod vodstvom klubov.
- Kjer prihaja do povezanosti, je ta ustvarjena le po zaslugi posameznikov (v odnosih učitelj – trener ali predsednik kluba – ravnatelj ali trener – ravnatelj).
- Klubi so po večini orientirani v tekmovalni šport.
- Šola skrbi za skladen telesni razvoj.
- Klubi novačijo zainteresirane za šport širše, kot je smiselno (oddaljenost, ki je v letih od štirinajst do osemnajst let vezana na prevoz staršev je v primeru slabšega športnega uspeha mladostnika v veliko primerih pogubna za nadaljevanje športne poti).
- Selekcijskega nabora v neposredni bližini sedeža kluba ne izvedejo, ker ne vedo kako priti do otroka.
- Šola omogoča športno dejavnost le določenim panogam (v veliko primerih celo panogam, ki v neposredni bližini sploh nimajo možnosti vadbe), zato ker je določena panoga učitelju bolj ljuba ali je celo funkcionar določenega kluba.
- Otrok oziroma njegovi starši se odločijo, v katero sredino bodo otroka za zadovolnitev njegovih potreb po gibanju vključili na podlagi:
 - organiziranosti kluba,
 - kadrovske usposobljenosti vaditeljev,
 - športno razvojnih možnosti športne discipline,
 - materialnih zahtev športa.

Prednosti uveljavitve klubskega okoliša

- Povezanost med šolsko in športno dejavnostjo.
- Sistemska umeščenost športnih programov iz neposredne bližine v interesno dejavnost šole.
- Približanje spektra športnih programov otroku namesto iskanja oziroma odločanja na podlagi iznajdlivosti in vedenja posameznega starša.
- Racionalna izraba prostega časa otroka.
- Celostna ponudba športne vadbe:
 - razvoj sposobnosti,
 - razvoj športnih znanj,
 - multidisciplinarnost vadbe,
 - tekmovalni šport,
 - šport za zdravje,
 - rehabilitacijska vadba,
 - vadba za otroke s posebnimi potrebami.
- Večje število udeleženih otrok v procesu športne vadbe.
- Starši se bodo odločili na podlagi predstavitve in poznavanja celotnega spektra ponudbe športne vadbe v neposredni bližini doma.
- Vaditelji (učitelji, trenerji ...) bodo le tisti, ki izpolnjujejo pogoje za to (na samem začetku ukvarjanja s športom najbolj usposobljeni za delo z mladimi).
- Po zaključku enega od programov športne vadbe bo otroku dana možnost, da se še naprej ukvarja s športom na nivoju, ki si ga želi ali ki je zanj najbolj primeren.
- Sistemska izkoriščenost športnih površin na podlagi teritorialne umeščenosti šole in športnega kluba.
- Pripadnost sredini, v kateri se otrok šola, biva ali ukvarja s športom.

Pogoji, ki jih mora klub izpolniti, da v določeni šoli dobi status klubskega okoliša

- Oddaljenost od vadbenih površin izven šole je lahko največ km v velikih občinah, km v srednjih občinah. V občinah z le eno šolo lahko pridobijo vsi klubi, ki izpolnjujejo pogoje v nadaljevanju, status klubskega okoliša.
- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, ki imajo celostno oblikovan program.
- V primera večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, kjer tekmovalci, ki so že uvrščeni v tekmovalni sistem panoge, tekmujejo v višjem nivoju tekmovanja (klubski – regijski – državni ali I. liga – II. Liga – III. Liga). V primeru, da je klub povezan z klubom v višji ligi, se šteje boljši rang tekmovanja.
- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, ki imajo boljšo izobrazbeno strukturo vaditeljev (izobrazbena struktura športne smeri).
- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, ki izvajajo svoj tekmovalni sistem v šoli, v kateri kandidirajo za športni okoliš.
- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi (katerih dejavnost se odvija izven šole), ki zagotovijo prevoz na vadbo in iz vadbe iz šole in nazaj pred šolo.

- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, ki zajamejo večje število udeležencev.
- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, ki organizirajo v šolskem okolišu tekmovanja in dogodke za vsa starostna obdobja in za vse nivoje sposobnosti otrok.
- V primeru večjega zanimanja za status klubskega okoliša imajo prednost klubi, z daljšo tradicijo v domačem okolju.

Od šole (učitelja športa ali ravnatelja), pričakujemo da bo:

- na razpolago nudila vadbene površine za otroke vključene v interesno dejavnost brezplačno,
- na razpolago nudila vadbene površine za otroke vključene v tekmovalni šport po ceniku, ki ga sprejme pristojen minister ali lokalna skupnost,
- v sklopu oblikovanja interesne dejavnosti spoštovala spejete prioritete lokalne skupnosti,
- preverjala kakovost izvajanja programov interesne dejavnosti,
- preverjala družbeno umeščenost kluba v sredino, v kateri se klub nahaja,
- sodelovala pri organizaciji tekmovanj in dogodkov, ki so na šolskem nivoju tekmovalnega sistema,
- izvajala predstavitev klubske dejavnosti v šolskem okolišu,
- usmerjala otroke v športno aktivnost.

Kako naprej

Pri oblikovanju programa smo v izhodišču želeli, da bi po zaključku obdobja 2010 – 2013 dokazali, da je za zdravje otrok vsakodnevna vadba edini korektiv za odpravljanje posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja.

V RS imamo dve blagajni, ki sta med seboj kontradiktorni. Zdravstvena, katere cilj je, da so ljudje čim bolj zdravi in pokojninska, katere cilj je, da ljudje čim krajši čas uživajo pridobljene pravice. Naše poslanstvo pa mora biti, da državljanom RS omogočimo pogoje za dolgo, zdravo življenje. Proračunskih sredstev, da bi dnevno zagotovili otroku 60 min športne vadbe v času športne vzgoje, pa v teh kriznih obdobjih ne moremo pričakovati. Ker se je prvo obdobje zaključilo, in ker iz finančnega obdobja 2014 – 2019 še ni bilo mogoče črpati sredstev, smo se zopet odpravili na ministrstvo. V prvem poskusu nam ni uspelo. Smo pa veliko več posluha našli pri ministru dr. Jerneju Pikalu, ki je skupaj s svojimi sodelavci, zagotovil sredstva za obdobje 2013 – 2014.

Na koncu bi rad izpostavil delo strokovnih delavcev, ki so zaposleni na programu, saj so s svojim predanim delom omogočili, da bodo te in tudi naslednje generacije deležne programa, ki spreminja življenjske navade v zdrav življenjski slog.

Ekipe Zavoda za šport RS Planica.

2. O PROGRAMU ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zavod za šport republike Slovenije Planica je od septembra 2010 koordiniral izvajanje Programa Zdrav življenjski slog ali na kratko ZŽS, ki sta ga financirala Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, s katerim smo želeli dodatno spodbuditi zainteresirane osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

Program Zdrav življenjski slog (ZŽS) je bil za časa trajanja največji intervencijski program v Sloveniji na področju zdravja in socialne vključenosti, ki se je uresničeval preko športnega udejstvovanja. Po zaslugi programa ZŽS smo uspeli obrniti trend padanja gibalnih sposobnosti pri osnovnošolski populaciji. To smo dosegli z vsakodnevno, redno in kakovostno strukturirano športno vadbo, ki je edina dejavnost, ki lahko nevtralizira številne negativne posledice današnjega, pretežno sedečega, načina življenja ter neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine.

S programom smo zagotavljali otrokom, vključenim v program, priporočeno vsakodnevno strokovno vodeno vadbo, v skladu s priporočili EU smernic za telesno dejavnost in v skladu s Strategijo Vlade RS na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja, ki ima pozitivne učinke na zdravje otrok, hkrati pa jih spodbujali k oblikovanju vzorcev zdravega življenjskega sloga.

V program so se vključevali predvsem otroci, ki so predstavljali potencial za socialno izključenost (populacijo so tvorili otroci s podpovprečnimi gibalnimi sposobnostmi in s prekomerno telesno težo, otroci s posebnimi potrebami, otroci z nizko samopodobo, otroci s socialnega obrobja in z nižjim družinsko-ekonomskim statusom ter otroci, ki imajo bolezni sodobnega časa, kot so diabetes,...), vendar je program dopuščal, da so se poleg omenjenih otrok, vanj vključevali tudi vsi ostali otroci, ki so izrazili željo po dodatni gibalni aktivnosti.

Program se je odvijal v času pouka in v času pouka prostih dni in ni posegal v izvajanje obveznega vzgojno-izobraževalnega programa šole razen izjemoma, v primeru izvajanja vsebin programa Šolska športna tekmovanja. Program se je praviloma izvajal po pouku od ponedeljka do petka najmanj 2 uri na teden na otroka, poleg tega pa tudi ob pouka prostih dnevih in med počitnicami.

V okviru programa je bilo otrokom predstavljenih najmanj 12 športnih panog, ki so se odvijale v dvorani, zunanjih športnih površinah ali v naravnem okolju. Predstavljeni so jim bili tudi urbani športi ter podrobneje vsaj 3 športne panoge iz športnega okoliša, v katerem se nahaja osnovna šola, v sodelovanju z lokalnimi športnimi društvi. Prav številna sodelujoča športna društva in športni klubi so program tudi vsebinsko bogatila. Na ta način so se učenci intenzivneje spoznali z vsebinami različnih športnih panog in se zaradi dobrega poznavanja možnosti športnega udejstvovanja v lokalnem okolju v večjem številu vključevali v društva in s tem širili zavest o zdravem življenjskem slogu tudi na ostale starostne skupine (starši, stari

starši,...). Šport je tudi eden izmed najbolj primarnih socializacijskih sredstev preko katerega se otroci najlažje vključijo v družbo vrstnikov in spletejo trajne prijateljske vezi.

Program se je v zadnjih letih razširil po vsem slovenskem prostoru, postal medijsko zelo prepoznaven ter izredno pomemben sestavni del vzgojno-izobraževalnega sistema. Njegovo dodano vrednost so prepoznali tako ravnatelji, številni strokovni delavci, otroci in starši teh otrok kot tudi vsa športna društva, ki so s projektom sodelovala.

Cilji programa Zdrav življenjski slog so bili:

- zagotoviti vsem zainteresiranim učencem (dečkom in deklicam) vsaj dve uri dodatne brezplačne športne aktivnosti oziroma skupaj s športno vzgojo 5 ur tedensko (športna vzgoja + program ZŽS) ter tako spodbujati bolj zdrav življenjski slog in socialno vključenost.
- v program aktivno vključiti več kot 30 % osnovnošolske populacije na osnovnih šolah, vključenih v program, s katero se odpravljajo negativni vplivi sedenja in zagotovi priporočeno vsakodnevno fizično aktivnost.
- aktivno vključevanje socialno izključenih skupin v družbo preko športa in posledično reševanje zdravstvenega stanja (zmanjšanje števila bolezni srca in ožilja, zmanjšanje prekomerne telesne teže, duševnimi motnjami,...).

Program Zdrav življenjski slog je vseh letih ponudil:

- zaposlitev več kot 400 strokovnim delavcem za maksimalno polovični delovni čas,
- izvajal se je na številnih OŠ in njihovih podružnicah. Na nekaterih večjih OŠ sta se izvajata tudi po dva programa.
- preko 50% vključevanje učencev v vadbene skupine na šolah, na katerih se izvajal program. V šolskem letu 2017/2018 je bilo v program vključenih preko 32.000 otrok.
- pravilen telesni razvoj, kar vpliva na posameznikovo splošno dobro počutje in njegovo zdravje,
- nenehno ozaveščanje otrok o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani, aktivnem preživljanju prostega časa (v družbi sovrstnikov),
- predstavitev širokega spektra gibalnih vsebin vsej zainteresirani osnovnošolski populaciji,
- medgeneracijsko povezovanje staršev, otrok in drugih občanov na lokalnih športnih dogodkih.

V skladu z Navodili Organa upravljanja na področju komuniciranja vsebin evropske kohezijske politike v programskem obdobju 2014-2020 smo tudi poskrbeli, da so vsi izvajalci na vidnem mestu izvajanja aktivnosti (OŠ) izobesili ustrezen plakat z informacijami o operaciji, vključno z navedbo finančne podpore Unije (najmanj v velikosti A3).

Plakat za program Zdrav življenjski slog

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM ZA OSNOVNOŠOLSKE OTROKE

**SI ŽELIŠ
ZDRAVO
PRIHODNOST?**

Zdrav življenjski slog

**ZDRAVJE - NAŠE
NAJVEČJE BOGASTVO!**

- Zdrava prehrana, redna vadba in dovolj spanja sta ključna za zdravje in dobro počutje.
- Zdravo življenje vključuje tudi zdrav in socialno prepričan odnos do različnih vrst hrane.
- Čeprav smo gibljivi in zdravi, se lahko počutimo nevarne, če nismo dovolj socialno vključeni in spoštujemo drugačnejše.

**Z GIBANJEM
DO ZDRAVJA!**

- Vse, kar si želiš, je zdravje in dobro počutje.
- Zdravo življenje vključuje tudi zdrav in socialno prepričan odnos do različnih vrst hrane.
- Zdravo življenje vključuje tudi zdrav in socialno prepričan odnos do različnih vrst hrane.
- Zdravo življenje vključuje tudi zdrav in socialno prepričan odnos do različnih vrst hrane.

SKUPAJ NAM GRE LAŽJE!

- Dobro počutje in zdravje sta ključna za dobro počutje in zdravje.
- Čeprav smo gibljivi in zdravi, se lahko počutimo nevarne, če nismo dovolj socialno vključeni in spoštujemo drugačnejše.
- Čeprav smo gibljivi in zdravi, se lahko počutimo nevarne, če nismo dovolj socialno vključeni in spoštujemo drugačnejše.

Več kot 30.000 otrok
se pridruži programu.

PODI FTI!

- Čeprav smo gibljivi in zdravi, se lahko počutimo nevarne, če nismo dovolj socialno vključeni in spoštujemo drugačnejše.
- Čeprav smo gibljivi in zdravi, se lahko počutimo nevarne, če nismo dovolj socialno vključeni in spoštujemo drugačnejše.
- Čeprav smo gibljivi in zdravi, se lahko počutimo nevarne, če nismo dovolj socialno vključeni in spoštujemo drugačnejše.

Pridruži se nam!

SPLETNA STRAN: <http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>

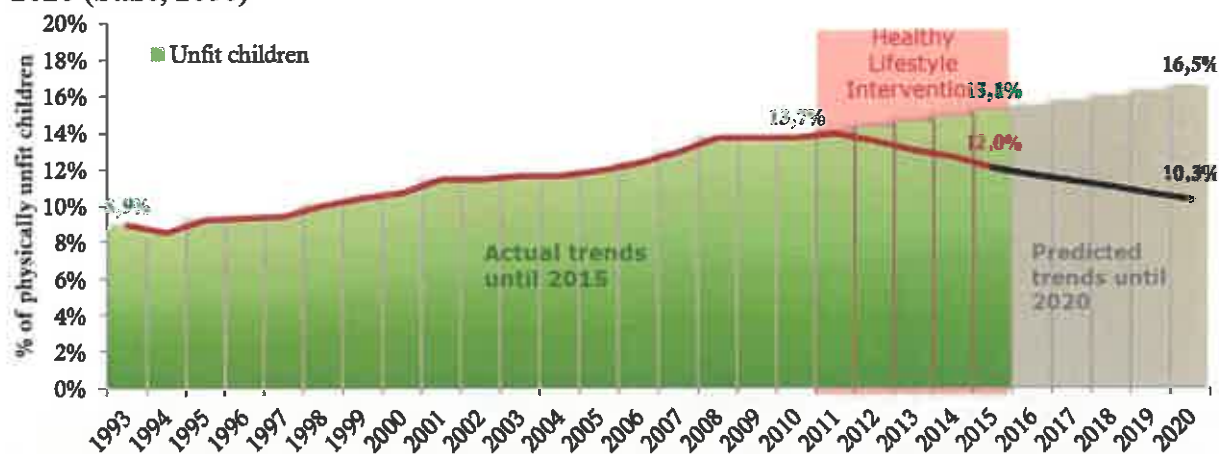
Zavod za šport RS Planica, Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana
T: 01/434 23 90; E: info@sport.si; www.zsrs-planica.si



Rezultati projekta Zdrav življenjski slog:

Program Zdrav življenjski slog je bil za čas trajanja največji intervencijski program v Sloveniji na področju zdravja in socialne vključenosti, ki se je uresničeval preko športnega udejstvovanja. Po zaslugi programa smo namreč uspeli obrniti trend padanja gibalnih sposobnosti pri osnovnošolski populaciji (kar je razvidno tudi iz grafa spodaj). To smo dosegli z vsakodnevno, redno in kakovostno strukturirano športno vadbo, ki je edina dejavnost, ki lahko nevtralizira številne negativne posledice današnjega, pretežno sedečega, načina življenja ter neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine.

Graf: Prikaz trenda gibalnih sposobnosti osnovnošolskih otrok v Sloveniji ter napoved do leta 2020 (Starc, 2016)



Iz grafa je razvidno, da je bilo v šolskem letu 2010/2011 že 13,7% gibalno šibkejših otrok v celotni osnovnošolski populaciji. Kot že omenjeno, smo s programom Zdrav življenjski slog (ki se je začel septembra 2010) uspeli obrniti trend padanja gibalnih sposobnosti pri osnovnošolski populaciji. Iz grafa je tudi razvidna napoved, ki pravi, da bi se ob nadaljevanju programa Zdrav življenjski slog oz. njemu podobnega programa odstotek gibalno šibkejših do leta 2020 zmanjšal na 10,3% s čimer bi se približali rezultatu iz leta 1993 (8,9%). V nasprotnem primeru pa bi se odstotek gibalno šibkejših do leta 2020 lahko povečal celo na 16,5%.

Evalvacije projekta so pokazale, da je bil izpolnjen temeljni pogoj programa, ki je, da eksperimentalni program razreševal probleme v tistih šolah (občinah in regijah), ki so bile z vidika gibalnega potenciala šibkejše in so pomoč najbolj potrebujejo.

V vseh letih odkar je potekal program ZŽS, so se pokazali številni pozitivni vplivi vadbe na zdravje vključenih otrok. Program Zdrav življenjski slog je omogočal otroku pravilen telesni razvoj, kar je vplivalo na njegovo splošno dobro počutje in njegovo zdravje.

Rezultati izvajanja programa so pokazali, da je prišlo do pozitivne spremembe v gibalnih sposobnostih pri otrocih vključenih v program v primerjavi z ostalimi učenci. Največji napredek je bil pri koordinaciji gibanja vsega telesa, mišični moči trupa, rok in ramenskega obroča ter aerobni vzdržljivosti, ki je najpomembnejši dejavnik gibalnih sposobnosti za izboljšanje zdravega življenjskega sloga otrok in mladine. Ugotovitev je bila še posebej presenetljiva, ker imamo v Sloveniji že več desetletni trend upadanja vzdržljivostne moči rok in ramenskega obroča. Neustrezna vzdržljivost v moči je zelo slaba podlaga za zdrav življenjski slog še posebej zato, ker vpliva na slabšo držo telesa in v končni meri na bolečine v vratu in ramenih. Prav zaradi tega so bile pozitivne spremembe v mišični moči ramenskega obroča in rok še posebej pomembne.

Rezultati so tudi pokazali, da je v letu 2014 prvič po petindvajsetih letih prišlo do zelo težko pričakovanega zmanjšanja števila debelih učencev in učenek. Tudi samopodoba vseh vključenih otrok se je izboljšala, vključno tistim, ki so gibalno šibkejši.

Poleg tega je bilo ugotovljeno tudi, da se je povečala tako pogostost športne vadbe kot tudi vključenost v športna društva. Prav tako je naraslo sodelovanje učencev in učenek na šolskih športnih tekmovanjih. To je izjemen rezultat programa, v katerem je eden izmed ključnih ciljev povečanje sodelovanja med šolami in društvi (ki je že sicer zelo kakovostno) in ustvarja zelo dobre temelje tudi za vzgojo perspektivnih vrhunskih športnikov. Zelo malo je takšnih projektov, ki jim je uspelo dvigniti kakovost dela s tistimi, ki so gibalno manj kompetentni in potrebujejo posebno obravnavo, hkrati pa obogatiti program tudi na način, da je prisotna vzgoja perspektivnih športnikov. To je dokaz, da je mogoče združiti tako zelo različna cilja.

Z rezultati evalvacije smo tudi izpolnili kazalnik rezultata, ki je predvideval, da bo povprečna motorična zmogljivost (indeks XT; delež): 50. Iz grafa, ki prikazuje napredek gibalne učinkovitosti v osnovni šoli v obdobju 2010-2017 je lepo razvidno:

- da so šole, ki so bile **vseh 7 let vključene** v programa Zdrav življenjski slog, imele leta 2011 indeks XT 49,76, leta 2017 pa indeks XT 50,73 (razlika 0.97);
- da so imele šole, ki so bile **kadarkoli vključene** v program Zdrav življenjski slog, leta 2011 indeks 49,63, leta 2017 pa indeks XT 50,61 (razlika 0.98);
- da so imele **nikoli vključene** šole v program Zdrav življenjski slog leta 2011 indeks XT 49,80, leta 2017 pa indeks XT 50,57 (razlika 0.77).

V letu 2017/2018 pa so imele šole, ki so bile **vseh 8 let vključene** v program Zdrav življenjski slog, indeks XT 52,3.

Iz tega je torej razvidno, da so tiste šole, ki nikoli niso bile vključene v ZŽS tudi najmanj napredovale v XT vrednosti, ki predstavlja povprečno gibalno učinkovitost izmerjeno z 8 motoričnimi testi.

Primerjava spremembe XT vrednosti med leti 2010-2018 med vzhodnimi in zahodnimi regijami

VKLJUČENI V PROGRAM ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

V letu 2010 so učenci in učenke Vzhodnih slovenskih regij imeli XT- vrednost 46,1- po zaključku osemletnega programa v letu 2018 pa 50,1 = napredovali so za 4,0 XT vrednosti

V letu 2010 so učenci in učenke Zahodnih slovenskih regij imeli XT-vrednosti 49,2- po zaključku osemletnega programa v letu 2018 pa 53,2 = napredovali so za 4,0 XT vrednosti

NIKOLI VKLJUČENI V ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

V letu 2010 so učenci in učenke Vzhodnih slovenskih regij imeli XT- vrednost 46,0 , v letu 2018 pa 48,9 = napredovali so za 2,9 XT vrednosti ali za 1,1 XT vrednost manj kot ZŽS

V letu 2010 so učenci in učenke Zahodnih slovenskih regij imeli XT-vrednosti 50,1, v letu 2018 pa 53,5 = napredovali so za 3,4 XT vrednosti ali za 0,6 XT vrednosti manj ko ZŽS

Učenci in učenke vključene v ZŽS so v vzhodni in zahodni regiji v osemletnem obdobju napredovali enako in sicer za 4,0 XT vrednosti. Razlike med obema regijama se v tem obdobju pri tistih, ki so bili v Vadbenem programu ZŽS niso povečale.

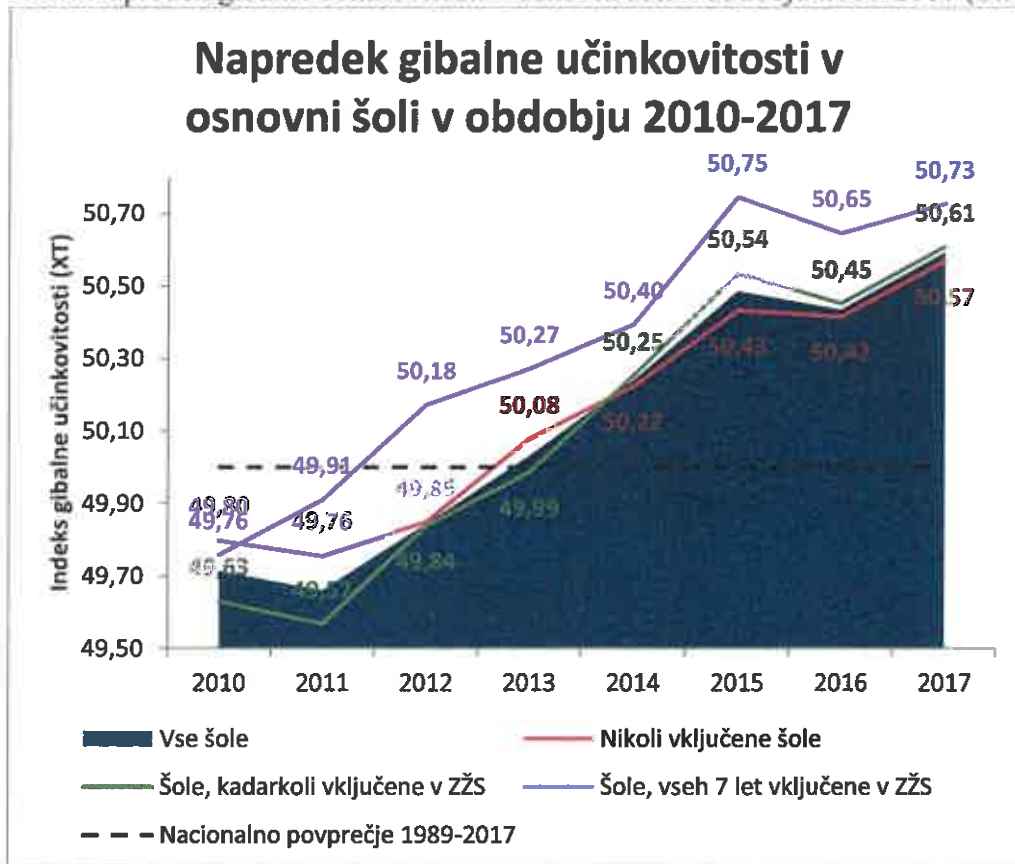
Učenci in učenke, ki niso bili vključeni v ZŽS v vzhodni in zahodni regiji v osemletnem obdobju, so napredovali različno (v zahodni regiji bolj (3,4XT), v vzhodni regiji pa manj (2,9), zato so se razlike v telesnem fitnesu pri omenjeni skupini med zahodno in vzhodno regijo še povečale.

Učenci in učenke Vzhodne slovenske regije, ki so bili vključeni v program Zdrav življenjski slog so v letu 2018 dosegli raven telesnega fitnesa učencev in učenk Zahodne regije, ki niso bili vključeni v program Zdrav življenjski slog v letu 2010.

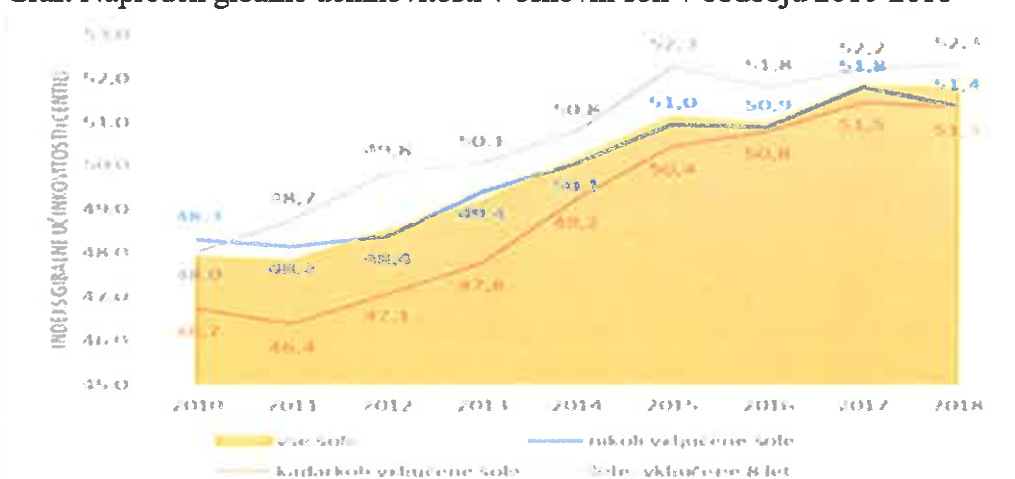
V osmih letih so učenci in učenke Vzhodne regije vključeni v ZŽS nadomestili razliko v primerjavi z Zahodno slovensko regijo pri tistih učencih, ki niso bili vključeni v program ZŽS.

Program Zdrav življenjski slog je očitno vplival tudi na drugačno telesno dejavnost učencev in učenk, ki na šolah niso bili vključeni v program Zdrav življenjski slog. Posredni vplivi na razvoj telesnega fitnesa učencev in učenk v Vzhodni slovenski regiji so bili manjši, kot v Zahodni slovenski regiji.

Graf: Napredek gibalne učinkovitosti v osnovni šoli v obdobju 2010-2017 (Strel, 2017)

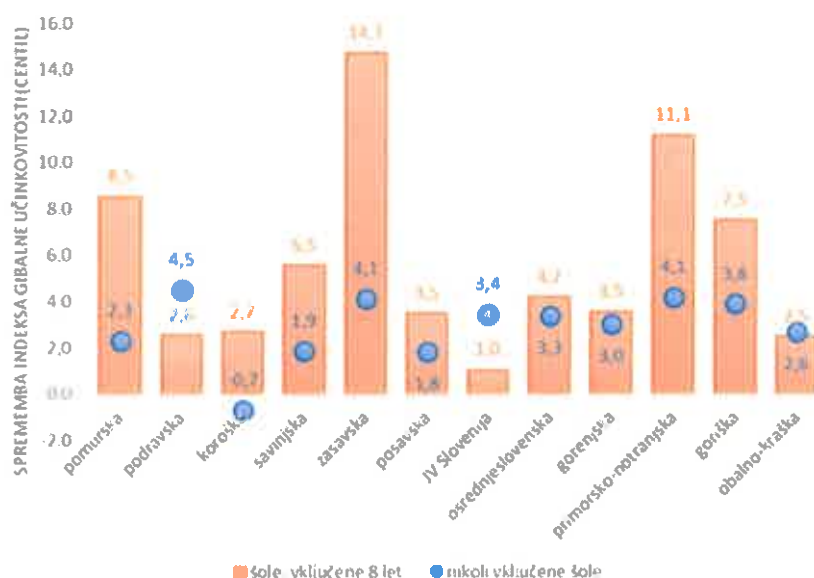


Graf: Napredek gibalne učinkovitosti v osnovni šoli v obdobju 2010-2018



Na osnovi primerjav med regijami izhaja, da so učenci, ki so bili 8 let vključeni v ZŽS v regijah Zasavje in Pomurje, pa tudi Primorsko-notranjska regija izjemno veliko napredovali v primerjavi s tistimi, ki niso bili vključeni (razvidno iz spodnjega grafa). To je še toliko bolj pomembno, ker so navedene tri regije najslabše po telesnem fitnessu v Sloveniji. Ta ugotovitev pa je z vidika projekta ZŽS dejansko tudi najbolj pomembna.

Graf: Sprememba indeksa gibalne učinkovitosti



Poleg tega je bil eden izmed največjih prispevkov programa, ki se ga sicer finančno zelo težko ovrednoti, tudi družbena koristnost brezposelnih profesorjev športne vzgoje, ki so postali pozitivni dejavnik razvoja družbe, saj so opravili izjemno pomembno delo pri razvoju otrok, zagotovili svojo osebno in strokovno integriteto in pridobili vrednote, ki jim omogočajo primerno motivacijo za osebno življenje in delo.

3. STATISTIČNI PREGLED PROGRAMA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG OD LETA 2010 DO 2018

Zavod za šport RS Planica je v letih od 2010 do 2018 koordiniral obsežnejši projekt Zdrav življenjski slog, ki je bil denarno podprt s sredstvi Evropskega socialnega sklada in Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Za časa trajanja je bil program Zdrav življenjski slog največji intervencijski program na področju športa v Sloveniji.

V izvajanje programa je bilo vsako leto vključenih več osnovnih šol. V šolskem letu 2016/2017 je bilo v projekt vključenih že 189 OŠ, kar je bilo 42% vseh osnovnih šol v Republiki Sloveniji. S številom vključenih vzgojno-izobraževalnih ustanov je bil izpolnjen tudi kazalnik učinka, ki je predvideval 170 vključenih vzgojno-izobraževalnih ustanov.

Od leta 2010 naprej se je povečevalo tako število potrjenih programov, kot tudi število na projektu zaposlenih strokovnih delavcev in število udeležencev programa. V šolskem letu 2010/2011 je bilo na projektu potrjenih 146 programov, v šolskem letu 2017/2018 pa kar 170 programov. Tudi število otrok, vključenih v program, je v vseh teh letih naraslo iz začetnih 27.323 na končnih 32.785. V letu 2016/2017 je delež vključenih otrok predstavljal celo 21% vse osnovnošolske populacije. Tudi število zaposlenih strokovnih delavcev je naraščalo iz leta v leto. V šolskem letu 2016/2017 je bilo na projektu zaposlenih 187 strokovnih delavcev, v zadnjem šolskem letu je bilo zaposlenih 170 strokovnih delavcev, ki so vodili izvajanje programa Zdrav življenjski slog na OŠ.

Število strokovnih delavcev, programov in udeležencev po šolskih letih

| Leto | Št. strokovnih delavcev | Št. programov | Št. udeležencev |
|-----------|-------------------------|---------------|-----------------|
| 2012/2013 | 146 | 146 | 27323 |
| 2013/2014 | 150 | 150 | 27600 |
| 2014/2015 | 149 | 149 | 30261 |
| 2015/2016 | 204 ¹ | 159 | 29549 |
| 2016/2017 | 194 ¹ | 187 | 35640 |
| 2017/2018 | 197 ¹ | 170 | 32785 |

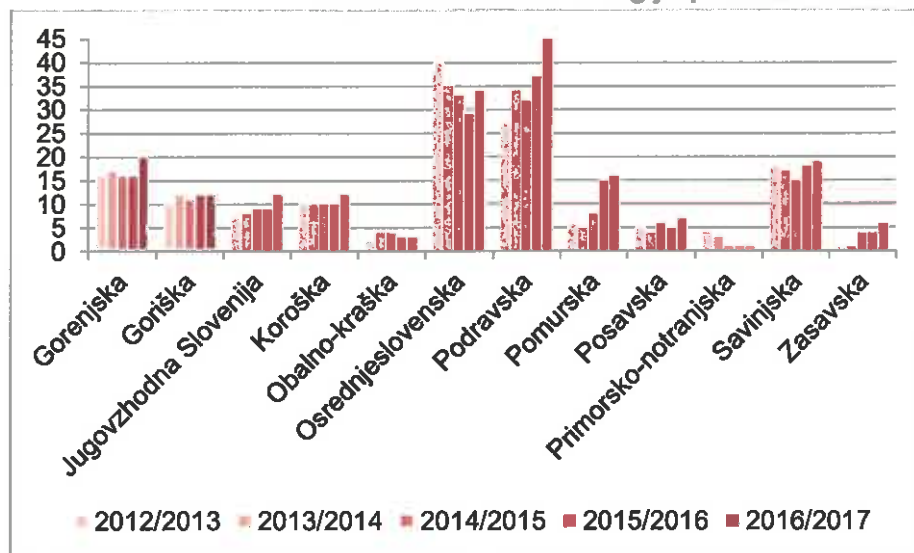
Opomba:

¹Upoštevajo se tudi zamenjave med strokovnimi delavci.

²Strokovni delavec je ustrezno usposobljena oseba, ki je zaposlena pri izvajalcu programa za izvajanje vsebin v programu ZŽS.

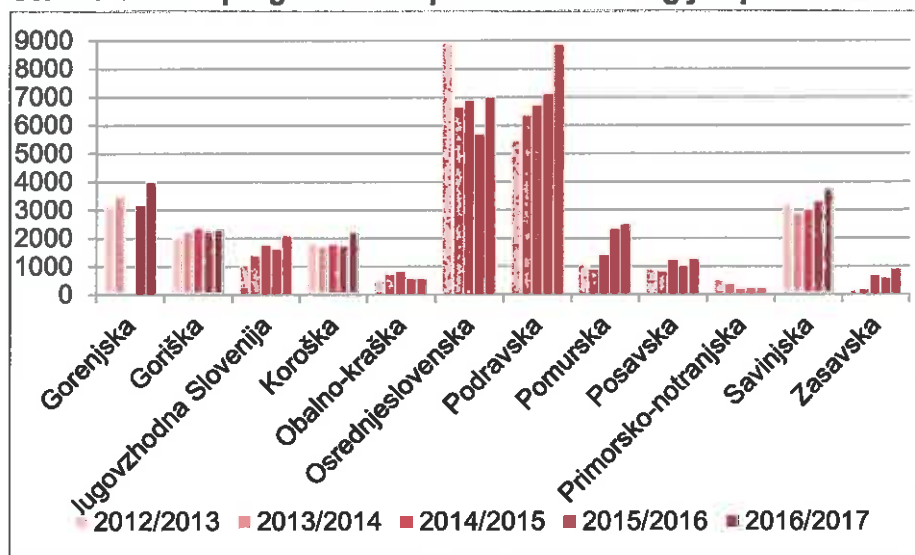
³Udeleženec je otrok, ki je vpisan v vadbena skupino ZŽS na OŠ, kjer se izvaja program ZŽS.

Število strokovnih delavcev na statistično regijo po šolskih letih



Graf prikazuje primerjavo rasti števila zaposlenih v posamezni statistični regiji v posameznih šolskih letih.

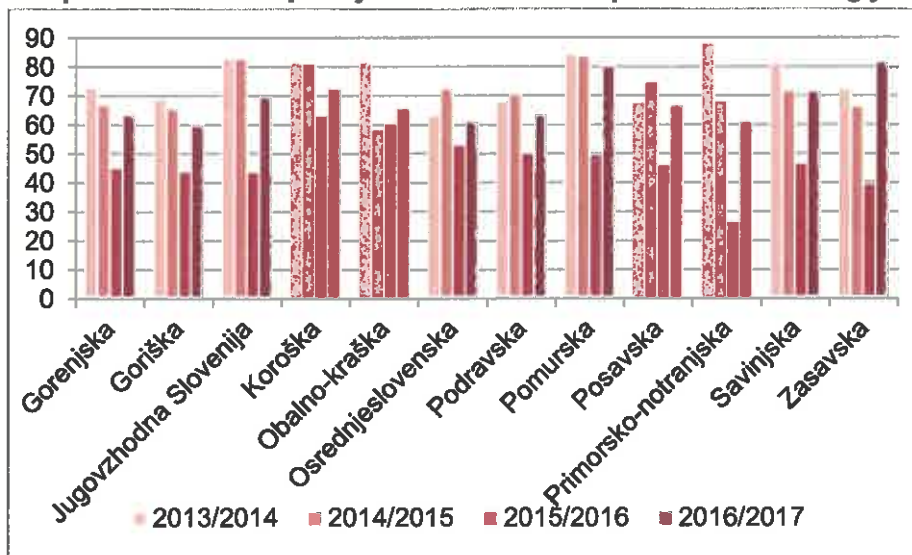
Število otrok v programu ZŽS po statističnih regijah po šolskih letih



Graf prikazuje primerjavo rasti števila otrok v programu ZŽS v posamezni statistični regiji v posameznih šolskih letih.

Strokovno vodena športna aktivnost se je odvijala vsakodnevno po pouku, v času sobot in počitnic, tako da ta nudi zainteresiranemu otroku visoko kontinuiteto telesne aktivnosti skozi celo leto in ga na nevsiljiv način popelje v pisan svet športa.

Povprečno število opravljenih ur na otroka po statističnih regijah po šolskih letih



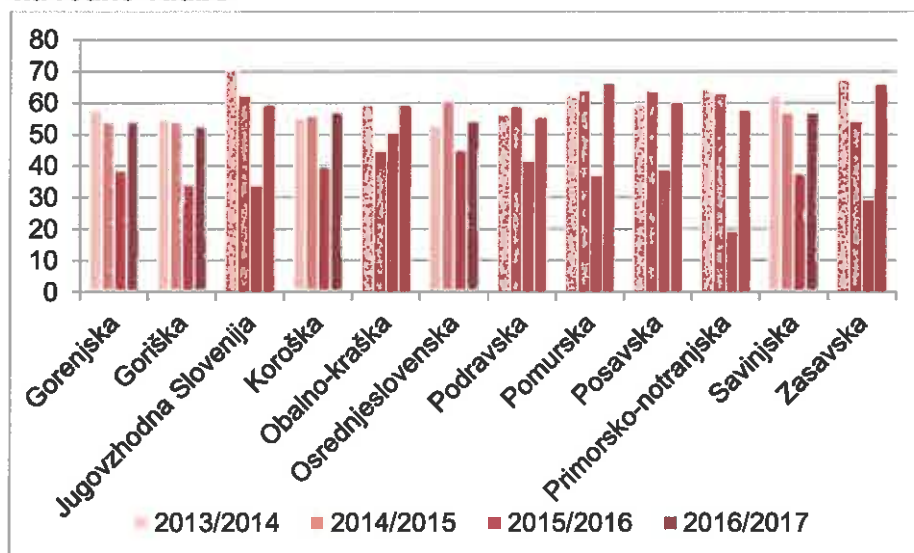
Graf prikazuje povprečno opravljene ure, ki jih je otrok aktivno preživel v programu.

Povprečno število ur otroka na teden v statistični regiji je izračunano na način, da se povprečno število ur posamezne statistične regije deli s številom vadbenih tednov v šolskem letu (v povprečju je to 35 tednov).

Statistika kaže, da se je povprečno število otrok v skupini po statističnih regijah v posameznih šolskih letih gibalo med 19 in 24. V ta podatek se je upoštevalo otroke, ki so se udeležili vsaj ene redne vadbe v skupini. Povprečno število otrok na vadbo po statističnih regijah v posameznih šolskih letih pa se je gibalo med 16 in 19. V ta podatek pa so se upoštevale vse vadbe (redna, sobotna, počitniška in tekmovalna).

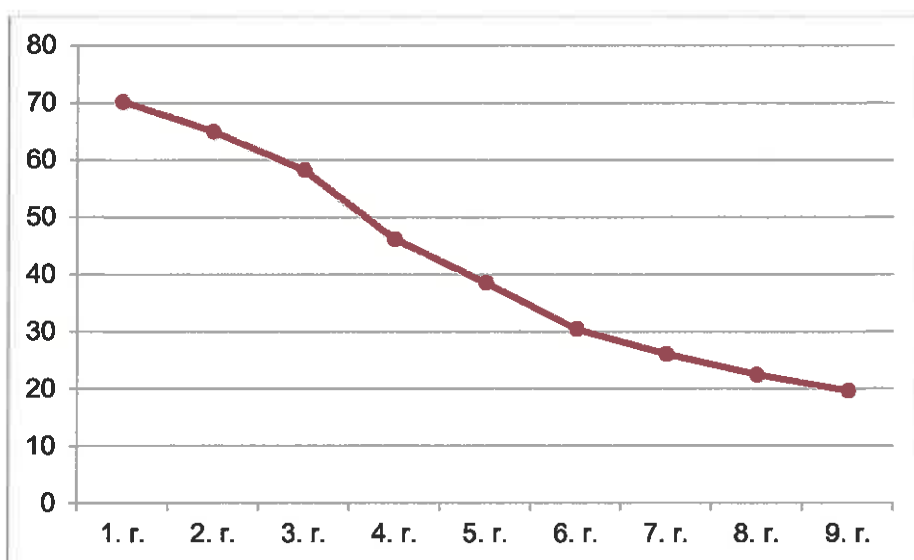
Projekt Zdrav življenjski slog je bistveno pospešil sodelovanje med šolami in društvi, posledica sodelovanja pa je bila zelo povečana športna dejavnost, ki je bistveno presegala enourno vsakodnevno vadbo (športna vzgoja v šoli, interesni športni programi v šoli, vadba v društvih, pri zasebnikih in doma).

Povprečno število opravljenih ur na otroka po statističnih regijah po šolskih letih glede na redno vadbo



Graf prikazuje število opravljenih ur redne vadbe, ki jih je otrok aktivno preživel v programu.

Odstotek otrok, ki so vključeni v program ZŽS, za šolsko leto 2016/2017 po razredih



Primer: 100 % v 1. r. pomeni, da so v program ZŽS vključeni vsi prvošolci iz šol, ki izvajajo program ZŽS.

Iz grafa je razvidno, da je bil v prvi triadi največji odstotek otrok, ki so bili vključeni v program ZŽS. Odstotek vključenih otrok se proti tretji triadi znižuje, kar pomeni, da je v zadnji triadi (še posebej v 9. razredu) vključenost otrok v programu najnižja.

4. ZAKLJUČEK

Program Zdrav življenjski slog se je v zadnjih letih razširil po vsem slovenskem prostoru, postal medijsko zelo prepoznaven ter izredno pomemben sestavni del vzgojno-izobraževalnega sistema. Njegovo dodano vrednost so prepoznali tako ravnatelji, številni strokovni delavci, otroci in starši teh otrok kot tudi vsa športna društva, ki so s projektom sodelovala.

Največja vrednost programa Zdrav življenjski slog je bila, da smo uspeli prepričati otroke, da naj svoj prosti čas preživljajo aktivno v družbi sovrstnikov in se s tem drug od drugega tudi kaj naučijo. Prav šport je namreč eden izmed najbolj primarnih socializacijskih sredstev preko katerega se otroci najlažje vključijo v družbo vrstnikov in spletejo trajne prijateljske vezi.

Poudarimo lahko, da je bila dodana vrednost programa tudi ta, da lahko otroci preživijo prosti čas s prijatelji, aktivno skozi šport, se družijo med seboj, pri čemer pa se jih nenehno ozavešča o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani in aktivnem preživljanju prostega časa. Program je namreč zagotavljal možnost sodelovanja vsem otrokom, ne glede na spol, starost, raso, ekonomski status, stanje motoričnih sposobnosti, itd. Vredno je tudi poudariti, da je program omogočal aktivno vključevanje socialno izključenih skupin v družbo preko športa in posledično reševanje zdravstvenega stanja (zmanjšanje števila bolezni srca in ožilja, zmanjšanje prekomerne telesne teže,...). Izvajanje programa je razreševalo probleme tudi v tistih občinah in regijah, ki so bile z vidika gibalnega potenciala šibkejše in so pomoč najbolj potrebovale.

Otroci so naše največje bogastvo. Ker nas skrbi za njih in ker nam ni vseeno, kaj bo z njimi čez 10 ali 20 let, je pomembno, da že v obdobju razvoja in rasti poskrbimo, da jim zgradimo zdrave in kvalitetne temelje, ki jim bodo omogočili lepo in zdravo prihodnost. Te temelje pa smo jim lahko pomagali graditi ravno s programom Zdrav življenjski slog. S programom smo se predvsem trudili, da bi otroci zdrav in aktiven življenjski slog prenesli tudi v kasnejše življenje in še pomembneje, v življenje svojih otrok.

Hvala vsem, ki ste kakorkoli sodelovali pri programu in pripomogli k temu, da se je program iz leta v leto izboljševal ter da je danes gibalno stanje naših osnovnošolskih otrok boljše kot je bilo pred začetkom izvajanja programa Zdrav življenjski slog.



Gabrijel Gros
Direktor



