

Lea Avguštin, ZRSŠ, ŠR
Špela Bergoč, ZRSŠ

Krepitev kulture gibanja in zdravja



SE

GIBATI

SEDETI

NE



KREPITEV KULTURE GIBANJA IN ZDRAVJA

ZDRAVJE...

*stanje **telesnega** in **duševnega** dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma*

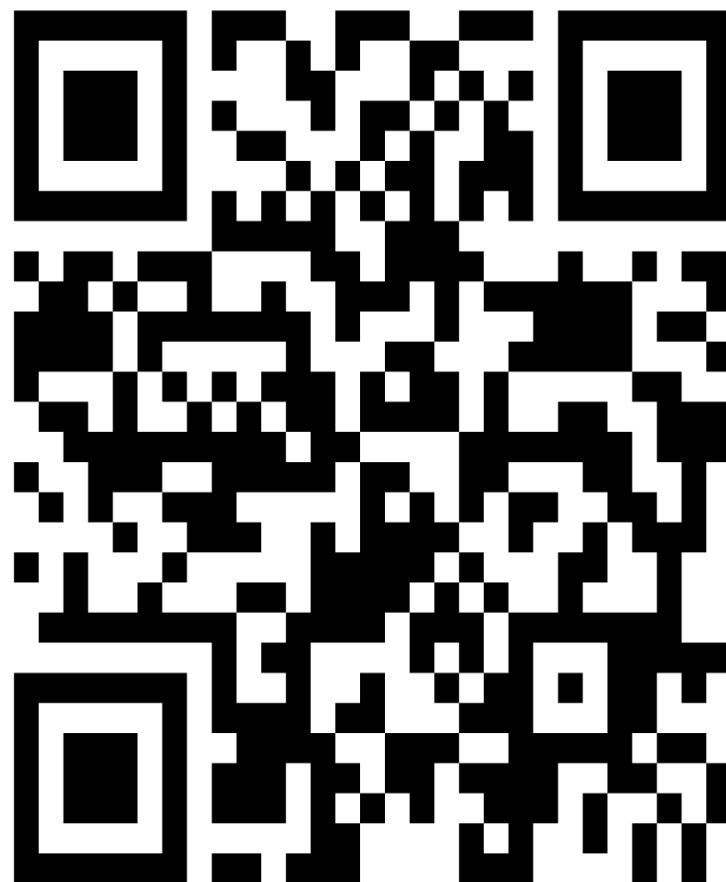
GIBANJE...

*knjiž. povzročati, pospeševati kako dogajanje
gíbati -ljem tudi -am nedovršni glagol, glagol
(procesnega/dogodkovnega) premikanja*

(Fran, 2022)

Za začetek...

Skenirajte kodo in
odgovorite na
vprašanje.



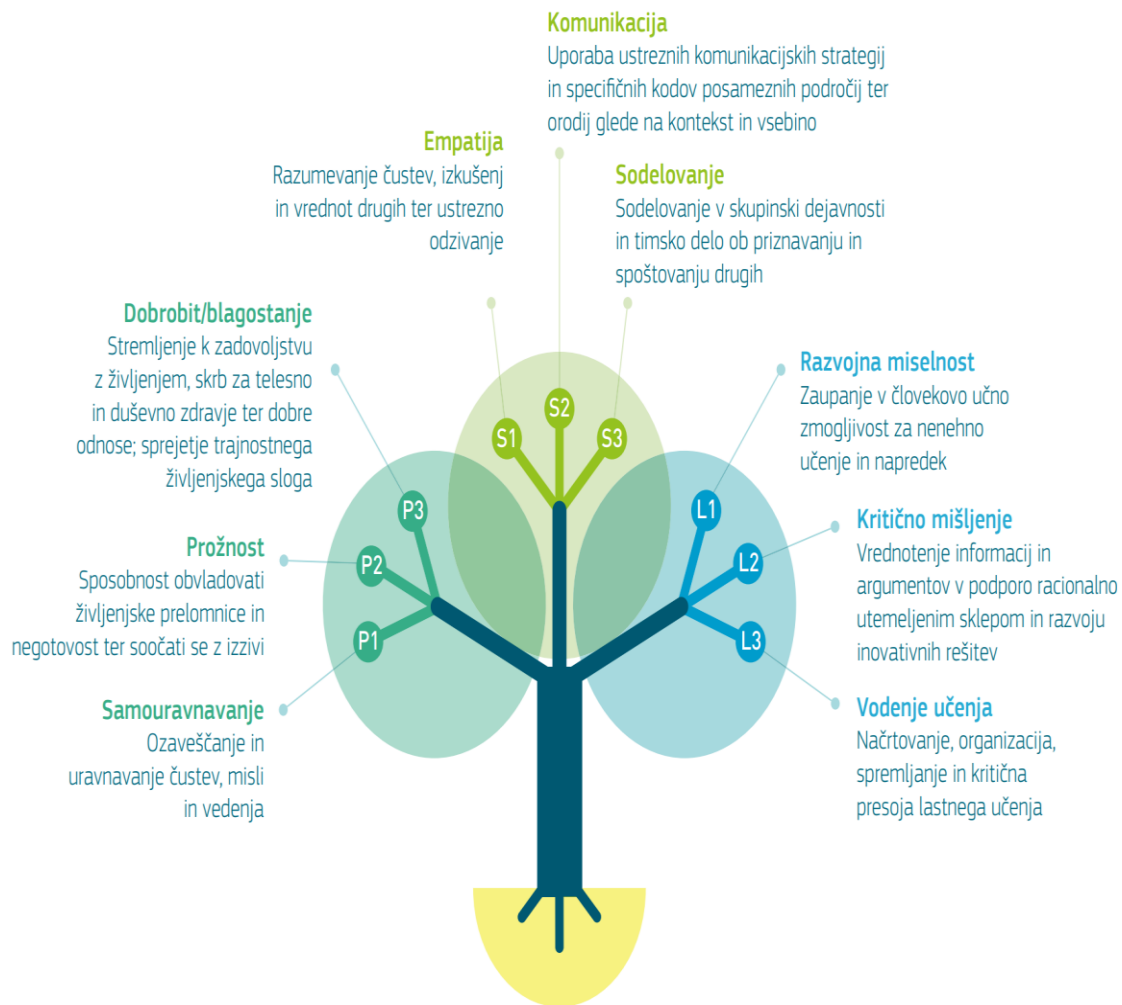
VRTCI SREDI GLOBALNIH IZZIVOV DRUŽBE

GLOBALNI IZZIVI DRUŽBE



LifeComp (EK, 2020)

Evropski okvir za
osebno in socialno
Ključno kompetenco



ZDRAVJE IN GIBANJE...

OKVIR MEDNARODNIH POLITIK IN DOKUMENTOV

- Agenda 2030, 3. cilj (OZN, 2017)

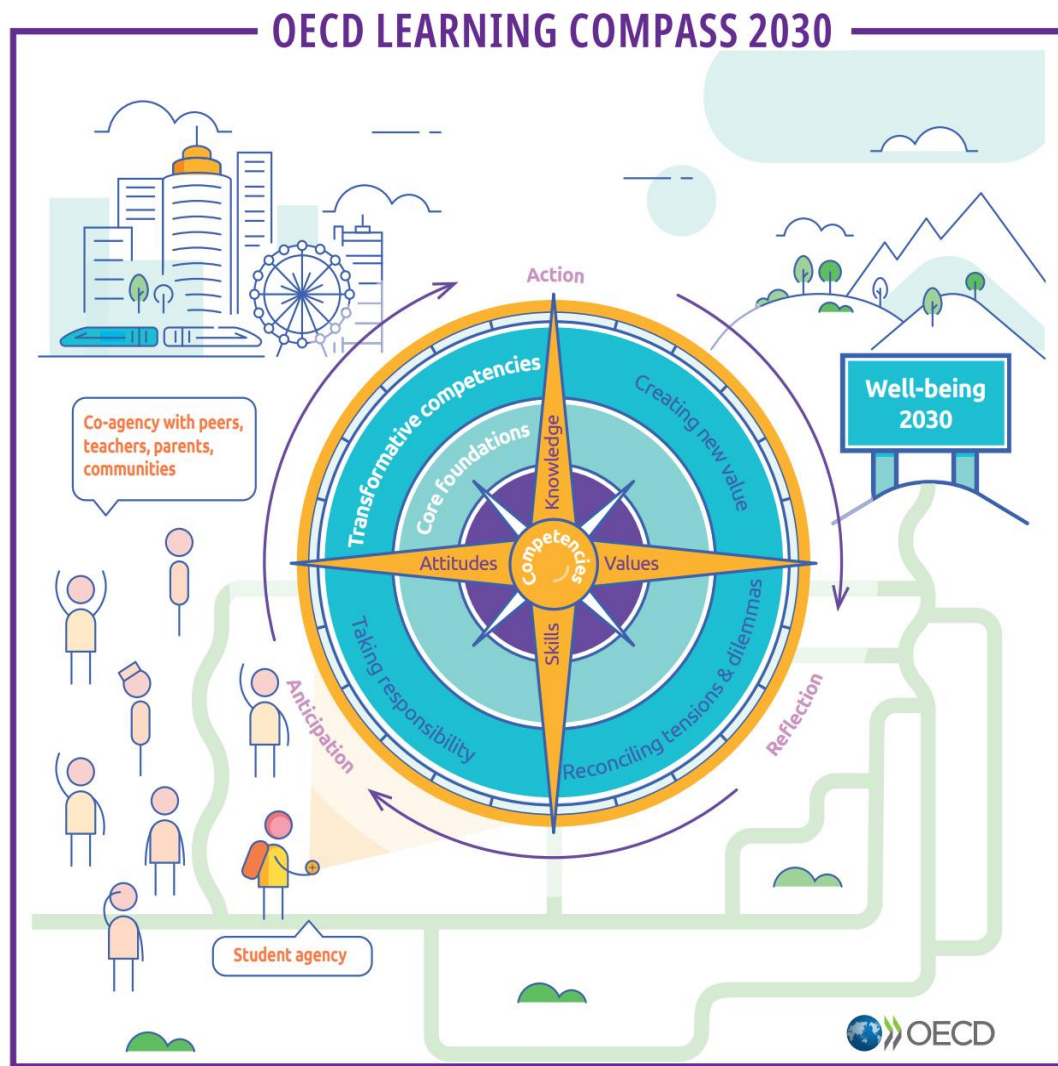


ZDRAVJE IN GIBANJE...

OKVIR MEDNARODNIH POLITIK IN DOKUMENTOV

Learning compass 2030
(OECD, 2019)

3 Ključne spretnosti



ZDRAVJE IN GIBANJE...

OKVIR MEDNARODNIH POLITIK IN DOKUMENTOV

Razvojna področja VI (URKI, 2022)

VSUO

POGLED NA IZZIVE SLOVENSKE VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA – Delovni dokument Urada za razvoj in kakovost izobraževanja, MIZŠ, verzija 2.0, junij 2022

RAZVOJNA PODROČJA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

VSEŽIVLJENJSKOST UČENJA

VSEŽIVLJENJSKOST UČENJA IN RAVNI SISTEMA IZOBRAŽEVANJA

- Vseživljenjsko učenje
- Predšolska vzgoja in izobraževanje
- Osnovnošolsko izobraževanje
- Srednješolsko izobraževanje na splošno
- Srednješolsko poklicno in strokovno izobraževanje
- Srednješolsko gimnazijsko izobraževanje
- Dijaški domovi
- Višje strokovno izobraževanje
- Visokošolsko izobraževanje
- Izobraževanje odraslih

RAZVOJ ZNANJA, SPRETNOSTI IN KOMPETENC

KLJUČNE KOMPETENCE ZA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE - EVROPSKI REFERENČNI OKVIR

- Seznam ključnih kompetenc iz evropskega referenčnega okvira
- Bralna pismenost in bralna kultura
- Jezikovno izobraževanje
- Matematično in naravoslovno izobraževanje
- Digitalno izobraževanje
- Osebnostna, družbena in učna kompetenca
- Državljijska vzgoja in izobraževanje
- Podjetnost
- Kultura, umetnostna vzgoja in izobraževanje

TRAJNOSTNI RAZVOJ

GLOBALNI CILJ TRAJNOSTNEGA RAZVOJA - IZOBRAŽEVANJE (SDG 4)

Iskrajševanje trajnosti vzgoje in izobraževanja

VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE

SOCIALNO-ČUSTVENE KOMPETENCE

- Socialno-čustveno učenje in kompetence
- Dobrobit šolajočih
- Izobraževanje nadarjenih
- Izobraževanje in usposabljanje strokovnih delavcev in ravnateljcev

ŠOLSKO SVETOVALNO DELO

- Šolsko svetovalno delo

RAZŠIRJENI DEL PROGRAMA IZOBRAŽEVANJA

- Razširjeni program OŠ
- Glasbeno šolstvo
- Šolska tekmovanja

ZDRAVJE

- Športna vzgoja in zdrav življenjski slog
- Šolska prehrana
- Preventivno zdravstveno varstvo otrok in mladostnikov
- Duševno zdravje

UČNI VIRI

- Učbeniki in učbeniški skladi
- e-Učbeniki in odprti učni viri
- Šolske knjižnice

KARIERNI RAZVOJ STROKOVNIH DELAVCEV

KARIERNI RAZVOJ

- Karierni razvoj strokovnih delavcev
- Začetno izobraževanje
- Usposabljanje strokovnih delavcev

KREPITEV KULTURE GIBANJA IN ZDRAVJA V VIZ

- Vodje, ki so najbolj pripravljeni na prihodnost → agenti sprememb.
- Imajo pozitiven vpliv na okolico in na dobrobit/blaginjo zaposelnih
- Dobrobit družbe je skupna „destinacija“
- Zdravje kot ključni temelj

(OECD 2019)

VRTCI IN ŠOLE...

- Zaposleni so učinkovitejši, ko so njihove potrebe po zdravju, varnosti in dobrem počutju prepoznane in naslovljene.
- Skrb zase, za gibanje in zdravje nosi pomembno vlogo.
- Aktivna podpora družine, učiteljev, izobraževalnih ustanov in širše skupnosti.
- Najboljši pogoj za doseganje nastopi, ko vsi partnerji, vključeni v izobraževalni proces sodelujejo.

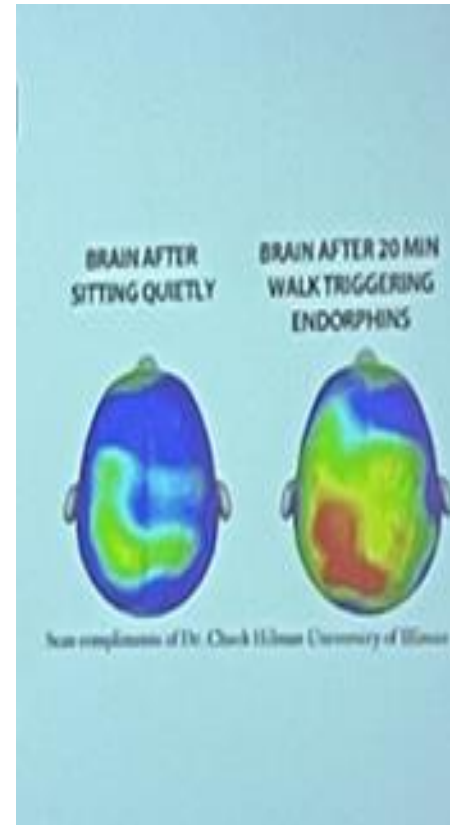
(OECD 2021)

GIBANJE....

Začnimo enostavno....

HOJA

Možgani pred in po 20 minutni
aktivnosti



TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

- Ko začnemo čutiti, da postajamo togi, utrujeni ali nas vse boli → "se staramo".
- znake staranja (togost, boleč hrbet, kronična bolečina, utrujenost in občasno celo visok krvni pritisk,...), lahko preprečimo, če zavestno nadzorujemo živce in mišice.
- Kultura čutilno-gibalnega zavedanja?
- Pomen človekove osebne izkušnje, našega zaznavanja in opazovanja, tako psihološko kot fiziološko dogajanje.

(Hanna, 2016)

TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

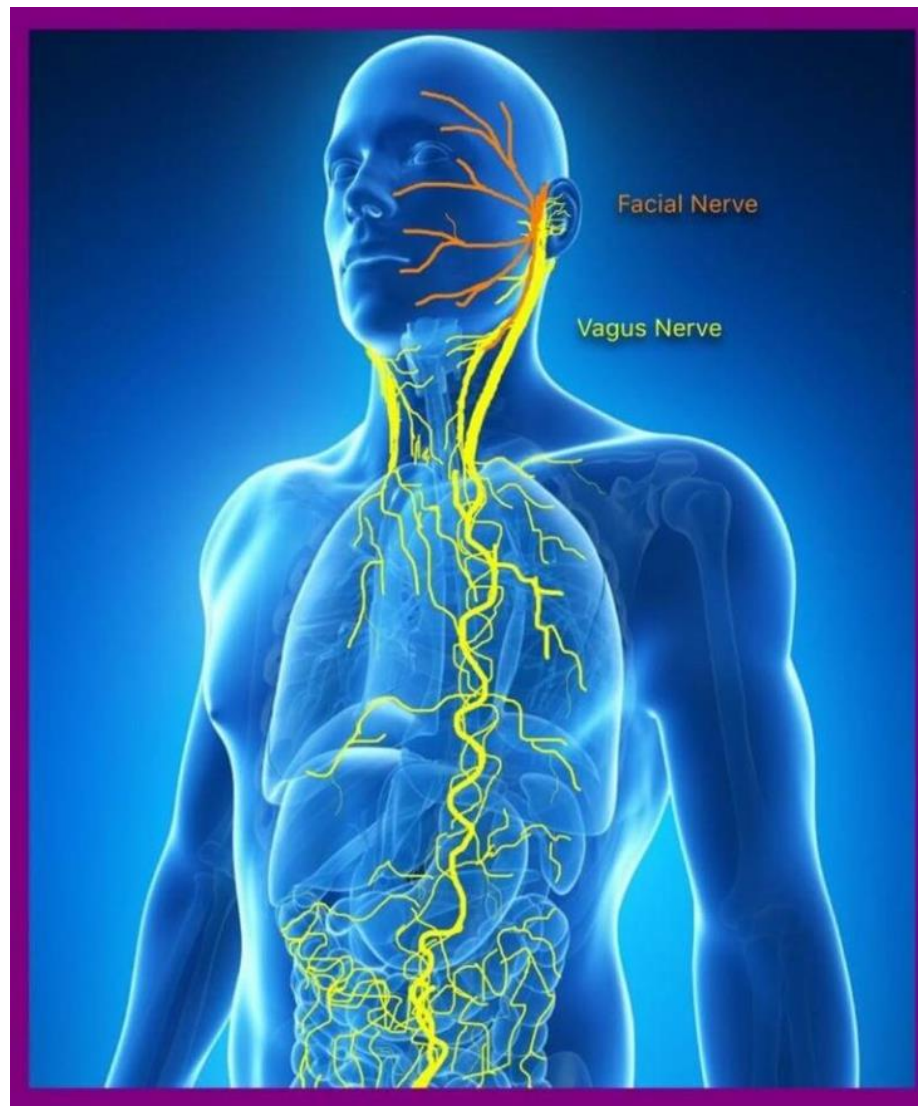
Nadzor živcev in mišic

Avtonomni živčni sistem

– (para)simpatični ŽS

Sodobni človek
'kronično ujet'
v stanju simpatičnega
živčnega sistema

VAGUS Nervus



Zakaj menite, da je gibanje (tudi) v času odraslosti pomembno?

- krepi imunski sistem in dviguje odpornost pred boleznimi
- varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni
- krepi kosti in mišice
- vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa
- pripomore k zmanjšanju stresa in depresije
- pomaga pri dvigu samozavesti in pozitivni samopodobi
- varuje pred prekomerno TM in debelostjo (v kombinaciji z uravnoteženo prehrano)
- ...

„Od zdravja do bolezni je le korak, od bolezni do zdravja pa še nekaj teka vmes.“

„Vse kar potrebujemo je malo več hoje, pa še nekaj teka vmes...“

(M. Gasparini)

Veste morda koliko minut hoje nevtralizira 60 minut sedenja?

„7 min“

„Vsak korak šteje!“

(V. Hadžić)

Kateri so 3 vodilne bolezni na svetu?

(Kongres športa, nov. 2021)

- Srčno žilne bolezni
- Rak
- Alzheimerjeva bolezen

Dejavniki tveganja za možgansko kap:

- povečan holesterol 44%
- telesna neaktivnost 65%
 - kajenje 77%

Dejavniki tveganja:

- 70 % geni
- 30 % visok krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, stres, alkohol,...

Dejavniki tveganja:

- kajenje
- starost
- debelost
- alkohol
- neustrezna prehrana
- telesna nedejavnost

Nove smernice WHO

- 150 – 300 min zmerno intenzivne vadbe na teden (hoja 4 – 6 km/uro)
- 75 – 150 min intenzivne aerobne vadbe na teden (tek) ali
- ustrezna kombinacija obeh
- + vadba za moč vsaj 2x na teden
- čim manj sedenja

- aerobne gibalne dejavnosti
- vaje za zdravje kosti
- vaje za ohranjanje mišične mase
- vaje za gibljivost

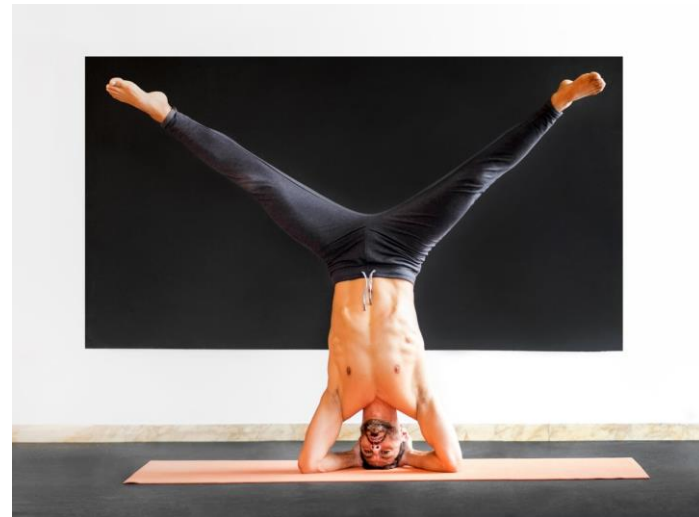
Kdaj?

- Kadarkoli: pred službo, v službi, po službi, zvečer
- Integrirano v življenje in službo: peš ali s kolesom v službo, peš po stopnicah, hoja in raztezne vaje med dolgotrajnim sedenjem, težja domača opravila, sprehod (tek) s psom
- Oblika preživljanja prostega časa / rekreacije: organizirano v skupini (košarka, aerobika, joga,...), individualno (hoja, tek, kolesarjenje, fitnes,...), v krogu družine (kolesarjenje, pohodništvo, nogomet na vrtu...)

Eni tožijo, kako se je
BENCIN PODRAŽIL.
Potem se pa Z AVTOM
odpeljejo v FITNES,
da lahko tam
VOZIJO KOLO.

Fit zaposleni so dodana vrednost organizacije in skupnosti

- Zakon o varnosti in zdravju pri delu
- Zaposleni, ki so telesno aktivni, imajo manj bolniške odsotnosti in so bolj produktivni pri delu (Bloomberg)
- Specifike posameznih delovnih mest



Nekaj splošnih pristopov za ohranjanje telesne kondicije v kolektivu

- Krepitev organizacijske kulture zdravja
- Aktivna **vloga vodstva** organizacije
- Razvijanje partnerstva v skupnosti
- Uporaba obstoječih pogojev v organizaciji
- Programi po želji zaposlenih
- Spremljanje napredka in ciljev zaposlenih

Konkretni predlogi za izvajanje telesnih aktivnosti na delovnem mestu:

- zagotavljanje odmorov za aktivnosti med sestanki, ki trajajo več kot eno uro;
- spodbujanje zaposlenih k uporabi stopnic namesto dvigala;
- spodbujanje zaposlenih, da naredijo premor od svoje delovne mize, ter da opravijo vaje;
- določitev urejenih (zelenih) pešpoti znotraj organizacije in spodbujanje h koriščenju sprehodov;
- zagotoviti usposobljeno osebje (inštruktorje, trenerje) za motiviranje in izvajanje (vodenih) telesnih aktivnosti na delovnem mestu.

Kaj lahko storimo, da preprečimo škodljive posledice sedenja?

Sedenje je potrebno prekinjati z aktivnostjo. Poglejmo nekaj primerov:

- Čas, ki ga preživite sede, zmanjšajte na najmanjšo možno mero.
- Če opravljate pretežno sedeče delo, vsakih 30 do 40 minut vstanite in nekaj minut stojte ali izvedite nekaj vaj ali kratek hodeči premor.
- Raztegnite se – opravite nekaj razteznih vaj.
- Čim več pešajte.
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala. Osebni pogovori namesto elektronske pošte ali telefonskega pogovora.
- Parkirajte dlje in del poti prehodite.
- Če je le možno, del dela opravite v stoječem položaju ali med hojo (npr. tel. pogovore, krajše sestanke,..).
- Organizirajte "hodeče" sestanke (za manjše skupine ljudi).
- Opravite 10000 korakov dnevno, sedite manj kot 3 ure dnevno in opustite kajenje.

KREPITEV KULTURE GIBANJA IN ZDRAVJA V VRTCIH

)

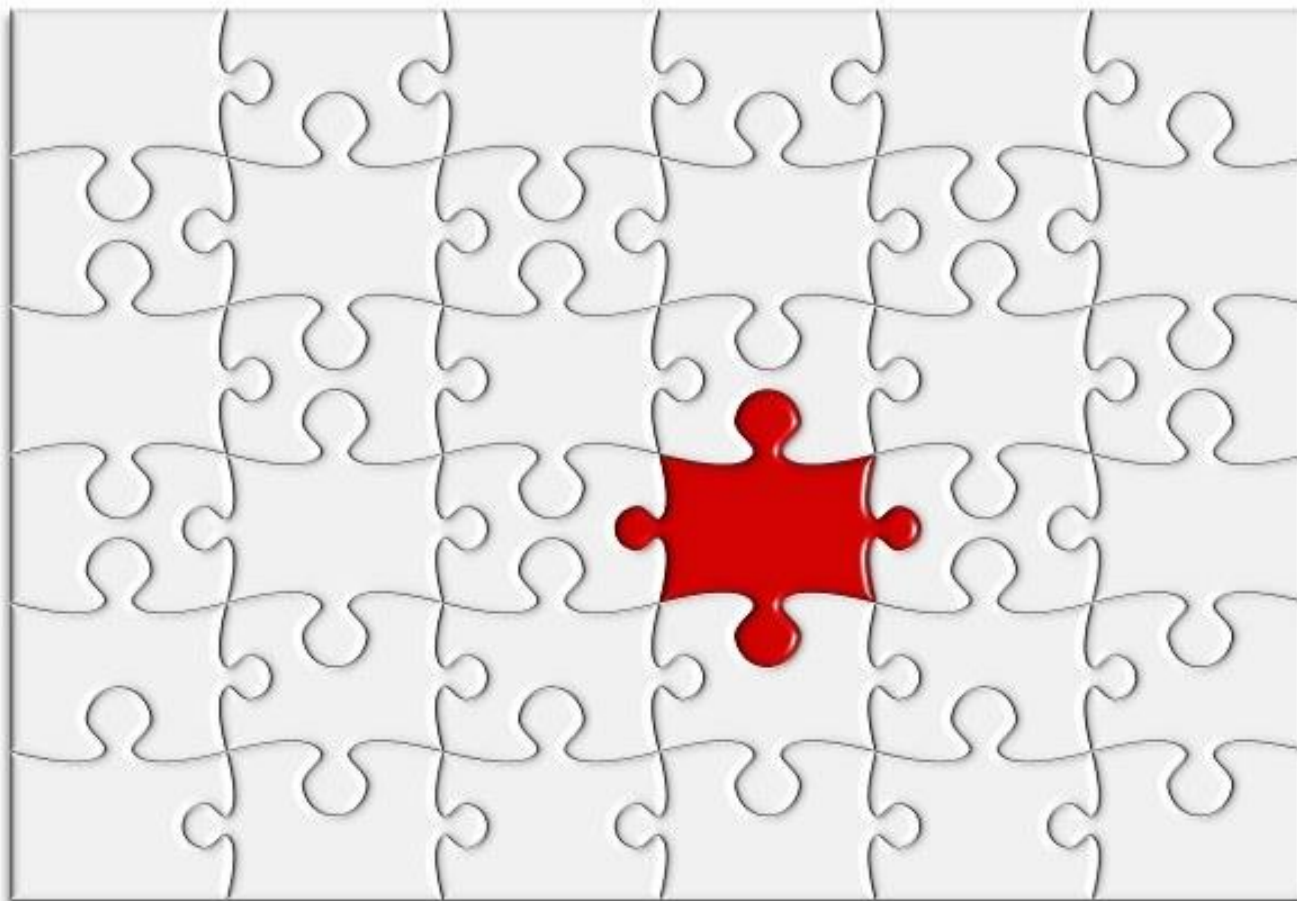
Slediti dvema temeljnima ciljema:

1. oblikovanje vrtčevskega okolja kot skupnosti, ki je zavezana skrbi za gibanje in utrjevanju pozitivnega odnosa do zdravja
2. delovanje v smeri zmanjševanja nastanka bolezni in poškodb (preprečevanje dejavnikov tveganja).

VODENJE VIZ V PRIHODNOSTI.....

- V prihodnosti se nakazuje potreba po različnih pristopih in novih pogledih na reševanje aktualnih problemov → potrebovali bomo delovno okolje, ki to spodbuja, motivira.
- Vodenje VIZ je kompleksen in kontinuiran proces, ki z načrtnim in sistematičnim pristopom ravnatelja vpliva na kakovost vseh vzgojnih in izobraževalnih aktivnosti strokovnih delavcev.

KAM BOSTE VI POSTAVILI VEJICO?



VIRI

- OECD, 2021. Principles for an Effective and Equitable Educational Recovery. OECD Publishing, Paris.
- OECD 2022. Education fast forward. OECD publishing. Paris.
- Hanna, T., 2016. Somatika. Primus, Brežice.
- UNESCO (2017). Učni cilji vzgoje in izobraževanja za cilje trajnostnega razvoja
- OECD, 2019. Learnig compass 2030. OECD Publishing, Paris.
- LifeComp, 2020. The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Evropska komisija.
- Pogled na izzive slovenske vzgoje in izobraževanja – Delovni dokument Urada za razvoj in kakovost izobraževanja, MIZŠ, verzija 2.0, junij 2022
- <http://www.nijz.si/sl/who>
- Gasparini, M. 2022. Od zdravja do bolezni je le korak, od bolezni do zdravja pa še nekaj teka vmes. Kongres športa. 26.11.2022.
- <http://www.varensvet.si/fit-zaposleni-dodana-vrednost-organizacije-in-skupnosti/>