

Lea Avguštin, ZRSŠ, ŠR
Špela Bergoč, ZRSŠ

Krepitev kulture gibanja in zdravja



SE

GIBATI

SEDETI

NE

„v prid gibanju“

- Sedeti ne, gibati se.
- Ne sedeti, gibati se.
- Gibati se, ne sedeti.
- Ne sedeti, se gibati.
- Se gibati, ne sedeti.
- Ne sedeti, gibati se.

„v prid sedenju“

- Sedeti, se ne gibati.
- Sedeti, ne gibati se.
- Gibati se ne, sedeti.
- Ne se gibati, sedeti.
- Se ne gibati, sedeti.
- Se gibati ne, sedeti.

Kako bi opisali/definirali...

...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)

GLOBALNI IZZIVI DRUŽBE



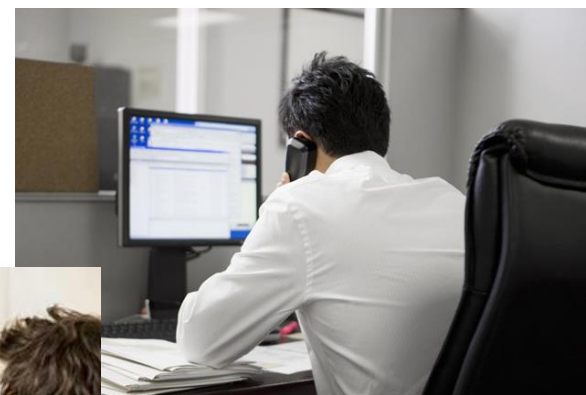
ŠOLE SREDI GLOBALNIH IZZIVOV DRUŽBE

- Pandemija
- Klimatske spremembe
- Ekstremna digitalizacija družbe
- Vojaški spopadi
- ...

...ustvarjajo prihodnost, ki je drugačna od naših pričakovanj.

Osebno psiho-fizično zdravje!

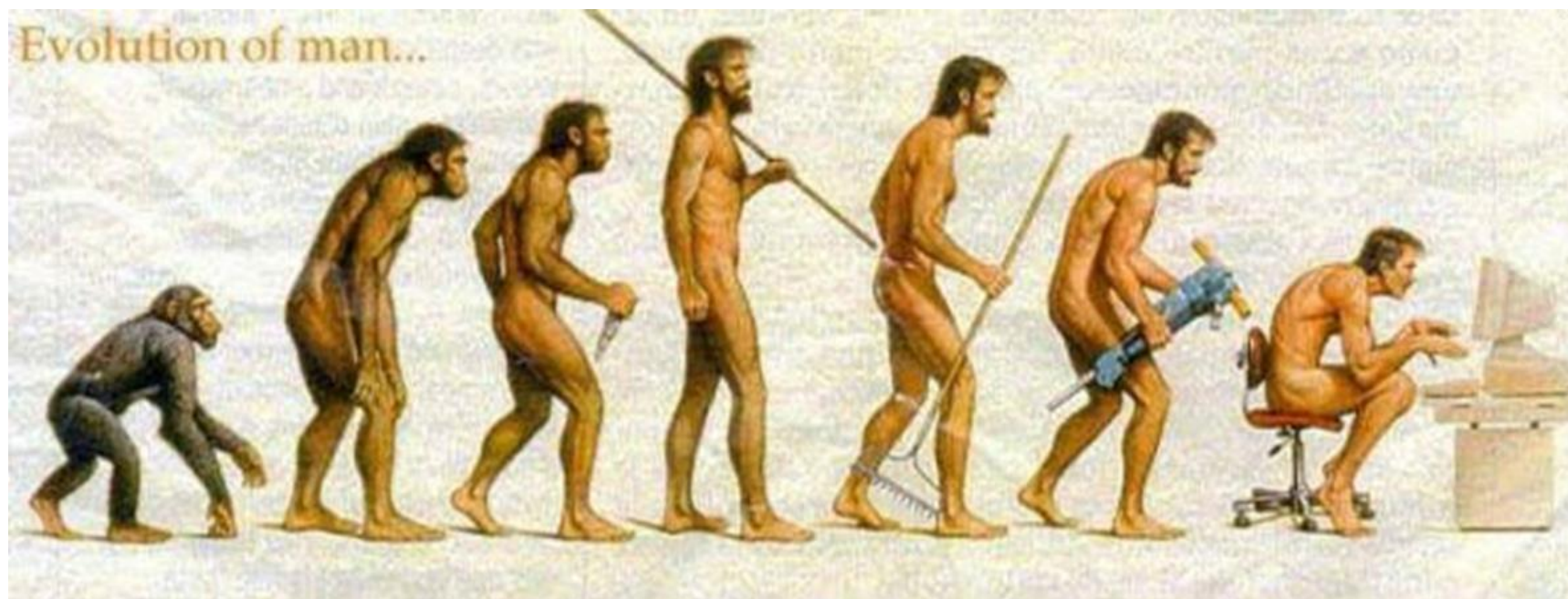
SEDEČ NAČIN ŽIVLJENJA



POČASI BOMO TUDI HODILI „SEDE“

- Pisarniško delo pomeni dolgotrajno sedenje in zmanjšanje gibanja.
- Dolgotrajni statični položaji in ponavljajoči se enaki gibi vodijo v težave, ki sčasoma povzročijo bolečine, poškodbe in slabo počutje: asimetrije telesa, skrajšane oz. raztegnjene mišice, zakrčenost mišic,...

OD KOD PRIHAJAMO IN KAM GREMO?



TEŽAVE, KI NASTAJAJO ZARADI DOLGOTRAJNEGA IN NEPRAVILNEGA SEDENJA

- Bolečine v hrbtu
- Otrdele mišice (vrat, ramena)
- Trdi sklepi
- Slab krvni obtok
- Sindrom karpalnega kanala
- Napetost in stres
- Prebavne težave in povečana telesna teža
- Težave z očmi



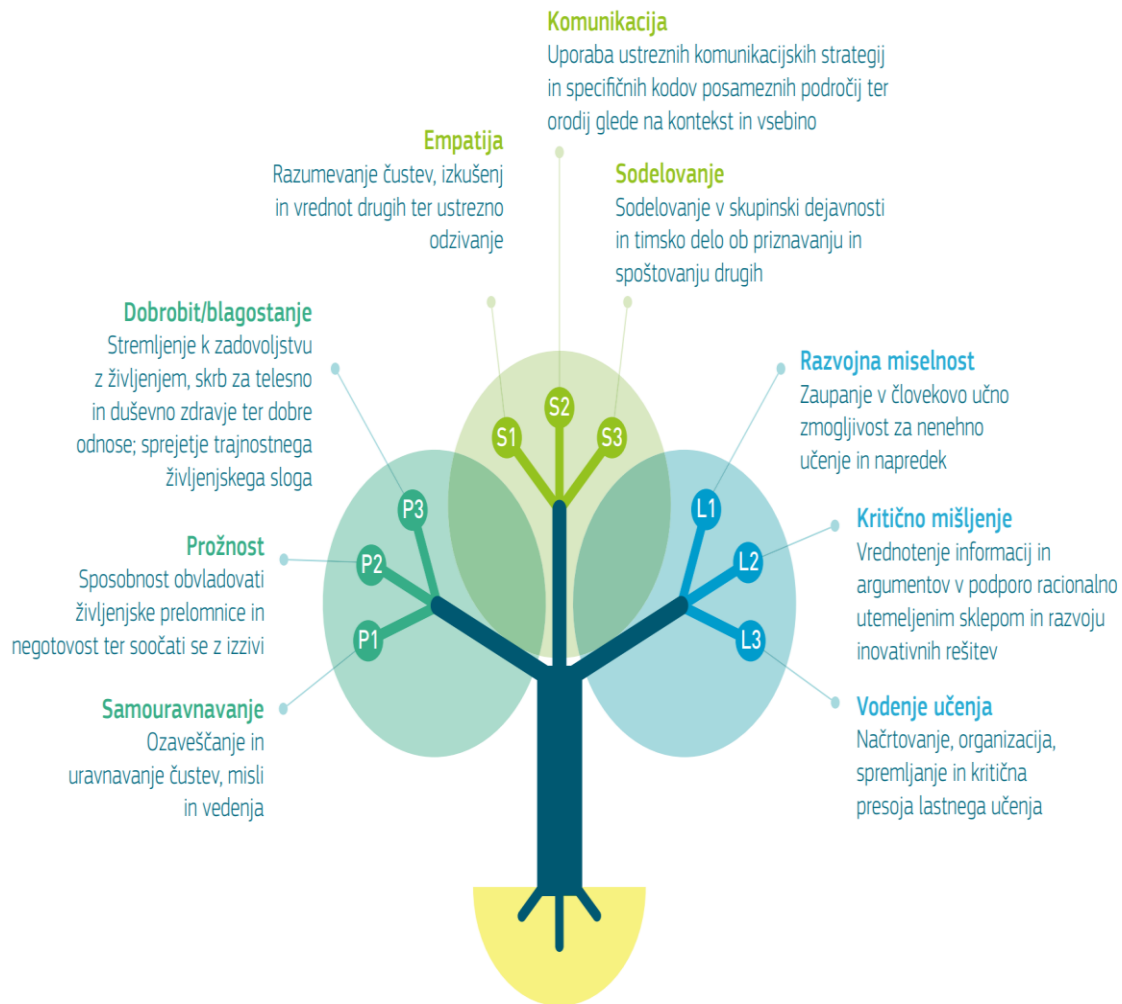


ŠOLE SREDI GLOBALNIH IZZIVOV DRUŽBE

- Spremembe se dogajajo izjemno hitro – eksponentno naraščajo ➡ sposobnost odziva izobraževalnega sistema?
- Postaviti si prava vprašanja – katere veščine in znanja so/bodo potrebna?
- Odpornost na družbene izzive ➡ kako se soočiti z nepredvidljivo prihodnostjo?
- Izpolnjujoča življenja in uspešna gospodarstva temeljijo na pravičnih priložnostih za kognitivni, socialni in čustveni razvoj ➡ temeljna obveznost 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)

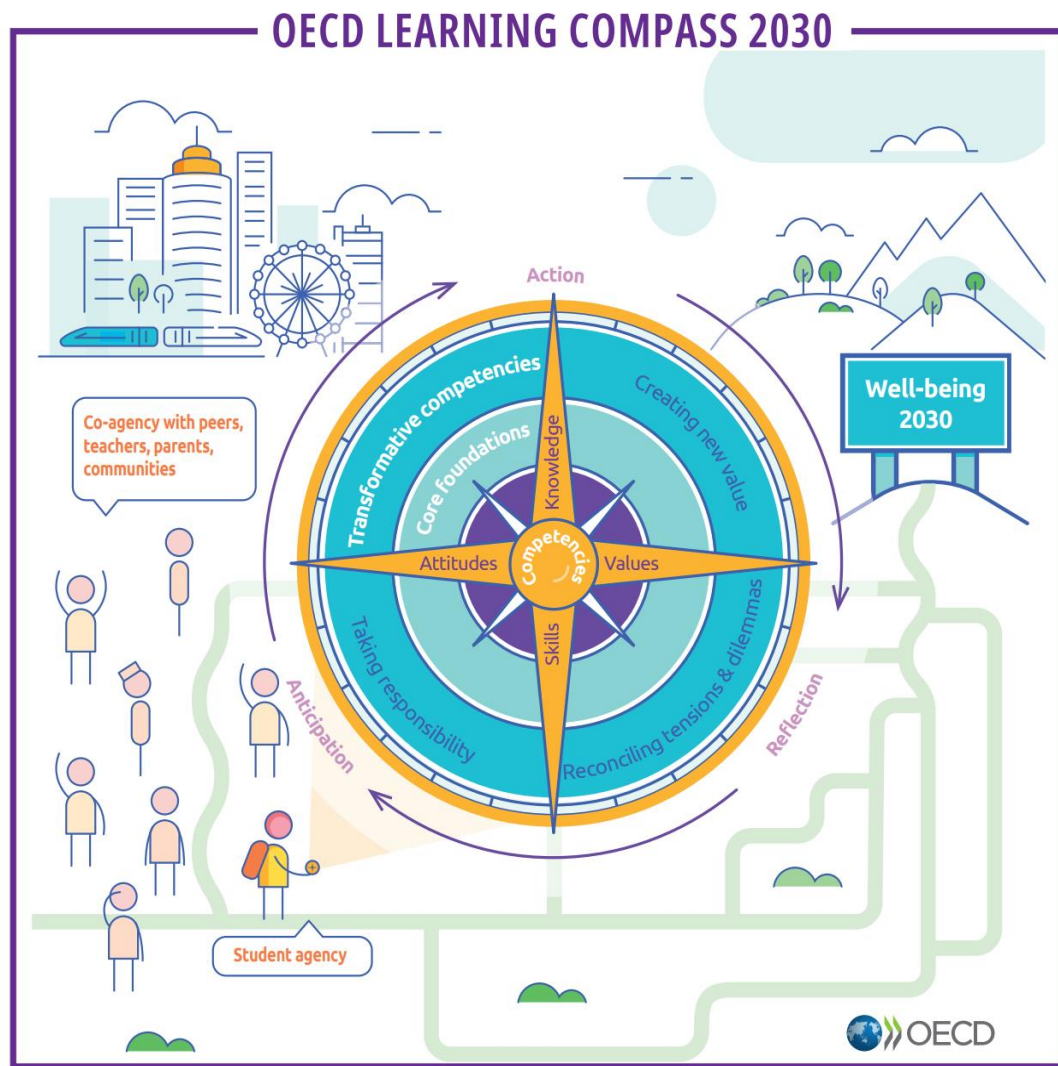


ZDRAVJE IN GIBANJE...

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
- Državlјanska vzgoja in izobraževanje
- Podjetnost
- Kultura, umetnostna vzgoja in izobraževanje

TRAJNOSTNI RAZVOJ

GLOBALNI CILJ TRAJNOSTNEGA RAZVOJA - IZOBRAŽEVANJE (SDG 4)

Izobraževanje kot temeljni razvojni cilj

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

RAVNATELJ - KREPITEV KULTURE GIBANJA IN ZDRAVJA V VIZ

- Vodje, ki so(ste) najbolje pripravljeni na prihodnost
→ agenti sprememb.
- Imajo(te) pozitiven vpliv na okolico in na dobrobit/blaginjo zaposlenih.
- Dobrobit družbe je skupna „destinacija“.
- Zdravje kot ključni temelj.



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)

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.

TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

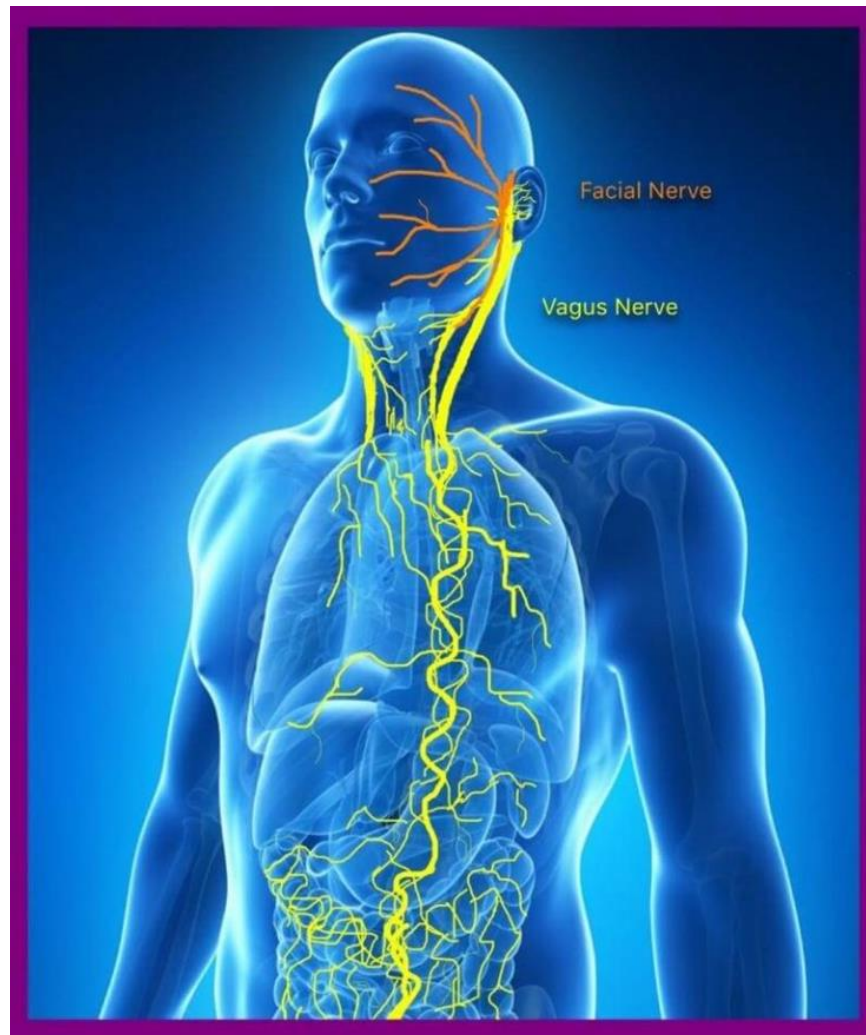
Nadzor živcev in mišic

Avtonomni živčni sistem

– (para)simpatični ŽS

Sodobni človek
'kronično ujet'
v stanju simpatičnega
živčnega sistema

Živec VAGUS – od njegovega
delovanja je odvisno naše počutje,
zdravje in celo kognitivni razvoj ali odklon.



TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

- redko razmišljamo o tem, kako so naši organi, mišice in telo upravljani s strani živčnega sistema
- upiramo in zamaskiramo te poti s prisilo telesa (na primer če se mišice ne sprostijo, jih je treba globlje in močnejše zmasirati, raztegniti ali jih še bolj podvreči treningu).

V bistvu je vse mnogo bolj preprosto:

- Ob steni, kot da sediš, zdrži do 7/10, po cca 2-5 min - v predklon
- Roke za glavo + oči v D, za 30 s, sredina, nato oči v L za 30 sek.
- Potisk glave nazaj v steno - razbremenitev utesnjenih možganskih živcev
- Tresenje - Tresenje telesa pomaga resetirati avtonomni živčni sistem in mišico psoas, ki je prva na 'bojni črti', ko se aktivira 'fight or flight'



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)

KATERE SO 3 VODILNE BOLEZNI NA SVETU?

(Kongres športa, nov. 2021)

- Srčno žilne bolezni
- Rak
- Alzheimerjeva bolezen

Dejavniki tveganja:

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

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,...

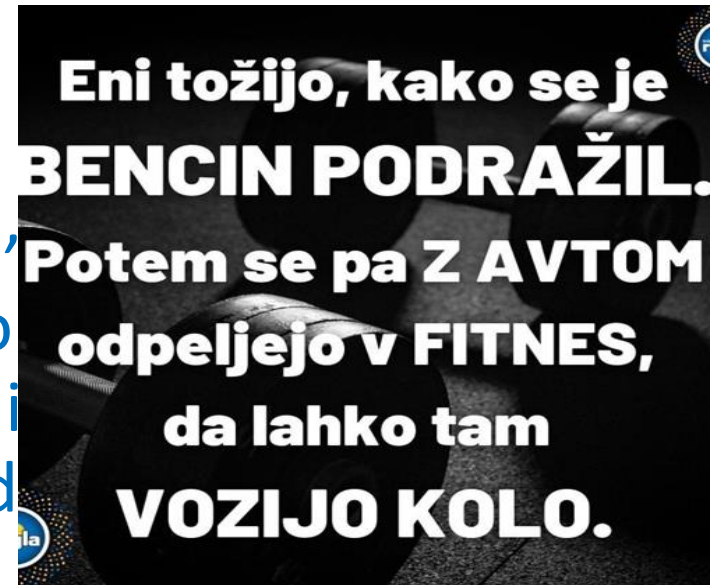
NOVE SMERNICE WHO

- 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

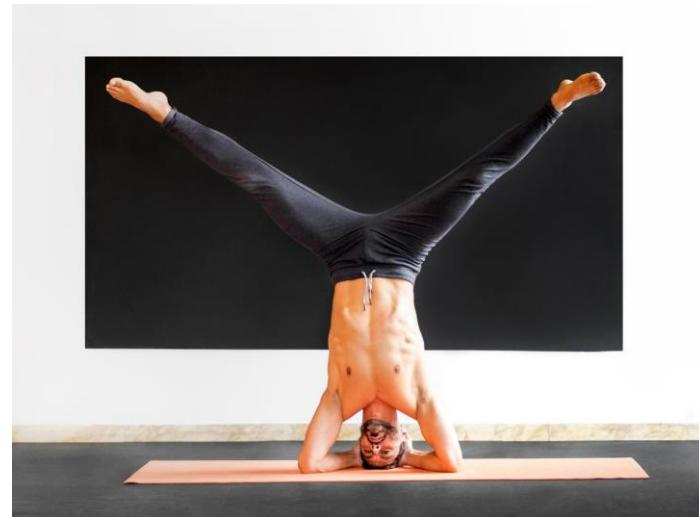
KDAJ?

- Kadarkoli: pred službo, v službi,
- Integrirano v življenje in službo
- službo, peš po stopnicah, hoja in dolgotrajnim sedenjem, težja delovna (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...)



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



DELOVNI LIST

Kultura gibanja in zdravja v šoli

Katere pristope k gibanju in zdravju že uporabljate v vaši šoli?

- individualno (zapis na delovni list)
- v skupini (pogovor)



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

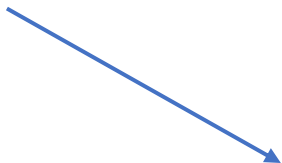


KONKRETNI PREDLOGI ZA SPODBUJANJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

- organizacija redne rekreacije v VIZ: joga, aerobika, nordijska hoja,...
- skupni izleti: pohod ob polni luni, zimski pohod, nabiranje kostanjev,...
- peš ali s kolesom v službo, parkiranje stran od šole
- premor med dolgotrajno sedečim delom (minuta za zdravje)
- odmor za aktivnosti med daljšimi sestanki/konferencami (raztezne vaje, sprehod,...)
- konferenca „ima na dnevnem redu“ tudi rekreacijo
- uporaba stopnic namesto dvigala
- varen prostor za hrambo koles
- možnost prhanja na delovnem mestu
- izobraževalno gradivo in sredstva za telesne aktivnosti
- sistematično spremljanje zaposlenih v prizadevanjih za dobro zdravje in psihofizično kondicijo (Slofit za odrasle, meritve holesterola, krvnega tlaka in sladkorja,...)

KAKO PREKINITI DOLGOTRAJNO SEDENJE?

- tiskalnik v drugi sobi
- visoke delovne mize (del dela opraviti v stoječem položaju)
- telefonski pogovori, osebni pogovori med hojo
- osebni pogovori namesto elektronske pošte ali telefonskega pogovora
- minuta za zdravje (kratek sprehod, raztezanje v pisarni,...)



Kdaj?

- Ko smo napeti
- Ko računalnik obdeluje podatke
- Ko čutimo otrdelost, razbolelost, utrujenost
- Pred ali po sprehodu
- Ko potrebujemo več energije
- Ko se želimo osredotočiti in delati „s polno paro“

DELOVNI LIST

Kultura gibanja in zdravja v vrtcu

Na kakšen način bi lahko pristope na šoli nadgradili?
(metode, aktivnosti....)

- zapis na delovni list (kakšna dobra ideja)



KREPITEV KULTURE GIBANJA IN ZDRAVJA V ŠOLAH

Slediti dvema temeljnima ciljema:

1. oblikovanje šolskega 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.



©BNP Design Studio • [illustrationsof.com/101513](https://www.illustrationsof.com/101513)

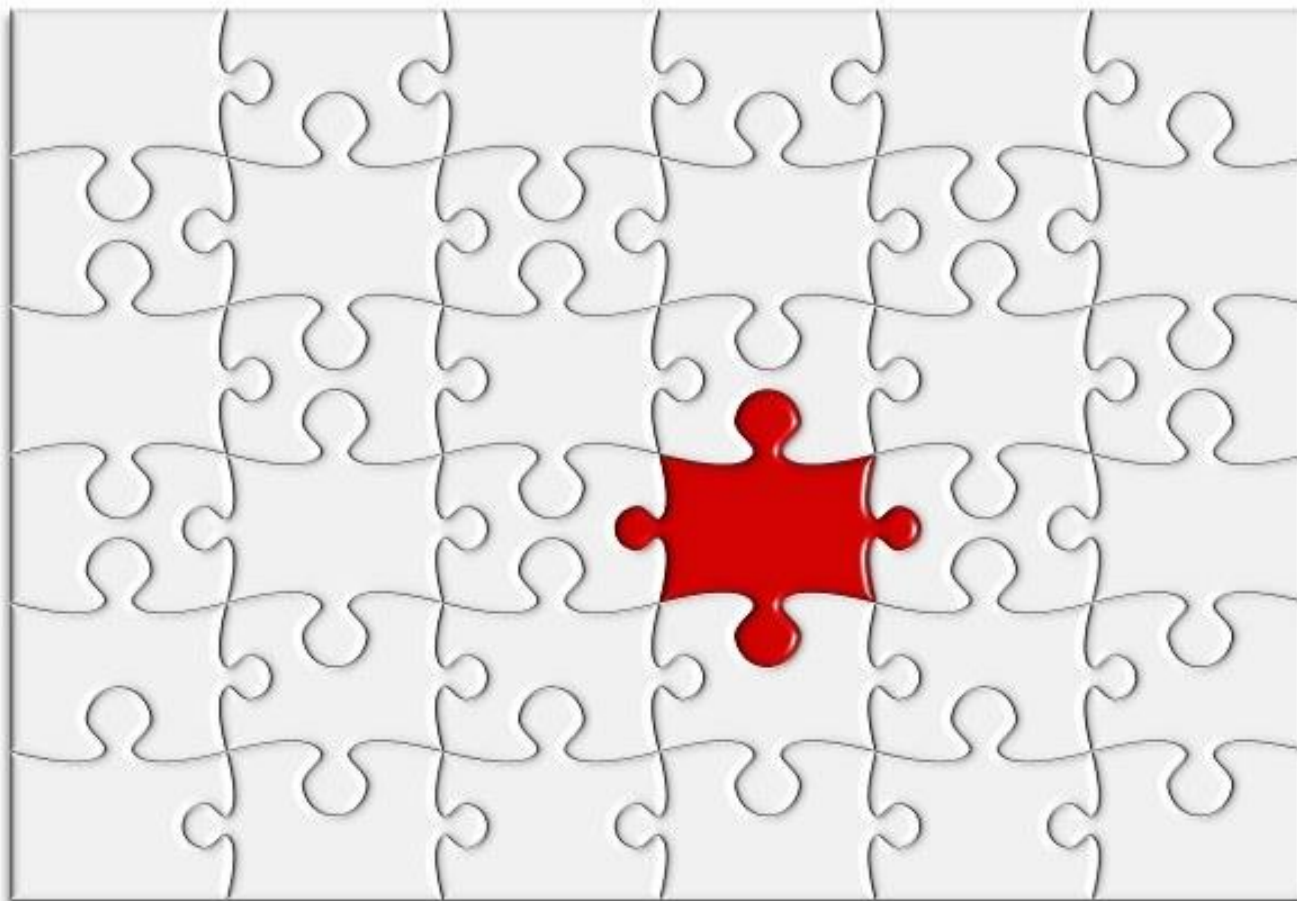


TOREJ....

KAM BI ZDAJ POSTAVILI VEJICO?

sedeti ne, gibati se







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/>