



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

www.mss.gov.si, e: gp.mss@gov.si

Masarykova 16, 1000 Ljubljana

t: 01 400 54 00, f: 01 400 53 21



*Naložba v vašo prihodnost*  
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA  
Evropski sklad za regionalni razvoj  
Kohezni sklad  
Evropski socialni sklad

# ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV DO GIBANJA

## Izsledki fokusnih skupin

**Andreja Drev**



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

**Inštitut za varovanje zdravja RS**

**Ljubljana, 2010**



**Poročilo o izledkih fokusnih skupin je nastalo v okviru modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, ki ga financira Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport (2007 – 2013).**

## Kazalo

<b>1. Uvod in opredelitev problema .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Metodologija in podatki o udeležencih raziskave .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Metoda .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. Udeleženci raziskave .....</b>	<b>7</b>
<b>2.3. Teme in vprašanja za skupinsko diskusijo.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Rezultati.....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Koristi gibanja .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2. Priporočila o gibanju .....</b>	<b>13</b>
<b>4.3. Odnos do gibanja, vzpodbudni in zaviralni dejavniki .....</b>	<b>13</b>
<b>4.4. Gibanje v šoli.....</b>	<b>15</b>
<b>4.5. Gibanje v prostem času .....</b>	<b>17</b>
<b>4.6. Spodbude staršev.....</b>	<b>19</b>
<b>5. Zaključki .....</b>	<b>20</b>
<b>6. Literatura .....</b>	<b>23</b>

# 1. Uvod in opredelitev problema

Za razvoj otroka in mladostnika je redno in zadostno gibanje izredno pomembno, saj vpliva na razvoj njegovega telesa, na kosti, na mišice, na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti, na zadovoljstvo s telesnim izgledom, na samopodobo, na samozavest in samostojnost. Poleg tega redno in zadostno gibanje vpliva tudi na splošno dobro počutje in zdravje otrok in mladostnikov. Otrok in mladostnik, ki se bo redno in zadostno gibali, bo tudi bolj verjetno ta aktivni življenjski slog prenesel v odraslo dobo (Haug, 2008).

Da bi dosegli pozitivne koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) zmerno do intenzivno gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu (WHO, 2010). Vendar rezultati mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (Jeriček in sod., 2007) kažejo, da priporočilom o 60 minutni zmerni do intenzivni telesni dejavnosti vsaj pet ali vse dni v tednu sledi slabih 40% slovenskih otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. V primerjavi z letom 2002, ko je tem priporočilom sledilo skoraj 45% otrok in mladostnikov, tako leta 2006 beležimo upad telesne dejavnosti.

Na telesno dejavnost v veliki meri vplivajo spol, starost, socialno-ekonomski status in družbeno okolje. Tako so fantje bolj telesno dejavni kot dekleta ter 11-letniki bolj kot 15-letniki. Leta 2006 je bilo skoraj 46 % fantov ter le tretjina deklet v povprečju aktivnih 60 minut na dan pet ali več dni v tednu. Pogled po starosti pa pokaže, da je priporočila dosegala polovica 11-letnikov, nekaj več kot tretjina 13-letnikov in manj kot tretjina 15-letnikov (Jeriček in sod., 2007). Med 41 evropskimi in severnoameriškimi državami se Slovenija po deležu otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 –let, ki so v povprečju telesno dejavni 60 minut na dan pet ali več dni v tednu uvršča v začetek spodnje polovice (Currie in sod., 2008).

Podatki glede rekreacije v prostem času pri otrocih in mladostnikih, starih 11, 13 in 15-let za Slovenijo kažejo, da se fantje v prostem času pogosteje rekreirajo kot dekleta. Med tistimi, ki se redno rekreirajo, je več otrok iz visokega socialno ekonomskega razreda. Med otroci in

mladostniki, ki se v prostem času ne rekreirajo, pa jih je največ iz nizkega socialno ekonomskega razreda (Jeriček in sod., 2007).

Upad gibanja pri otrocih in mladostnikih pa je povezan tudi s trendom zmanjševanja gibalnih zmogljivosti ter z negativnim trendom sprememb telesnih značilnosti, kar še posebej velja za povečevanje telesne teže in podkožnega maščevja (Starč in sod., 2010). Hkrati pa se povečujejo vedenja sedečega življenjskega sloga. Otroci, stari okoli 11 let, med šolskim tednom presedijo v šoli in za šolsko delo doma skupaj v povprečju že okoli 9 ur (Završnik in Pišot, 2005). Poleg tega pa mladi tudi svoj prosti čas pogosto preživijo pasivno pred računalnikom oziroma televizijskimi sprejemniki.

V raziskavi smo skušali ugotoviti, kakšen je odnos otrok in mladostnikov do gibanja na sploh, katere so glavne spodbude in katere glavne ovire za gibanje, o občutkih lastne usposobljenosti za gibanje, raziskovali smo tudi njihove poglede na spodbude staršev ter odnosa do gibanja, ki ga imajo starši, zanimala pa so nas tudi njihova stališča glede organizirane vadbe v športnih klubih/društvih ter do gibanja v neorganizirani obliki.

Ker lahko šolsko okolje, v katerem otroci preživijo velik del dneva, z ustrezno opremljenostjo, ponudbo različnih aktivnosti in z možnostjo enakega dostopa za vse – ne glede na spol, starost in socialno ekonomski razred – vsem učencem nudi možnosti za gibanje in jih k temu tudi spodbuja, smo raziskovali tudi odnos otrok in mladostnikov do gibanja v šoli, tako do športne vzgoje in rekreativnih odmorov kot njihov odnos do možnosti uvedbe gibanja med šolsko učno uro.

Ker gibanje s starostjo upada, precejšen upad se beleži v dobi adolescence, smo raziskavo izvedli med otroci starimi od 8 do 10 let ter med mladostniki starimi okoli 14 let. Zanimale so nas namreč razlike v odnosu do gibanja med mlajšimi in starejšimi otroci.



## **2. Metodologija in podatki o udeležencih raziskave**

### **2.1. Metoda**

V raziskavi smo uporabili kvalitativno metodo fokusnih skupin (metodo skupinskega pogovora), ki so namenjene zbiranju, analizi in interpretaciji podatkov. Fokusna skupina je srečanje skupine ljudi, ki se usmerjeno pogovarjajo na vnaprej znano temo, pogovor pa poteka po določenem načrtu. S fokusnimi skupinami odkrivamo različna stališča, mnenja, primerjamo utemeljitve, različne poglede na nekatere pojave (Klemenčič in Hlebec, 2007).

Metoda fokusnih skupin omogoča poglobljeno obravnavo določenega problema ali spoznavanje skupine ljudi, interpretacijo stališč (identificiranje motivov), odkrivanje novih tem in hkrati zaznavo interakcij med udeleženci pogovora.

Za metodo fokusnih skupin je značilno, da fokusno skupino sestavlja poseben tip skupine ljudi določenega števila in sestave, zbrane po določenem postopku in glede na določene kriterije. Optimalno število skupine je 6-8 udeležencev, ki med sabo delijo mišljenja, dožemanja in med razpravo vplivajo drug na drugega, kot je to običajno v realnem življenju. Skupina sodeluje v pogovoru od 1,5 do največ 2 uri. Izvedbe fokusnih skupin se nekajkrat ponovijo, da pridobimo trende in vzorce. Fokusnih skupin je dovolj, ko dosežemo t.i. teoretično zasičenost, kar pomeni, da nove fokusne skupine ne dajo dodatnih informacij (načeloma zadostuje izvedba 3-5 fokusnih skupin).

### **2.2. Udeleženci raziskave**

V raziskavi smo na treh osnovnih šolah izvedli 6 fokusnih skupin. Na vsaki šoli smo izvedli dve fokusni skupini, in sicer eno med učenci starimi 8 do 10 let ter drugo med učenci starimi 13 do 14 let. Pri izbiri osnovnih šol smo zasledovali vodilo, da so bile zajete šole tako iz mestnih kot ruralnih okolij ter iz različnih slovenskih regij.

Udeležence fokusnih skupin so zbrale učiteljice na posameznih šolah, pri čemer smo jih opozorili, da mora biti skupina raznolika po spolu, po učnem uspehu in drugih demografskih spremenljivkah.

Podatki o izvedbi fokusnih skupin:

Osnovna šola Poljane (Ljubljana)

1. fokusna skupina

Datum izvedbe: 14. december 2009

Starost 9 do 10 let

Število sodelujočih: 4 dekleta, 4 fantje

2. fokusna skupina

Datum izvedbe: 16. december 2009

Starost: 14 let

Število sodelujočih: 4 dekleta, 4 fantje

Osnovna šola Cirila Kosmača Piran

Datum izvedbe: 21. januar 2010

1. fokusna skupina

Starost: 13 let

Število sodelujočih: 5 deklet, 3 fantje

2. fokusna skupina

Starost: 8 do 10 let

Število sodelujočih: 3 dekleta, 5 fantov

Osnovna šola Bistrica ob Sotli

Datum izvedbe: 8. april 2010

1. fokusna skupina

Starost: 9 do 10 let

Število sodelujočih: 4 dekleta, 4 fantje

2. fokusna skupina

Starost: 13 do 14 let

Število sodelujočih: 4 dekleta, 4 fantje



Skupno število sodelujočih v fokusnih skupinah: 48

### **2.3. Teme in vprašanja za skupinsko diskusijo**

Pogovor z učenci in učenkami je bil delno strukturiran. Pri vodenju pogovora smo si namreč pomagali s spodaj navedenimi temami in okvirnimi vprašanji.

#### Koristi gibanja

- Nekateri menijo, da je gibanje koristno, drugi da ni. Kakšne koristi ima po vašem mnenju gibanje za vas? Na kaj vse vpliva (zdravje, počutje, učenje, šolski uspeh) telesna dejavnost?
- V katerih primerih pa po vaše gibanje ni koristno?
- Koliko in kako pogosto pa menite, da se je treba gibati?

#### Odnos do gibanja, spodbude in ovire

- Nekateri se zelo radi gibajo, v tem uživajo, drugi ga ne marajo. Kakšen je pa vaš odnos do gibanja?
- Zakaj se ponavadi oz. najpogosteje gibate, kaj je tisto kar vas spodbudi h gibanju oz. zaradi česar se gibate (zabava, druženje, dobro počutje, zdravstveni razlogi ...)
- Zakaj se pa ne gibate (npr. ko bi lahko bili, pa niste) ali pa opuščate gibaje? (lenoba, predraga športna oprema, ni možnosti...). Se kdaj zgodi, da bi se radi gibal, pa se ne morete? V kakšnih primerih in zakaj se to zgodi? Imate dovolj možnosti za gibanje ali premalo?
- Kdaj ste se več gibal v preteklosti ali zdaj?

- Nekateri imajo zelo dober občutek glede svojih telesnih sposobnosti, imajo občutek, da so sposobni izvajati različne športe itd., drugi pa imajo glede svojih sposobnosti bolj slab občutek. Mi lahko opišete, kakšne občutke imate glede tega vi?
- Kako se (ponavadi) počutite, ko se gibate? Kakšne učinke ima gibanje na vas?

#### Gibanje/telesna dejavnost v šoli

- Zdaj pa pomislite, da ste v šoli pri pouku športne vzgoje? Kaj vse vam je všeč pri športni vzgoji? Kakšna pa bi morala biti športna vzgoja, da bi rekli, to mi je pa tako všeč, da bi to počel čisto vsak dan? Verjetno pa vam pri športni vzgoji kakšna stvar tudi ni všeč? Mi lahko nekaj več poveste o tem? Verjetno so tudi trenutki, ko najraje ne bi šli k športni vzgoji oziroma ni bi radi bili pri športni vzgoji, kdaj, v kakšnih primerih se to zgodi?
- Če si predstavljate vaš šolski dan, kako se v šoli poleg športne vzgoje še kako drugače gibate? (med poukom, odmori itd...) Kaj bi se moralo spremeniti, da bi se v šoli še več gibali? Katere aktivnosti bi vam bile še posebej všeč?
- Kaj pa gibanje med poukom? Kakšne koristi ali pa slabosti ima po vašem mnenju gibanje med poukom?

#### Gibanje v prostem času

- Zdaj me pa zanima še prosti čas. Predstavljajte si, da ste doma, naredili ste nalogo, nimate drugih obveznosti, ste prosti. V katerih primerih se boste odločili za gibanje?
- V čigavi družbi ste v prostem času najraje ali najpogosteje telesno dejavni?
- Katere vrste telesne dejavnosti pa najpogosteje izvajate v prostem času?

- Nekateri so zelo radi aktivni v športnih društvih, klubih, radi redno trenirajo določen šport, drugi tega ne marajo. Kakšne prednosti ali pa slabosti vidite v organiziran obliki gibanja in v samostojni?

#### Vpliv staršev na gibanje

- Kakšen je pa odnos staršev do gibanja? Vas spodbujajo, telovadijo kdaj z vami? Pa so starši tudi sami aktivni?

## 4. Rezultati

Otroci in mladostniki gibanje opisujejo kot ukvarjanje z različnimi športi ali kot dejavnost, ob kateri je aktivno njihovo telo. Tako za primere gibanja naštevajo različne športe, hojo oz. sprehod, tekanje, igranje, pa tudi pospravljanje stanovanja.

*A: »Zame je gibanje pač, da neki delaš, da nisi, da ne ležiš pač in da se ne dolgočasiš, šport in tko.«*

*O: »Gibanje, rabiš se gibat, da, hm, delujejo mišice.«*

*C: »Gibanje je, da si zunaj na svežem zraku, da se igraš, da si vesel.«*

*S: »Tud, če pomagaš doma pospravljat, je gibanje, sam da to ni tko fajn.«*

### 4.1. Koristi gibanja

Otroci in mladostniki menijo, da ima gibanje za posameznika vrsto koristi; med njimi najpogosteje omenjajo zdravje. Poleg tega menijo tudi, da gibanje pripomore k lepi postavi oziroma telesu, da se lahko s pomočjo gibanja nadzoruje telesna teža, nadalje z gibanjem posameznik pridobi in ohranja kondicijo. Gibanje pa prinaša tudi zabavo, doživetja in dobro počutje.

*A: »Pa, če se gibaš, si tko bolj zdrav, lahko kaj doživiš in se maš lepo.«*

*B: »Več maš kondicije, pa vse to, ker, ker če se ne gibaš, si pol čist mrtu.«*

*D: »Pa bolj maš postavo.«*

*C: »Ja, glavo spucaš, pa lažje razmišljaš, pa še naravo spoznavaš.«*

*Z: »Če se ne ukvarjaš z gibanjem, pol si debel.«*

*K: »Če začneš šport trenirat, se lahk zdivjaš, da si pol bolj miren.«*

Otroci in mladostniki opozarjajo tudi, da ima lahko gibanje v nekaterih primerih negativne posledice, in sicer če se z gibanjem pretirava, pri ekstremnih športih in če se posameznik ne giba z veseljem, ampak se ga v gibanje sili.

*M : »Če pretiravamo, ja, to je ena. Če je šport tak, da smo npr. izpostavljeni skoz mrazu, pa potem dobimo revmo lahko v sklepe.«*

*T: »Al pa ti ekstremni šport, a ne, k lahk padeš, pa si nogo razbiješ, pa si pol invalid.«*

*Ž: »Da prijatelji, starši silijo, da delaš to, pa čeprav si tega ne želiš.«*

## **4.2. Priporočila o gibanju**

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije se za otroke in mladostnike priporoča vsak dan eno uro gibanja. Večina otrok in mladostnikov je sicer tudi mnenja, da se je dobro gibati vsak dan. Niso pa enotni glede vprašanja, koliko naj bi se gibal vsak dan. Tako nekateri menijo, da je dovolj pol ure, drugi priporočajo več gibanja.

*R: »Jest mislim, da se morš vsak dan gibat.«*

*A: »Kaj js vem, vsak dan, lahko kaj po kakšno uro, najbolj zdrav tko.«*

*I: »Na primer, če bi trikrat al pa štirikrat tedensko, kake dve ure bolj intenzivno, drugo pa bolj tko, mislim počasi.«*

*J: »Vsaj tko, vsaj pol ure na dan.«*

## **4.3. Odnos do gibanja, vzpodbudni in zaviralni dejavniki**

Večina ima zelo pozitiven odnos do gibanja; označujejo ga kot dejavnost ob kateri se sprostijo, zabavajo, se počutijo dobro, s pomočjo katere koristno zapolnijo svoj prosti čas, naredijo nekaj zase, spoznavajo naravo. Pogosto veselje do gibanja povezujejo z veseljem do določene aktivnosti oziroma športa, ki ga imajo radi.

*S: »Mi smo ful veseli, a ne, ko se igramo med dvema ognjema, ker nam je to ful v veselje.*

*N: »Ja, ja men je ful dober, da to kar počneš s športom, da se tud ful zabavaš, npr. jest plešem ples hip hop in se ob tem sprostim in se imam tud dober.«*

*T:« Ja, men je dober, če greš ven, včasih, ko ti je dolgčas, al pa ko nimaš nč za delat, greš vsaj na sprehod al pa tečt, tko da je kr dober, če se ukvarjaš, se jest kr dober počutim.«*

Negativen odnos do gibanja izražajo predvsem tisti mladostniki, ki so imeli slabo izkušnjo v povezavi z gibanjem oziroma pri katerih ne prevladajo pozitivne koristi gibanja.

*V: »Tisto, kar delaš, morš delat z dušo, če mene vprašate, men šport li ne vem, telovadba men nč ne pomen..... Jest sem treniral dva športa, sam sem na konc ugotovu, da jest nimam teh sposobnosti koker drugi, sem ugotovu, da bolš da se vrnem k lutkam al pa kakšnim drugim stvarem. »*

*D: » Ne maram, zato ker sem pol utrujena, vse me boli.«*

Vesetje do gibanja, zabava in druženje s prijatelji, naj bi bili ključni vzroki za gibanje otrok in mladostnikov. Vendar slednji med vzroki, zakaj se odločijo za gibanje, zelo pogosto navajajo tudi skrb za zdravje, dolgčas, da se sprostijo oziroma preženejo slabo voljo. Mladostniki in mladostnice pa se za gibanje odločajo tudi zaradi kondicije in lepe postave.

*M: « Ja, meni je to zabava in druženje s prijatelji.«*

*R: »Da se družiš, da si s prjatli, da narediš neki zase.«*

*B:»Pa, če se gibaš, si tko bolj zdrav pa to, lahko kaj doživiš pa tko in se maš lepo.«*

*J:«Če sm slabe volje, se grem gibat, pa takoj pozabim na to, pa sm dobre volje.«*

*Ž: »Js se zlo rad gibljem, da si oblikujem telo, da skrbim za zdravje.«*

Med vzroki, zaradi katerih opuščajo gibanje, otroci in mladostniki najpogosteje navajajo šolsko delo in učenje, lenobo, utrujenost po napornem dnevu, delo, ki ga morajo opraviti doma kot pomoč staršem, sedenje za računalnikom ali pred televizijo, pa tudi bolezen oz. poškodbe.

*H: » Ja včasih, če se rabim učit za šolo in tudi, če se mi ne da.«*

*S: »Preveč smo utrujeni po celem dnevu, ker se učimo v šoli.«*

*K: »Js največkrat, ko nimam časa, pa sem ful utrujena.«*

*E: »Ni časa, moram pomagat doma, je velik dela.«*

*C: »Včasih grem raj za računalnik.«*

*G: »Al sem bolna al sem utrujena, pa se mi niti ne da.«*

Različne raziskave kažejo, da z leti gibanje upada, največji upad pa se beleži v obdobju adolescence. Predvsem mlajši otroci in mladostnice menijo, da so se v preteklosti več gibal kot zdaj. Kot glavni razlog navajajo šolske obveznosti in opuščanje športne aktivnosti. Občutek, da se zdaj več gibajo kot v preteklosti, pa imajo predvsem mladostniki, ki se redno ukvarjajo z izbranim športom.

*O: » Prej, preden sem biv v šoli, sem se več gibov.«*

*J: »Tko, od kar hodim v tretji razred se malo manj.«*

*C: »Zdej je manj časa za gibanje, šolske obveznosti so zdej problem.«*

*S: »Js sem hodla prej na gimnastiko, ampak zdej več ne in prej sem se bolj gibala kot zdej.«*

*A: »Js hodim na nogomet in zdej se gibam več, tko, grem tečt in tko.«*

Občutek v kolikšni meri je posameznik sposoben za izvajanje gibanja oziroma športa lahko v veliki meri vpliva na gibanje otroka in mladostnika. Dobri občutki glede sposobnosti so pri mladostnikih pogosto povezani z uspešnostjo pri posameznem športu ali dejavnosti. Slabi občutki glede spodobnosti gibanja, lahko vodijo v manjšo telesno dejavnost.

*Ž: »....glede na to, da treniram en šport in ga treniram že šest let, sklepam, da sem še kr dober.«*

*A: »Nekateri športi mi pač grejo, nekateri ne. Na primer gimnastika mi gre manj kot ne vem drugi, rokomet al pa ne vem odbojka.*

*H: »Men se zdi, da pač nisem narjena glih ful za športe, tudi nisem se nikoli tolko ukvarjala z njim.«*

*F: »Ne vem, če sem glih nadarjena za šport, se pa tud ne potrudim, ker se bojim poraza.«*

#### **4.4. Gibanje v šoli**

Šolsko okolje lahko otrokom in mladostnikom nudi vrsto možnosti za gibanje, najpogosteje se otroci in mladostniki v tem okolju gibajo v okviru športne vzgoje in rekreativnih odmorov. Med pozitivnimi vidiki športne vzgoje otroci in mladostniki izpostavljajo druženje, zabavo in sprostitvev, sicer pa je veselje do športne vzgoje zelo povezano tudi z izvajanjem športov oz.

dejavnosti, ki jih imajo radi. Med negativnimi vidiki športne vzgoje pa navajajo ponavljanje določenih športov, premajhno telovadnica ali slabo opremo, ocenjevanje ter pomanjkanje časa za preoblačenje.

*M: »Ja, fino je. Na primer dans k bi mogli met prvo uro športno in si potem cel dan, mislim zbudiš se nekak med poukom, se ono sprostiš, da nisi cel dan samo sedenje.«*

*N: »Ja, men so pri športni ful všeč taki skupinski športi, odbojka al pa zdej že res dolgo nismo igrali, kake med dvema ognjema. To je ful dober, k v bistvu smo skupi pa se ful zabavamo.«*

*J: »Ko mam športno, mi je zelo všeč, ko se igramo črnega moža al pa bratec reši me. Ni mi pa všeč, ko imamo razgibalne vaje.«*

*R: »Men gre na živce, da se ti športi pri športni vzgoji ves čas ponavljajo. Mislim, vsako leto delaš isto, pa ni nobenga novga al pa kej tko bolj zanimivga, to gre men ful na živce. Pa na živce mi gre to, da morjo ocenjevat to športno, pa to je brez veze, mislim, če ne moreš tok hiter teč, pa ne moreš zato dobit tok slabšo oceno...«*

*F: »Da bi blo več časa potem po odmoru, da se lahko preoblečeš, ne pa da ti potem drugi razred pač tam stoji al pa ti vdre noter v garderobo.«*

Sicer pa se otroci radi gibajo tudi med odmori. Mladostniki, še posebej fantje se radi udeležujejo rekreativnega odmora, medtem ko dekleta občutijo nekatere ovire, kot je npr. prekratek časa, namenjen rekreativnemu odmoru, občasno tudi raje izberejo druženje s sošolkami.

*I: »Med odmori mi je všeč, ko tečemo zunaj, ker tam se bolj razgibamo.«*

*O: »Ma najraje tečemo po hodniku, s prijatelji se igramo.«*

*Ž: »Ja, jest se vedno to udeležujem. Igram odbojko in mečem na koš, sodelujem z drugimi....«*

*S: »No kokr kdaj, ko se mi da. Včasih sedim na klopci, včasih igram.«*

*D: »To je čist brez veze, da med odmori, če je odmor sam 15 minut, dokler da postavmo mrežo je že 10 minut, dokler se vsi zberemo je že 20 minut in pol...«*

Raziskave kažejo, da je učenje najbolj učinkovito, če je poleg vida, sluha in govora vključen tudi gib. A otroci in mladostniki imajo različna stališča do vključevanja gibanja med šolsko



uro. Nekateri otroci in mladostniki menijo, da bi bilo uvajanje gibanja med šolsko uro koristno – izpostavljajo predvsem prekinjanje sedenja in bolj razgiban pouk. Nekateri pa vidijo vrsto ovir; tako mlajše učence skrbi predvsem možnost poškodb, starejše učence pa skrbi, da bi manj časa ostalo za snov, ki jo je treba predelati in da bi imeli več domače naloge. Nekateri menijo, da bi jih gibanje med poukom zmedlo.

*B: »Ja, jest v bistvu pogrešam to, da hodmo ven, pa gledamo mal naravo pri biologiji. To da bi blo tko, da hodmo ven, pa pač se tko učimo.«*

*A: »Mogoče bi bilo dobro, ker 45 minut sedet na onem stolu ni lih tko lahko...«*

*C: »Dober bi blo, če bi se lahk med uro mal sprehodil al pa da bi imeli učno uro v naravi. Sam verjetn je problem učni načrt.«*

*Š: »Če bi rekla učiteljica, igrajte se in bi se igrali lovit, se bi udarli močno na stov ali mizo.«*

*I: »... bi blo koristno, ampak zdej, ko slišim, mi ni lih, zato ker bi potem, če bi delali to med rednim poukom, bi mi verjetno vzelo tudi več časa za domače naloge...»*

*H: Js mislim, da ne bi blo neki ful koristno, zaradi tega ker bi se še bolj zmedu, ne vem.«*

## **4.5. Gibanje v prostem času**

Raziskave kažejo, da se v prostem času večina otrok in mladostnikov z gibanjem ukvarja v neorganizirani obliki, v družbi prijateljev, družine, sosedov, redkeje sami. Poleg tega se v prostem času več rekreirajo otroci in mladostniki iz višjih socialno ekonomskih razredov. Otroci in mladostniki v prostem času radi kolesarijo, radi gredo na sprehod, radi tečejo, radi se igrajo v družbi s prijatelji. Zelo priljubljene so tudi skupinske igre z žogo (med dvema ognjema, nogomet, košarka, rokomet, odbojka).

*L: »Jst v prostem času rada grem na sprehod, na vrt al pa grem malo tečt.«*

*U: »Najraj grem na kolo, skupi z bratom pa s prijatli. Kolesarmo pa se družmo, hecamo in je res fajn.«*

*B: »Čez teden se dobimo mi sorodniki, pa tko prjatli, pa mal igramo nogomet. Včasih pa tud s sestro k ona hoče hujšat pa laufava.«*

*K: » Jst grem velikrat z očijem zjutri kolesart, med vikendom pa gremo vedno kam vn al pa tko zvečer pa včasih z mamo telovadm, kr mamo tudi sobno kolo.«*

Nekateri otroci in mladostniki priznavajo, da v prostem času pogosto dajejo prednost sedenju za računalnikom ali pred televizijo pred gibanjem.

*S: »Js največkrat v prostem času grem na računalnik, mislim tko in pol zvečer malo ven.«*

*A: »Pa ne vem, če mam trening grem na trening, če tko mam prosti čas in če se mi ne da sedet za televizijo, pred računalnikom pol grem pa vn teč pa tko.«*

Organizirana vadba v športnem klubu ali društvu otroku in mladostniku omogoča redno telesno dejavnost, poleg tega pripomore k navajanju na aktiven življenjski slog. Otroci in mladostniki vidijo prednosti organizirane vadbe v rednosti, pravilnem izvajanju določenega športa, v druženju, spoznavanju novih prijateljev, potovanja, spoznavanje novih krajev. Kot slabost pa navajajo pomanjkanje časa in utrujenost. Mir, možnost za razmislek in možnost, da si gibanje oblikuješ po lastnih željah, pa so po njihovem mnenju ključne prednosti gibanja v neorganizirani obliki.

*N: »Ja men se zdi, da je bolj, če treniraš. Pač naučiš se neki novga, pa maš tud nek red, redno hodiš.«*

*R: »Ja, jest mislim, ti si zdey ufuran v en šport, pač ga morš trenirat, ker glej, če ti ne hodiš na trenuinge si ti prepuščen sam seb in sam koker jest poznam, te lenoba premaga, pa hiter odnehaš.«*

*T: »Men se zdi odvisn od koga, če imaš res čas pa da te šport res zanima, pol je dober da treniraš, če pa hočeš bolj po malem, greš pa pač sam ta šport igrat.«*

*A: »Pa če si v kakšnem klubu tko greš na kak turnir v kakšno drugo državo, potuješ tko, pa si tko več s prijatelji, se družiš.«*

*C: » Pa men je bolj, da se sama gibam, lohk glasbo poslušam, mir mam, gibam se koker mi paše, pa še čas mam, da mal razmislim o kaki stvari.«*

## 4.6. Spodbude staršev

Družina oziroma straši imajo ključni vpliv na gibanje otrok in mladostnikov, saj so otrokom vzor, na njih prenašajo svoje vzorce, stališča in mnenja glede gibanja. Poleg tega lahko starši otroke in mladostnike h gibanju spodbujajo ter jim ga omogočajo ali pa ne. Kot poročajo otroci in mladostniki starši večinoma dajejo prednost šoli in šolskemu delu pred gibanjem. Starši, ki se tudi sami gibajo, v večji meri h gibanju spodbujajo otroke in mladostnike, skupaj z otroci in mladostniki pa se gibajo predvsem ob koncih tedna. Prezaposlenost staršev in obilica dela doma je pogosto glavni vzrok za nesposobujanje otrok in mladostnikov h gibanju.

*U: »Mojim je glavno, da najprej nalogo naredim, pa vse kar je treba za šolo. Pol mi pa rečejo, naj grem ven, se gibat.«*

*N: »Moji mami je v bistvu ful pomembno, da si telesno aktiven. Medtem ko oči ve, da je pomembno, ampak se ne trud tok, zato ga tud ona mal priganja pa tko vse v družini. Tko da je ona tista, k daje pobude, da gremo kam ven med vikendom, pa da ma pač vsak eno aktivnost...«*

*T: »Ja mene tud starši pač spodbujajo, da grem telovadit. Oni večinoma med vikendi me oni pripravijo, da grem ven, drugač se ne bi sploh spomnu.«*

*A: »Me ne spodbujajo glih tolko, ampak tata pač kolesari, mama ne glih tolko, edino če gre na sprehod in to in rajši vidi, da sem odzunaj kot za računalnikom..«*

*J: »Moji tati pa mami prideta pozno iz službe, no, pa nismo tko aktivni...«*

*R: »Moji starši pa skoz prodajajo pločevino, ko pridejo domov. Ma ne vem. Če jim rečem kakšno besedo, oni tko, ja, zdele bo, pa sploh ne pogleda.«*

## 5. Zaključki

Otroci in mladostniki dobro poznajo koristi gibanja, prav tako so kar dobro seznanjeni s priporočili, koliko se je treba gibati. Vendar vedenje in znanje o koristih in priporočilih glede gibanja ni dovolj. Na to, ali se bo otrok oz. mladostnik gibal ali ne ter v kolikšni meri, vpliva vrsta različnih dejavnikov.

Poleg otrokovih predispozicij, je pomembno tudi njegovo zanimanje in veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe oziroma vaje, pomembno pa je tudi okolje, ki lahko otroka spodbuja ali pa zavira pri gibanju (Haug, 2008).

Otroci in mladostniki imajo večinoma zelo pozitiven odnos do gibanja, pomeni jim dejavnost, ki prinaša zabavo, druženje, veselje, sprostitev in dobro počutje. To naj bi bili tudi ključni vzroki, zaradi katerih se otroci in mladostniki odločajo za gibanje, vendar se na prvem mestu vse pogosteje kot vzrok za gibanje pojavlja zdravje. Zelo pogosto je gibanje tudi dejavnost, s katero preženejo dolgčas oziroma koristno zapolnijo prosti čas. Mladostniki in mladostnice pa se za gibanje odločajo tudi zaradi kondicije in lepe postave. Veselje do gibanja je v precejšnji meri povezano z veseljem do izvajanja določene gibalne dejavnosti ali športa. Pri otrocih so to predvsem družabne gibalne igre, kot npr. med dvema ognjema, igra s prijatelji, tek, kolesarjenje, pri mladostnikih pa so to predvsem različni športi, kot so nogomet, košarka, odbojka, plavanje, ples.

Tudi pozitivni občutki glede lastnih gibalnih sposobnosti so v precejšnji meri povezani z uspešnostjo pri določenem športu oziroma gibalni aktivnosti. Otroci in mladostniki, ki niso prepričani v lastne gibalne sposobnosti ali imajo o njih slabo mnenje, so imeli v preteklosti slabo izkušnjo z izvajanjem gibalnih/športnih dejavnosti ali pa jih okolje ni spodbujalo h gibanju. Posledično je tudi njihov odnos do gibanja odklonilen.

Šola in delo za šolo sta glavna vzroka za opuščanje gibanja. Tako otroci kot mladostnice poročajo, da so se v preteklosti (pred vstopom v šolo oziroma v nižjih razredih) precej več gibal kot zdaj. Le mladostniki, ki se organizirano ukvarjajo z določenim športom imajo občutek, da so zdaj bolj aktivni kot v preteklosti. Drugi razlogi za opuščanje gibanja so

lenoba, utrujenost, sedenje pred računalnikom ali televizijo, predvsem v vaških okoljih pa je pogost vzrok za opuščanje gibanja delo doma oz. pomoč staršem pri delu. Vzrok za manj gibanja pa je lahko tudi v opustitvi organizirane športne dejavnosti.

Čeprav otroci in mladostniki vidijo vrsto prednosti v organizirani športni vadbi, med drugimi rednost vadbe, pravilno izvajanje športa, spoznavanje novih prijateljev, potovanja, pa se v veliki meri z gibanjem ukvarjajo neorganizirano, kar je še posebej značilno za vaška okolja.

V šolskem okolju se otroci in mladostnik radi gibajo v okviru športne vzgoje, med rekreativnimi odmori ter med kratkimi odmori. Pri športni vzgoji jih moti predvsem izvajanje gibalnih vaj ali športov, ki jih ne marajo, moti jih tudi enoličnost programa športne vzgoje. Želijo si novosti, razgibanosti ter možnosti izbire med dejavnostmi, ki so jim všeč in med tistimi, ki jim niso. Veliko jim pomeni tudi ustrezna velikost telovadnice ter dobra opremljenost. Medtem ko otroci za gibanje izkoristijo kratke odmore, se mladostniki poslužujejo rekreativnih odmorov, in sicer fantje v večji meri kot dekleta. Dekleta namreč čas, namenjen rekreativnemu odmoru, pogosto raje presedijo na klopci, kjer se pogovarjajo s sošolkami ali z zvezkom v roki pripravljajo na pisanje kontrolne naloge oziroma ustno izpraševanje pri naslednji šolski uri.

Do gibanje med šolsko učno uro imajo otroci in mladostniki mešane občutke, saj poleg koristi vidijo tudi ovire. Tako po eni strani menijo, da bi bil pouk z gibanjem bolj pester in zanimiv, veseli jih možnost pouka v naravi, pozitivna se jim zdi tudi možnost prekinitve dolgega sedenja. Po drugi strani pa jih skrbi, da bi gibanje med poukom vodilo v zmedo, v poškodbe ter v več šolskih nalog oziroma v več dela doma.

Otroci in mladostniki zelo cenijo spodbudo staršev pri gibanju in si te spodbude tudi želijo, prav tako se radi gibajo v njihovi družbi. Večina otrok in mladostnikov se s starši giba predvsem ob koncih tedna, med tednom le redki. Spodbuda in pozitiven vzor staršev pripomore k bolj rednemu gibanju in tudi bolj zahtevnemu gibanju otrok in mladostnikov. Otroci in mladostniki, ki poročajo, da jih starši ne spodbujajo oziroma da se starši ne gibajo, se manj gibajo kot vrstniki ali pa je njihovo gibanje omejeno na manj zahtevne oblike, kot so

npr. sprehodi. Prezaposlenost in obilica dela doma sta dve glavni oviri pri spodbujanju otrok in mladostnikov h gibanju s strani staršev.

## 6. Literatura

1. Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W.L. (2006) Physical Activity and Health. United States of America: Human Kinetics.
2. Currie, C., Gabhainn, S.N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R. in dr. (2008) Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children – international report from the 2005/2006 survey. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija.
3. Gabrijelčič, M., Drev, A., Rok Simon, M., Kofol Bric, T., Jeriček, H. (2009) Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog otrok in mladostnikov. V: Konda B, Mišmaš T, Pečar M, (ur) 4. Fit mednarodni kongres. Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju bolezni in zdravljenju. Zbornik prispevkov. Rogaška Slatina: Zavod Fit.
4. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO, 2004. Pridobljeno 14. 4. 2009 s spletne strani [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)
5. Glover, D. in Andreson, L. (2003) Character Education. United States: Human Kinetics.
6. Haug, E. (2008) Multilevel correlates of physical activity in the school setting. Norway: University of Bergen, Faculty of Psychology, Research Centre for Health Promotion.
7. Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T. (ur) (2007) HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
8. Karpljuk, D. in sod. (2003) Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Klemenčič, S. in Hlebec, V. (2007) Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
10. Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007 - 2012. (2007) Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.
11. NICE (2007). Physical Activity and Children. Review 1: Descriptive Epidemiology. NICE Public Health Collaborating Centre – Physical activity (<http://www.nice.org.uk/media/C7C/80/PromotingPhysicalActivityChildrenReview1Epidemiology.pdf>)

12. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010) Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
13. World Health Organization (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health.
14. Završnik, J. in Pišot, R. (ur.) (2005) Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
15. Završnik, J. in Pišot, R. (2007) Priporočila za zdravo gibalno/športno dejavnost otrok. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti. Zbornik projekta. (str.102-113) Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, CINDI Slovenija.
16. Zurc, J. (2008) Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta