



WORLD HEART
FEDERATION®



RESPECT

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

OD MLADIH NOG, Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!



Otroci v mestu

CHILDREN IN THE CITY

OD MLADIH NOG, Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

Izdajatelj: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije** • Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana

T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54 • E.: drustvo.zasrce@siol.net • W.: www.zasrce.si

Vsebina publikacije: zbrala in uredila mag. **Nataša Jan**, univ.dipl.biol.

Strokovni pregled: doc. dr. **Stanislav Pinter**, prof. šp. vzg.

Ilustracije in oblikovanje: **Imprimo**, d.o.o. Tisk: **Tiskarna Povše**, d.o.o. • januar 2017



**WORLD HEART
FEDERATION®**



RESPECT

ZASRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Otroci v mestu
CHILDREN IN THE CITY

Publikacija je nastala v okviru mednarodnega projekta **“OTROCI V MESTU” (CHILDREN IN THE CITY <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/heart-healthy-children/children-in-the-city/>)**, v katerem je sodelovala tudi Slovenija, **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije**, pod koordinacijo **Svetovne zveze za srce (World Heart Federation, WHF)** ter **Združenjem evropskih nogometnih zvez (Union of European Football Associations (UEFA))**.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v okviru tega projekta izvedlo tudi raziskavo v izbranih 8 šolah - vzorec 674 učencev starih od 7 – 10 let ter 299 učencev starih od 11 – 12 let (skupaj 973 učencev) in njihovih staršev (750), da bi ugotovilo stanje glede telesne dejavnosti in morebitne ovire za telesno dejavnost otrok, ki prebivajo v mestih oz. mestnih soseskah z nižjim socialnim statusom. Rezultati so med drugim pokazali, da se le tretjina otrok, vključenih v raziskavo, ukvarja s telesno dejavnostjo v zadostnem obsegu, kot ga priporoča Svetovna zveza za srce (60 minut ali več na dan). Vsi rezultati raziskave so na spletni strani **www.zasrce.si**.

KAJ PREDSTAVLJA TELESNO DEJAVNOST?

Redna telesna dejavnost je med najpomembnejšimi dejavniki na poti do telesnega in duševnega zdravja. Predstavlja vsako obliko gibanja, ki pospeši srčni utrip in ne zgolj sistematično ukvarjanje s samostojno ali skupinsko vadbo v telovadnici. Vključuje širok razpon organiziranih in neorganiziranih dejavnosti, kot so:

- **vsakodnevne dejavnosti:** na primer hoja, kolesarjenje v šolo, trgovine in po opravkih, gospodinjstva opravila, vrtnarjenje ali opravljanje drugih del pri katerih se gibljemo,
- **rekreativne dejavnosti:** na primer rekreativno kolesarjenje ter hitra hoja, ples, smučanje ali aktivna otroška igra na prostem,
- **šport in fitnes:** na primer športi kot so nogomet, plavanje, gimnastika, judo, tenis ter različne organizirane skupinske vadbe.

Otroci in mladostniki v starosti med 5 - 17 let razvijejo vedenjske vzorce, ki imajo pomembne, ugodne kratkoročne in dolgoročne učinke na njihovo zdravje in dobro počutje.

**BODIMO
TELESNO DEJAVNI!**

**IGRAJMO
SE SKUPAJ!**

**NAPRAVIMO
HITER IN
RAZGIBAN
ODMOR!**

**PREHRANJUJMO
SE ZDRAVO!**



SKLENI
ROKE NAD GLAVO.
IZTEGNI JIH IN
POLOŽAJ ZADRŽI
5-10 SEKUND.



KLJUČNA PRIPOROČILA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE (WHO)

- Otroci in mladostniki v starosti med 5 in 17 let bi se morali vsak dan najmanj 60 minut ukvarjati s srednje do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.
- Več kot 60-minutna tovrstna telesna dejavnost na dan, prinaša dodatne koristi za zdravje.
- Prevladujoči del dnevne telesne dejavnosti bi moral biti aeroben. Najmanj trikrat na teden bi bilo treba vključiti visoko intenzivno vadbo, tudi za krepitev mišic in kosti.

ZAKAJ JE TELESNA DEJAVNOST TAKO POMEMBNA?

GIBANJE JE ZDRAVILO ZA TELO IN DUHA!

Če bi si učinke telesne dejavnosti na počutje in zdravje lahko zagotovili v obliki predpisane tabletki, bi bil to najpogosteje predpisan farmacevtski izdelek na svetu. Dokazan je vpliv redne telesne dejavnosti otrok in mladostnikov na izboljšanje njihove telesne zmogljivosti ter telesnega in duševnega zdravja.

Da bi razumeli mnoge koristi rednega ukvarjanja s telesno dejavnostjo, bi se morali starši, vaditelji, otroci in mladostniki, seznaniti z naslednjimi dejstvi:

Z najmanj 60-minutno telesno dejavnostjo dnevno lahko:

- znižamo krvni tlak in raven holesterola v krvi ter zmanjšamo tveganje za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, ter nekatere vrste raka (najpogosteje raka na dojkah in črevesju),
- okrepimo srce in ožilje ter skeletne mišice,
- okrepimo kosti, s čimer zmanjšamo tveganje za zlome kosti in osteoporozo (posebej pri ženskah),
- preprečimo nabiranje odvečnih kilogramov in začetek debelosti.



Pa tudi ...:

- povišamo raven energije in poskrbimo za zabavnejši dan;
- izboljšamo spanec in splošno počutje;
- znižamo raven tesnobe in stresa;
- izboljšamo osredotočenost in uspešnost v šoli;
- povečamo samozavest in možnost spoznavanja novih prijateljev.

Kaj nam „krade” priložnost za telesno dejavnost?

- namesto hoje ali kolesarjenja v šolo ali službo izberemo že za kratko pot avto, avtobus,
- namesto stopnic uporabljamo dvigala ali tekoče stopnice,
- vse več časa preživimo pred televizorjem ali za računalnikom,
- starši otrokom ne dovolijo igre na prostem, saj so zaskrbljeni zaradi nevarnosti prometa na cestah in morebitnih neznancev.

Ovir za telesno dejavnost pa ne predstavljajo zgolj okolica in človeške navade, temveč je včasih pomembno tudi prepričanje ljudi:

- nekateri starši telesno dejavnost otrok obravnavajo kot manj pomembno od drugih dejavnosti,
- mišljenje otrok, da niso dovolj dobri za ukvarjanje s telesno dejavnostjo, saj se le-ta v povezavi s športom obravnava kot tekmovanje in ne kot razvedrilo,
- domnevno pomanjkanje časa za ukvarjanje s telesno dejavnostjo in v primeru staršev - za igranje z otrokom.



**Premagajmo razvade in prepričanja,
ki onemogočajo več vsakodnevne
telesne dejavnosti, zato izberimo:**

- aktivno pot v šolo ali po opravkih (hoja ali kolesarjenje),
- gibalne igre na prostem v šoli ali parku,
- igranje v šolskih prostorih ali namenskih športnih središčih,
- obšolska športna vzgoja - za zdrav življenjski slog in skupinske vadbe v šoli,
- organizirano udejstvovanje v rekreativnih športnih društvih ali športnih klubih v lokalnem okolju,
- rekreativno plavanje, ples ali kolesarjenje z drugimi družinskimi člani in prijatelji,
- gibalne dejavnosti na prostem in urbani športi v okviru organiziranih klubov in prostovoljnih skupin,
- ukvarjanje s telesno dejavnostjo je kljub domnevni nedostopnosti primernih prostorov mogoče izvajati kjer koli.



NAREDI
IZPADNI KORAK
V ENO STRAN. ROKE
SO IZTEGNJENE.

ZADRŽI
POLOŽAJ 5-10
SEKUND. PONOVI
NA DRUGI STRANI.



TELESNA DEJAVNOST IN NAŠE TELO

Pri ukvarjanju s telesno dejavnostjo opazimo določene spremembe v in na svojem telesu, predvsem smo bolj zadihani, postaja nam vedno bolj toplo, potimo se. Pomembno je vedeti, da obstaja več vrst telesne dejavnosti, vse pa so pomembne za ohranjanje zdravja, dobrega počutja otrok in mladostnikov, manj stresa, depresije in tesnobe, boljši šolski uspeh.

Mladi, ki so redno telesno dejavni imajo boljše možnosti za zdravje tudi v odrasli dobi. Otrokovo veselje do rednega gibanja vpliva na njegovo oblikovanje trajnih gibalnih navad, ki ga spremljajo skozi vse življenje.

AEROBNE DEJAVNOSTI:

Aerobna dejavnost je vsaka dejavnost, ki poveča intenzivnost delovanja srca in pljuč. To potrjuje povečanje srčnega utripa.

Da bi izboljšali svoje zdravje in počutje, bi se morali otroci vsak dan v tednu najmanj 60 minut ukvarjati s srednje do visoko intenzivno telesno dejavnostjo, pri čemer bi morale biti najmanj tri vadbe intenzivne.

- Primeri: hitra hoja (tudi na mestu), kolesarjenje, plavanje, ples, tek na smučeh, dinamične elementarne igre (lovljenje), rolkanje, rekreativno igranje hokeja na rolerjih, nogometa in rokometu.

DEJAVNOSTI ZA KREPITEV MIŠIC:


Ta vrsta dejavnosti bi morala biti del otrokove 60-minutne telesne vadbe najmanj trikrat tedensko.

- Primeri: krepilne gimnastične vaje (sklece, zgibi, vaje z lahкими utežmi - npr. nadzorovano v telovadnici), vzpenjanje in spuščanje po različnih plezalih ter vrveh, in plezanje po plezalni steni.

DEJAVNOSTI ZA KREPITEV KOSTI:

Ta vrsta dejavnosti bi morala biti del otrokove 60-minutne telesne vadbe najmanj trikrat tedensko.

- Primeri: poskakovanje in „cepetaanje“, skakanje (s kolebnico), tek, krepilne gimnastične vaje ter nekateri športi, kot so tenis, badminton, odbojka in košarka.



S POKRČENIMI
KOLENI IN
DVIGNJENO
GLAVO HITRO
PREMIKAJ
STOPALA,
KOT DA BI
TEKEL NA MESTU.
TECI 30
SEKUND.

MANJ SEDENJA, VEČ GIBANJA

POČEP.
SKOČI TAKO,
DA Z ROKAMI IN
NOGAMI NAREDIŠ
ZVEZDO.



Najpomembnejšo vzpodbudo mladim za dejavno športno življenje dajejo družinsko okolje, šola in šolska športna vzgoja ter različne športne organizacije in društva. Zelo pomemben pa je tudi vpliv bivalnega okolja ter vrstnikov, prijateljev.

Vsi otroci in mladostniki bi se morali kar najbolj izogibati dolgotrajnemu sedenju. Otroci vse manj časa namenjajo telesni dejavnosti, hkrati pa se je v zadnjih letih močno podaljšal čas, ki ga čez dan preživijo v sedečem položaju. Raziskave potrjujejo, da je podaljšan čas sedenja prav tako povezan s tveganji za zdravje, kot so pojav čezmerne telesne teže in debelosti, težave s presnovo, težave zaradi neprimerne drža. Poiskati moramo način za povečanje dnevne telesne dejavnosti, obenem pa poskrbeti tudi za skrajšanje daljših obdobj sedenja.

Izbira najustreznejšega športa, rekreacije

Vaditelji in trenerji bi morali otrokom ponuditi širok izbor telesnih dejavnosti in jim s tem pomagati pri izbiri ustreznega športa. Otroci bodo prepoznali vrste dejavnosti in športa, ki so jim najljubše. Treba jim je pokazati, da obstaja ustrezna telesna dejavnost prav za vsakogar.

Skupinska igra

Sodelovanje v gibalnih igrah ali ukvarjanje s športom, skupaj s prijatelji in družino je eden najboljših načinov medsebojnega spodbujanja k telesni dejavnosti.

Telesna dejavnost kot del vsakdanjika otrok in mladostnikov

- Vsakodnevna vključitev telesne dejavnosti: hoja in kolesarjenje v šolo, v trgovine, v kraje, ki jih obiskujejo po šoli/ pouku.
- Namesto uporabe dvigal in tekočih stopnic, so boljše stopnice.
- Ukvarjanje s telesno dejavnostjo je kljub domnevni nedostopnosti primernih prostorov mogoče praktično kjer koli.

Sezonske telesne dejavnosti

Hladno vreme in kratki dnevi otežujejo telesno dejavnost, saj nas odvrčajo od hoje, kolesarjenja in drugih aktivnosti na prostem. V zimskih mesecih bi morali otroci, starši in mladostniki, preučiti kakšne so njihove možnosti za ukvarjanje s telesno dejavnostjo v notranjih objektih.

MEHKO
PRISTANI NAZAJ
V POČEP. PONOVI
3-5 KRAT.



POLOŽI
STOPALO NA
NOTRANJO STRAN
NASPROTNEGA
STEGNA.



KAKO USTVARITI VARNO IN PRIJAZNO OKOLJE ZA UKVARJANJE S TELESNO DEJAVNOSTJO?

Šole lahko spodbujajo telesno dejavnost:

- s sprejetjem pravil, s katerimi predvidijo daljši čas za organizirano telesno dejavnost, šport in igro;
- s seznanjanjem staršev o koristih telesne dejavnosti prek sporočil, predavanj, na šolskih prireditvah;
- s spodbujanjem zaposlenih na šoli, družin in lokalnih skupin, naj se udeležujejo šolskih dogodkov in prireditev, ki vključujejo telesno dejavnost;
- z oblikovanjem splošnega programa telesne dejavnosti, ki je namenjen vsem starostnim skupinam v šoli ter vključuje kakovostna navodila, prosto dostopne objekte in učinkovit pristop k spodbujanju ukvarjanja s telesno dejavnostjo;
- lahko se povežejo z zanesljivimi prostovoljci, da ti ob določenih urah varno pospremi učence v šolo in iz šole (peš, s kolesom,...).

Starši in drugi družinski člani lahko spodbujajo telesno dejavnost:

- z vključitvijo telesne dejavnosti v družinski vsakdan – skupaj se na primer odpravite na sprehod, kolesarjenje, skupaj se lotite gospodinjstvih opravil ali vrtnarjenja;

- z uporabo cenovno ugodnih ali brezplačnih lokalnih objektov, kot so javni parki, nogometna ali druga igrišča (v Sloveniji imamo na srečo skoraj vse objekte za mlade javno dostopne – brezplačno!);
- z vključitvijo telesne dejavnosti med postanki na daljših potovanjih z avtomobili, na počitnicah ali obiskih sorodnikov in prijateljev – ne pozabite pripomočkov, kot so žoge, loparji ali frizbiji;
- s spodbujanjem otrok, da sedenje, npr. gledanje televizije in igranje računalniških iger, zamenjajo s telesno dejavnostjo skupaj s prijatelji – omogočite jim aktiven vsakdan;
- s spodbujanjem otrok, da se udeležujejo na športnih dogodkih, spremljajte jih do tja ali jim zagotovite varen prihod do objektov kjer so lahko telesno dejavni.

Člani skupnosti, vključno s športnimi, mladinskimi klubi, društvi in drugimi organizacijami, lahko spodbujajo telesno dejavnost:

- s spodbujanjem otrok in družin k telesni dejavnosti prek različnih sredstev obveščanja, npr. v revijah, po radiu, na lokalni TV, na oglasnih deskah;
- s spodbujanjem k hoji in kolesarjenju do šole po urejenih in varnih poteh;
- z omogočanjem uporabe javnih telovadnic, igrišč in šolskih objektov;
- s spodbujanjem k izvajanju programov brezplačne ali za vse cenovno dostopne rekreacije in športa.



STOJ
Z NOGAMI NARAZEN.
SUKAJ TELO
V OBE SMERI.

ROKE
NAJ MAHAJO,
DOKLER NI TELO
POVSEM OHLAPNO.



ZMANJŠEVANJE TVEGANJ

Ni veliko razlogov, zaradi katerih bi lahko telesna dejavnost pomenila nevarnost za otroke. V splošnem koristi za zdravje močno odtehtajo morebitna manjša tveganja. Vendar lahko pri izvajanju telesne dejavnosti pride do težav, ki jih ne smemo spregledati. Poškodbe so mogoče, še posebej pri organiziranem športu. Nekatere vrste telesne dejavnosti spremljajo tveganja zvinov, odrgnin ali resnejših poškodb. V zelo redkih primerih lahko med izvajanjem določene telesne dejavnosti pride do nenadne smrti. Vendar gre tu v večini primerov za težave, povezane s srcem, ki morda pred tem še niso bile ugotovljene. Poudariti je treba, da redna telesna vadba varuje zdravje.

Kako zmanjšati tveganja za poškodbe? Varnost postaviti na prvo mesto in ob izvajanju telesnih dejavnosti upoštevati naslednje:

- vaditelji, trenerji in starši (kadar ste sami z otroki) - preverite opremo in objekte, ki so v uporabi za izvajanje telesnih dejavnosti, glede varnosti in ocenite morebitna tveganja,
- udobna, oziroma zaščitna oblačila in obutev, primerna telesni dejavnosti,
- ne prenačite se pri začetku z novo telesno dejavnostjo – povečujte intenzivnost vadbe v skladu s sposobnostmi otroka,
- otroci naj imajo s seboj vodo, oziroma dostop do čiste vode – nasveti za hidracijo so navedeni v nadaljevanju,

- poskrbite, da otroci v poletnih mesecih nosijo športne kape in so zaščiteni s sončno kremo,
- pri športnih dejavnostih poskrbite za najmanj 10-minutno ogrevanje pred začetkom vsake telesne vadbe in najmanj 10-minutno ohlajanje po končani vadbi,
- vaditelji, trenerji in starši (kadar ste sami z otroki) bi morali obvladati postopke prve pomoči in temeljne postopke oživljanja.

PITJE VODE

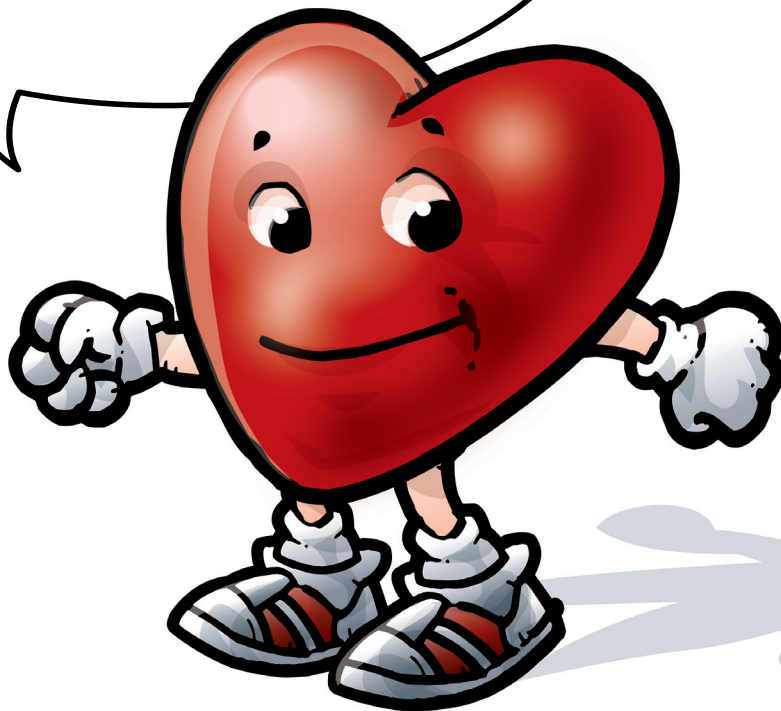
Pomembno je, da otroci pijejo vodo pred aktivnostjo, med aktivnostjo manj (odvisno od narave gibalne dejavnosti in vremenskih razmer) in pa pijejo vodo ali regeneracijski napitek po koncu vadbe. S tem preprečijo dehidracijo ter posledično zmanjšanje moči in energije. Treba je opozoriti, da je regulacija telesne temperature z znojenjem, pri otrocih oslabljena, zato predvsem pri njih svetujemo napore le z vmesnimi počitki. Otroci se med igro, ki je nepogrešljiva za razvoj ustvarjalnosti, neumorno gibljejo, vendar naj vmes tudi počivajo. Tudi blaga dehidracija lahko kratkoročno vpliva na zdravje, zato bi morali tako pred telesno vadbo kot tudi po njej skrbeti za ustrezno pitje.

Žeja ni pravi pokazatelj hidracije. Izogibajte se pitju energijskih napitkov ali pijač z dodanim sladkorjem. Voda je daleč najboljša izbira za hidracijo pri otrocih.

1. PIJ VODO, NESLADKAN ČAJ, MLEKO Z MANJ MAŠČOB.
2. UŽIVAJ SADJE IN ZELENJAVO PRI VSAKEM OBROKU.
3. SKUPAJ Z DRUŽINO SI PRIVOŠČI ZDRAV OBROK. DOMA ZVEČER POGOSTEJE UGASNITE TELEVIZOR IN SE POGOVARJAJTE O PRETEKLEM DNEVU.



**NAUČIMO SE
UŽIVATI ŽIVLJENJE
IN ŽIVETI ZDRAVO!**



Otroci v mestu
CHILDREN IN THE CITY



WORLD HEART
FEDERATION®



RESPECT

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE