

## Mednarodni projekt Otroci v mestu, raziskava: **Slovenija**

### Ozadje

**Kaj?** „Otroci v mestu“ je projekt, ki ga je ustvarila Svetovna zveza za srce (WHF) v sodelovanju z Združenjem evropskih nogometnih zvez (UEFA), da bi izboljšali možnosti za telesno dejavnost in ozaveščenost o njej pri otrocih (starih med 7 in 12 let), ki živijo v urbanih evropskih soseskah z nizkimi dohodki.

**Zakaj?** Telesna nedejavnost je eden glavnih spremenljivih dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter je vzrok za približno 40 % vseh smrti v Sloveniji in tretjino vseh smrti po svetu. Zdrave navade v zgodnjem obdobju življenja so bistvene za ohranjanje zdravja, telesna dejavnost v velikih mestih pa lahko predstavlja velik izziv – rezultati raziskave kažejo, da samo 33 % slovenskih otrok dosega raven telesne dejavnosti, kakršno priporoča Svetovna zdravstvena organizacija (SZO)<sup>1</sup>. Projekt je bil oblikovan za lažje razumevanje razlogov za telesno nedejavnost pri otrocih in dokazuje, da se s stroškovno učinkovitimi in preprostimi rešitvami lahko stori marsikaj.

**Kdo?** Projekt „Otroci v mestu“ se je izvajal v sodelovanju z nacionalnimi člani WHF, tj. Društvom za zdravje srca in ožilja v Sloveniji.

**Kdaj in kje?** Projekt „Otroci v mestu“ je v Sloveniji potekal od konca leta 2015 do začetka leta 2017 in je vključeval otroke, ki živijo v različnih ljubljanskih soseskah z nizkimi dohodki.

**Kako?** V prvi fazi projekta so se na podlagi raziskave prepoznale ovire za telesno dejavnost pri ciljnih otrocih (skoraj 2 000) in njihovih starših (približno 750). Na podlagi rezultatov so se pri zadevni populaciji določili in izvedli ključni ukrepi, čemur je sledila druga raziskava.

### Ključne ovire in spodbude

V uvodni raziskavi so bili pri ciljni skupini kot **ključne ovire za telesno dejavnost** prepoznani naslednji elementi:

- **Čas in prioritete:** starši in otroci bi morali šport in telesno dejavnost obravnavati prednostno ter jima namenjati ustrezno količino časa in sredstev.
- **Dostop:** otroci bi morali imeti možnost lahkega dostopa do ustreznih objektov, kar bi lahko dosegli z izboljšanjem prevoznih možnosti in razpoložljivosti v šoli ali njeni bližini ter boljšim informiranjem.
- **Ozaveščenost:** priporočljive ravni telesne dejavnosti niso splošno razumljene, zato otroci (in njihovi starši) napačno mislijo, da se dovolj ukvarjajo s telesno dejavnostjo.
- **Negotovost glede uspeha:** otroci, ki so slabši v športu/telesni dejavnosti, pogosto ne želijo biti telesno dejavni, saj je uspeh pogosto razumljen kot pomembnejši od zabave in zdravja, ki spremljata šport.

80 % staršev meni, da je njihov otrok telesno dejaven najmanj eno uro dnevno, vendar to drži le pri 33 %.

Na podlagi teh rezultatov in analize so bile prepoznane **naslednje spodbude in priložnosti:**

- **Lažji dostop:** otrokom je treba omogočiti telesno dejavnost, ki mora biti zlahka dostopna in del vsakdana.
- **Vzorniki:** slavni športniki so priljubljeni in lahko izboljšajo dožemanje športa.
- **Šport za vse:** trenerji in učitelji telesne vzgoje imajo ključno vlogo pri prikazovanju športa kot zabavnega in pomembnega, ne glede na to, kako uspešni smo v njem.
- **Družina:** spodbujanje staršev, da telesno dejavnost svojih otrok obravnavajo prednostno, je lahko ključnega pomena, zlasti če telesno dejavnost izvajajo skupaj z otroci.

40 % otrok pravi, da med šolskimi odmori posedajo.

<sup>1</sup> SZO otrokom in mladostnikom, starim med 5 in 17 let, priporoča najmanj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti dnevno.

## Glavni ukrepi in dosežki

Pozimi 2016–17 je bil na podlagi ugotovitev iz raziskave izveden akcijski načrt, ki se je osredotočal na spodbujanje otrok k več telesne dejavnosti in športa kot del njihovega zabavnega vsakdana:

- **Aktivni šolski odmori:** spodbujanje otrok k preprostim „starim“ igram, ki se lahko igrajo kjer koli. V okviru tega ukrepa je šole obiskala maskota „srce BimBam“, ki se je igrala z otroki. V razredih so se razdelili plakati in drugo gradivo.
- **Delavnice za otroke in starše** o pomembnosti telesne dejavnosti s praktično razpravo o zabavnih in privlačnih načinih za povečanje te dejavnosti. Predstavljeni so bili izzivi, zamisli in praktični predlogi, staršem pa so bile prikazane priložnosti za šport v njihovih soseskah.
- **Delavnice za učitelje in ravnatelje šol** o zdravju srca in koristih telesne dejavnosti (ob upoštevanju nevarnosti za poškodbe otrok in uničenje materiala itd.) s predstavitvijo praktičnega znanja in zamisli za šport kot del zabavnega vsakdana vseh otrok (primer: telesno dejavni kratki odmori med šolskimi urami).
- **Preskušanje aktivne poti v šolo** s pobudo „avtobus in hoja“ – odrasli spremljajo skupino otrok med hojo od avtobusne postaje do šole.
- **Razširjanje sporočila o zdravju na športnih prireditvah** v sodelovanju z Nogometno zvezo Slovenije, s poudarkom na spodbujanju nogometa za deklice.

Eden izmed sodelujočih otrok je povedal: „*Ne bom več tako pogosto sedel za računalnikom. Želim ostati zdrav, zato sem se odločil, da bom s prijatelji večkrat igral nogomet ali kaj drugega.*“

- Razdelitev 17 000 plakatov in letakov
- Organizacija več kot 50 delavnic
- Prikaz filma na nacionalni televiziji in pomembnih nogometnih tekmah

- **Ključna tema: zagovarjanje telesne dejavnosti na ravni vlade**

Na podlagi podatkov, zbranih v raziskavi, dokazil SZO in priporočil s srečanj strokovnjakov (97 udeležencev s področja zdravja in športa, predstavnikov šol, starševskih organizacij, ministrstev in občin) je bil na ravni politike oblikovan sklop priporočil za izboljšanje telesne dejavnosti pri otrocih. Ob podpori mreže nevladnih organizacij je bil poslan vsem slovenskim občinam, Ministrstvu za zdravje, Ministrstvu za izobraževanje, Ministrstvu za okolje in prostor, znanost in šport, Fakulteti za šport in Pedagoški fakulteti.

- Dejavnosti na terenu podpira **komunikacijska kampanja**, ki vključuje [video posnetek](#) z nogometaši in tiskovno konferenco.
- **Nadaljnja raziskava**, izvedena ob koncu programa, je pokazala, da razdalja in pomanjkanje opreme ne predstavljata več tako velike ovire za izvajanje telesne dejavnosti. Delež otrok, ki izpolnjujejo priporočeno raven telesne dejavnosti, se sicer ni bistveno spremenil (zmanjšanje s 33 % na 32 %), saj so se med obema raziskavama spremenili pogoji. Zlasti je imela ciljna skupina v času druge raziskave v šoli manj ur telesne vzgoje.

**Pogled naprej:** Na podlagi ugotovitev iz raziskav in posledičnih izkušenj se je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije odločilo, da se bo še naprej ukvarjalo z vprašanjem telesne dejavnosti, in že načrtuje veliko kampanjo proti sedenju za leti 2018 in 2019.

## Kontakti in povezave

Dostop do celotnih poročil, raziskav, slik in materiala na: <https://goo.gl/fs8SMP>

Svetovna zveza za srce:

[communications@worldheart.org](mailto:communications@worldheart.org)

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije:

Nataša Jan

[drustvo-zasrce@siol.net](mailto:drustvo-zasrce@siol.net)

