

MINUTA ZA ZDRAVJE na OŠ Danile Kumar

S sodelovanjem v projektu Uživajmo v zdravju smo se srečali z moderno problematiko sedentarnosti. V okviru te problematike smo v šolske ure vključili dejavnosti imenovane »Minuta za zdravje«. Te vsebujejo krajše gibalne naloge, pri katerih se lahko učenci sprostijo, naberejo energijo za nadaljevanje učne ure, razgibajo hrbtenico in celotno telo ter vsaj delno preprečijo morebitne težave zaradi prekomernega sedenja. Otrokovo naravno potrebo po gibanju tako rešujemo tudi med rednim delom pouka.

PROBLEM MODERNEGA ČASA – SEDENTARNOST

Sedentarnost je strokovno opredeljena kot vsako budno stanje, pri katerem sedimo ali ležimo in je poraba energije $\leq 1,5$ MET. Pojem »nedejavnost« pa uporabljamo za opisovanje telesne dejavnosti, ki ne dosega označbe zmerna do intenzivna (tj. da ne dosega postavljenih smernic za telesno dejavnost) (Tremblay, 2012).

Do sedaj ima le nekaj držav poleg priporočil za telesno dejavnost izdelana tudi priporočila za sedentarnost (z namenom zmanjšanja zdravstvenih tveganj). Ta otrokom in mladostnikom, starim med 5 in 17/18 let, priporočajo, da naj zmanjšajo dnevno količino sedenja. To lahko dosežejo (UK Physical activity guidelines, 2011; Canadian Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines, 2012; Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines (5–12 years), 2014; Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines (13–17 years), 2014):

- z omejeno uporabo elektronskih medijev (zaslonski čas) v prostem času (npr. televizija, računalnik, elektronske igrice, pri katerih so pasivni) na največ 2 uri dnevno – krajši čas je povezan z manjšim zdravstvenim tveganjem;
- s kar se da pogostim prekinjanjem dolgotrajnega sedenja;
- omejevanje sedentarnega (motoriziranega) prevoza in časa, preživetega v notranjih prostorih med dnevom.

Izsledki iz raziskave ARTOS (Jurak, Kovač in Starc, 2013; Starc idr., 2015) kažejo, da otroke in mladostnike v šoli najbolj obremenjuje ravno gibalna nedejavnost (prekratki odmori med urami in dolgotrajno sedenje) in ne nekateri drugi dražljaji (npr. slabi odnosi s sošolci ali z učitelji, pisanje, slaba svetloba ...). To pomeni, da je šolsko okolje s tega vidika precej tvegano za zdravje otrok.

Od devetdesetih let 20. stoletja dalje je vse več raziskav na temo sedentarnosti in vse bolj je jasno, da je dejavnik tveganja za številna obolenja:

- srčno-žilna obolenja (Ford in Caspersen, 2012);
- metabolni sindrom (Edwardson idr., 2012);
- diabetes tipa 2 (Thorp idr., 2010; Wilmot idr., 2012);
- nekatere vrste raka (Lynch, 2010);
- debelost (Pedisic idr., 2014);
- depresijo (Zhai, Zhang in Zhang, 2014)
- ter s tem za prezgodnjo smrt (Chau idr., 2013).

MINUTA ZA ZDRAVJE

Pri otrocih je potreba po gibanju zelo velika. To se še posebej pokaže v šoli, ko je sedenje in stanje mirovanja povečano. Zaradi zgoraj naštetih težav s sedentarnostjo oziroma sedečim (ležečim) načinom življenja smo se odločili, da bomo med šolske ure umestili krajše vadbene enote, imenovane "Minuta za zdravje".

Otrokovo naravno potrebo po gibanju lahko na drugačen način rešimo tudi med rednim delom pouka. Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu in službi pa lahko tudi kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu tudi olajša razumevanje snovi (Fonda idr. 2010).

Z uporabo oziroma vključevanjem teh želimo izpolniti naslednje cilje:

- nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem neugodno obremenjene (raztezne, krepilne vaje in aerobne vaje),
- prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja (aerobne vaje in krepilne vaje),
- vaje za ustrezno telesno držo (krepilne vaje, raztezne vaje in vaje ravnotežje),
- izboljšanje osredotočenosti za nadaljnji pouk oz. povečana prekrvavitev možganov (že krajša pretežno aerobna vadba spodbudi možgansko delovanje),
- umirjanje (raztezne vaje, vaje ravnotežja, dihalne vaje, masaža),
- socializacija (različne vaje v parih).

Primeri dejavnosti in vaj »Minute za zdravje« lahko najdete v publikaciji:
<http://www.nijz.si/sl/publikacije/minuta-za-gibanje-v-razredu>.

Kaja Dereani



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

OSNOVNA ŠOLA DANILE KUMAR
DANIKA KUMAR INTERNATIONAL SCHOOL



Slika 1: Minuta za zdravje v 6. razredu



Slika 2: Minuta za zdravje v 2. razredu

nosilec projekta  **Zavod Republike Slovenije za šolstvo**

projektni partnerji  **NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje



VIRI

Jurak, G. idr (2016). *Dejavnosti akcijskega načrta na področju gibanja in prehrane – priročnik za preventivne timske za izpeljavo dejavnosti v pilotnem testiranju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S. in Prunk, V. (2010). *Minuta za gibanje*. Piran: Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača.