



GIBANJE OTROK - NALOŽBA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Brigita Zupančič Tisovec, Tjaša Knific

Nacionalni inštitut za javno zdravje

<https://www.youtube.com/watch?v=d2mFvjEe4E>

Vsebina

- VZGOJA JE PROCES GENERACIJ
- POMEN TELESNE DEJAVNOSTI V ZGODNJEM OTROŠTVU IN STAROSTI
- GIBALNI RAZVOJ IN GIBALNE KOMPETENCE OTROK
- OSNOVE ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI (OSNOVNA NAČELA, SPANJE, ZDRAVJE HRBTENICE, DIHANJE, MIŠICE MEDENIČNEGA DNA, PREPREČEVANJE SEDENJA)
- PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST OTROK IN STAREJŠIH
- PRIMERI SODELOVANJ MED VNUKI IN STARIMI STARŠI
- IZ TEORIJE V PRAKSO

Vzgoja- proces generacij



Vzgoja je kompleksen pojem, dogaja se procesno, nenehno in počasi.

Je vseživljenjski projekt, ki se začne z rojstvom in konča s smrtjo.

Ustvarja razmere in okvir za kreiranje življenjskega sloga družine in družbe.

Navade iz otroštva so popotnica za vse življenje.



NAMEN:

Vzgojiti srečno, samostojno odraslo osebo, ki je sposobna življenja v družbi, za vse življenje.

Pomen telesne dejavnosti

Pomen telesne dejavnosti v otroštvu

- celostni razvoj otroka na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem (stiki z vrstniki) področju,
- pridobivanje samostojnosti, izboljšuje samopodobo,
- spodbuja razvoj čutil,
- sprošča, spodbuja kreativnost, zmanjšuje napetost in agresivnost
- povečuje sposobnost pomnjenja in koncentracije,
- izboljšuje spanec,
- pozitivno vpliva na socializacijo,
- spodbuja sproščanje hormonov,

Pomen telesne dejavnosti v odraslem obdobju in starosti

- ohranjanje in vzdrževanje telesnega (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnega (samopodoba in samozavest) in socialnega (stiki z vrstniki) področja,
- ohranjanje samostojnosti, izboljšuje samopodobo,
- ohranja funkcijo čutil,
- sprošča, spodbuja kreativnost, zmanjšuje napetost in agresivnost,
- povečuje sposobnost pomnjenja in koncentracije,
- izboljšuje spanec,
- pozitivno vpliva na socializacijo,
- spodbuja sproščanje hormonov,

Pomen telesne dejavnosti v otroštvu

- spodbuja funkcionalne sposobnosti,
- krepi odpornost, še posebno koristno je gibanje na svežem zraku,
- pomaga pri razvoju čustvene inteligence,
- pomaga pri ohranjanju energijske bilance in preprečuje debelost,
- preprečuje razvoj kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, nekatere vrste raka),
- preprečuje nastanek duševnih motenj in bolezni,
- otroci s slabšimi učnimi uspehi se lahko potrjujejo prav prek gibalnih sposobnosti...

Pomen telesne dejavnosti v odraslem obdobju in starosti

- spodbuja funkcionalne sposobnosti,
- krepi odpornost, še posebno koristno je gibanje na svežem zraku,
- pomaga pri ohranjanju čustvene inteligence,
- pomaga pri ohranjanju energijske bilance in preprečuje debelost,
- preprečuje razvoj kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, osteoporoze, degenerativnih obolenj, nekaterih vrst raka),
- preprečuje nastanek duševnih motenj in bolezni,
- odrasli se lahko potrjujejo prav prek gibalnih sposobnosti...

Celosten razvoj otroka in vloga telesne dejavnosti

morfološke značilnosti:

okostenitev,
mišična masa,
stalniki

zdravstveni status:

zdravstvene značilnosti,
slabe drže,

čutila

Razvoj in usladitev
posameznih sistemov

funkcionalne sposobnosti:

srčno-žilni
in kostno-mišični sistem

motorične sposobnosti:

do 6. leta najširši
gibalni potencial

kognitivne sposobnosti:

mielinizacija možganov
odgovorna za hitrost
in natančnost impulzov

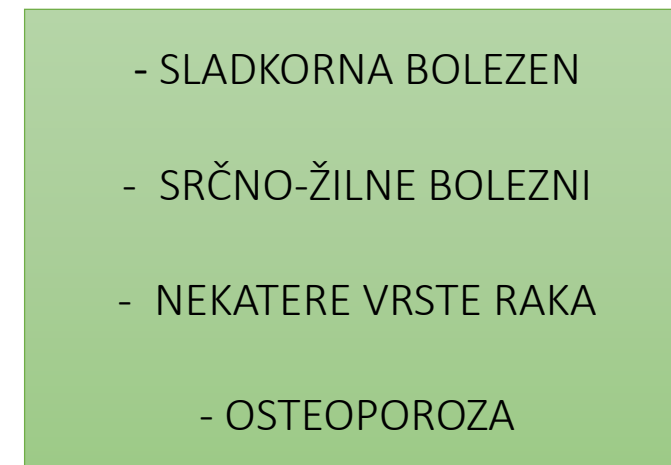
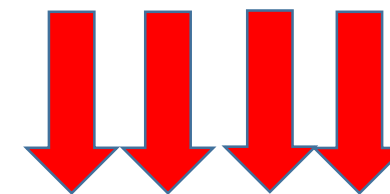
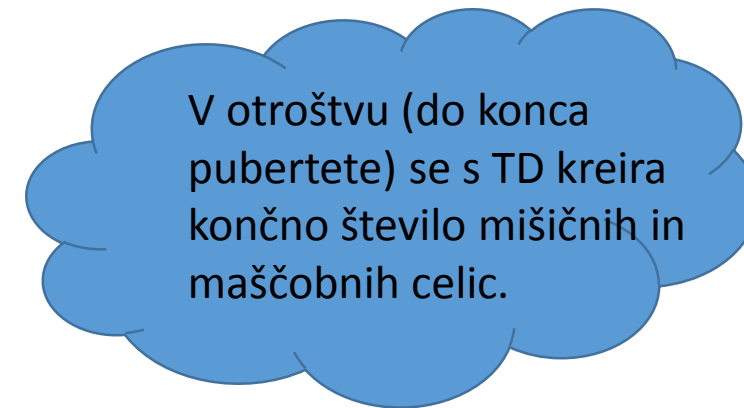
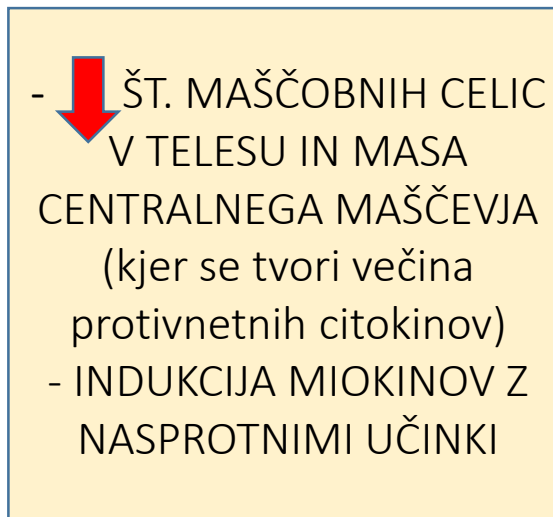
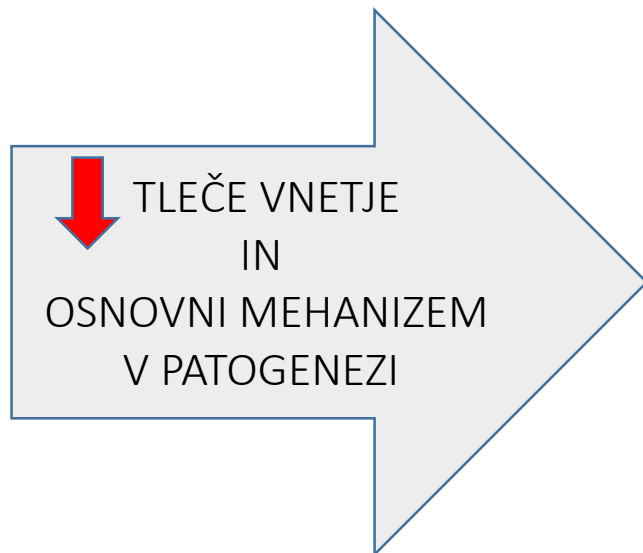
**čustva in
čustvena
inteligenca**

**socialni
prostor**

karakter:
značajnostne lastnosti

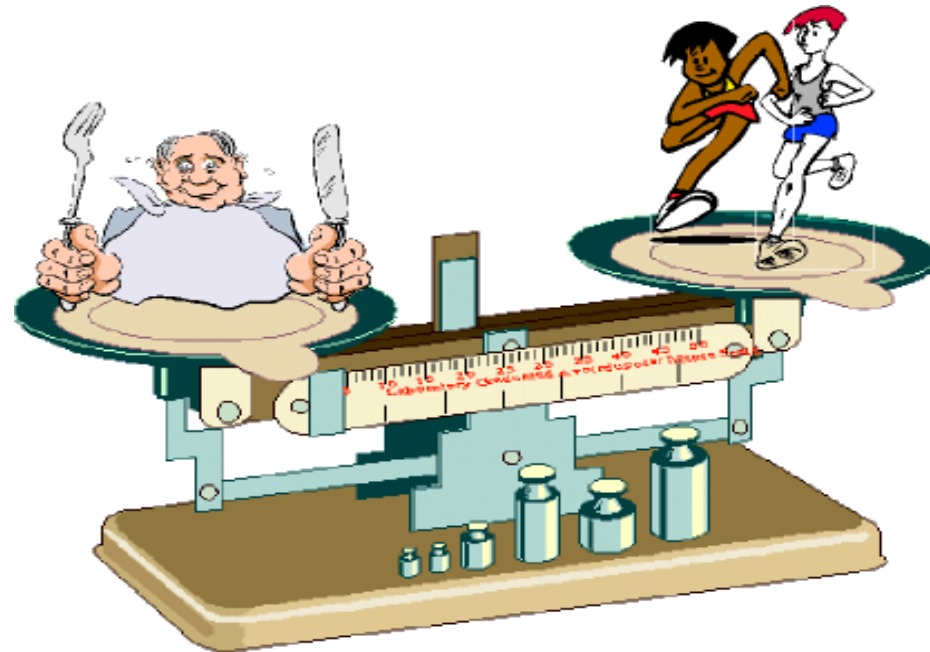


Telesna dejavnost



Energijska bilanca

OSKRBA Z
ENERGIJO
ogljikovi
hidrati,
maščobe,
proteini



PORABA
ENERGIJE
telesa aktivnost,
rast in razvoj,
presnova,
vzdrževanje
mišične mase,

- starost,
- spol,
- bazalni metabolizem

Vplivi na razvoj

- **Gibalne navade staršev in ostalih članov družine** (aktivno preživljanje prostega časa, sedenje pred televizorjem ali računalnikom, transportne navade ipd.) lahko pomembno vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad.



- V predšolskem obdobju je vse gibalne sposobnosti nujno razvijati sistematično, načrtno, primerno intenzivno in pogosto ter z ustreznimi gibalnimi aktivnostmi.

Gibalni razvoj



- Je odraz zorenja oz. sosledja pojavljanja gibalnih sposobnosti v razvoju ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo predvsem na hitrost doseganja mejnikov razvoja.
- Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika psihofizičnega razvoja, ki se začne že v času pred rojstvom in nadgrajuje oz. vzdržuje vse življenje.
- Najbolj je gibalni razvoj **viden v prvih dveh oz. treh letih življenja**. Že v prvih dveh letih otrok preide iz ležečega in vmes bočnega ter plazečega položaja v pokončni položaj.
- Otrok po svoji volji obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti.
- To je pomembno za normalen telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj.

Preglednica: Razvojne faze in stopnje (Gallahue in Ozmun, 2006)



Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prednatalno obdobje do 4. meseca	Stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij
	od 4. meseca do 1. leta	Stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta	stopnja <u>inhibicije</u> refleksov
	od 1. do 2. leta	<u>predkontrolna</u> stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta	začetna stopnja
	od 4. do 5. leta	osnovna stopnja
	od 6. do 7. leta	zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10 leta	splošna stopnja
	od 11. do 13. leta	specifična stopnja
	od 14. leta naprej	specializirana stopnja

Gibalne sposobnosti, znanja, kompetence otrok

Vsi otroci ne rastejo enako hitro, tudi njihov razvoj je različen.

Te razlike so odvisne od:

- njihovega zdravstvenega stanja,
- inteligentnosti,
- vadbe/gibalnih izkušenj.



Vse troje se odraža v razvoju **gibalnih kompetenc** otroka.



Gibalne sposobnosti, znanja, kompetence otrok

Gibalne sposobnosti so zmožnosti, ki posamezniku omogočijo realizacijo gibalnih nalog in so odgovorne za izvedbo naših gibov.

Sestavljene so iz fizičnih, psihofizičnih in gibalnih sposobnosti in so delno **PRIROJENE** (dane ob rojstvu) in delno **PRIDOBLENE** (odvisne od načina življenja).



Pomemben del gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti:

- hitrost,
- koordinacija,
 - moč,
- ravnotežje,
- natančnost,
- vzdržljivost,
- gibljivost.

V zgodnjem otroštvu se najhitreje razvijata **hitrost in koordinacija**. Čeprav na videz razvoj poteka kontinuirano, so značilna **obdobja stagnacij in celo upadanja sposobnosti**.

Hitro upadanje sposobnosti se zaradi procesov staranja, izgube mišične in kostne mase ter preoblikovanja le-te začne tudi **pri starejših odraslih**. Na izgubo pomembno vplivajo tudi stanje/zdravje srčno-žilnega sistema, dihal in kognitivni status posameznika.

Vsebine telesne dejavnosti glede na starost- Kurikulum vrtca

- **otrok izvaja naravne oblike gibanja** (hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, visenje, skoki, poskoki, meti, valjanje, potiskanje, vlečenje): v zaprtem prostoru, v naravi, po različnih površinah;
 - **se igra oz. upravlja** z različnimi predmeti in snovmi, ki omogočajo **gibanje s prsti, dlanmi, rokami, nogami in stopali** (gnetenje, prelivanje, presipavanje, prijemanje, pretikanje itn.);
- STAROST OTROK**
- se vključuje v dejavnosti, s katerimi **razvijamo ravnotežje na mestu in v gibanju** (stoja na eni nogi, hoja po črti, vrvi, hoja po klopi različnih višin in širin, vzpostavljanje ravnotežja na različnih orodjih – ravnotežna deska, krožnik, hodulje..., plezanje po plezalih, guganje, zibanje, vrtenje ipd.);
- 3-6 LET**
- **premaga ovire** s podplazenjem, preplazenjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov (žoge, palice, kocke itn.),
 - **izvaja različne komplekse gimnastičnih vaj** (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob glasbeni spremljavi, ob štetju ipd.),
 - **sodeluje v različnih elementarnih in drugih igrah** (brez in z rekviziti, lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti itn.),
 - **ponazarja predmete, živali in pojme, ustvarjalno se giba ob glasbeni spremljavi**; izvaja preproste ljudske rajalno-gibalne igre ter gibalno-glasovne, ritmične in pevske igre; izvaja preproste plesne in družabne plesne igre,
 - **izvaja različne dejavnosti v ritmu z rokami, nogami**; z različnimi rekviziti; ob glasbeni spremljavi,

**STAROST
OTROK**

3-6 LET

- **izvaja različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanja z žogo in baloni** (poigravanje, nošenje, kotaljenje, vodenje, metanje, odbijanje, podajanje in lovljenje balonov in žog, različnih po velikosti, obliki, teži, materialu, barvi); z različnimi deli telesa: na mestu in v gibanju; s pomočjo rekvizitov,
- **se igra ob vodi in v vodi, ki mu sega do prsi** (različne igre z vodo, igre za prilagajanje na vodo, brez in z rekviziti), plavanje v poljubni tehniki,
- **se vozi z različnimi otroškimi vozili:** triciklom, skirojem in dvokolesom (v olajšanih in oteženih okoliščinah),
- **sodeluje v različnih igrah na asfaltni površini, ledu** (kotalkanje, rolanje, drsanje, hoja, drsenje in zaustavljanje; ob steni, samostojno, s pomočjo; med in pod ovirami; izvajanje različnih iger, poligonov),
- **se igra in giba na snegu** in s snegom brez in z rekviziti,
- **hodi v naravi** (sprehodi v bližnjo in daljno okolico, orientacijski izleti, izleti – napor pri hoji naj presega vsakodnevno obremenitev),
- **vklučuje se v sprostitvene dejavnosti.**

SPLOŠNA PRIPOROČILA

GLEDE TELESNE DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

OTROCI

- TD NAJ BO DEL VSAKODNEVNEGA ŽIVLJENJA
- VARNA VADBA
- FITT PRINCIP + hitrost in način stopnjevanja
- NAČELO URAVNOTEŽENE VADBE
- SMART načrt

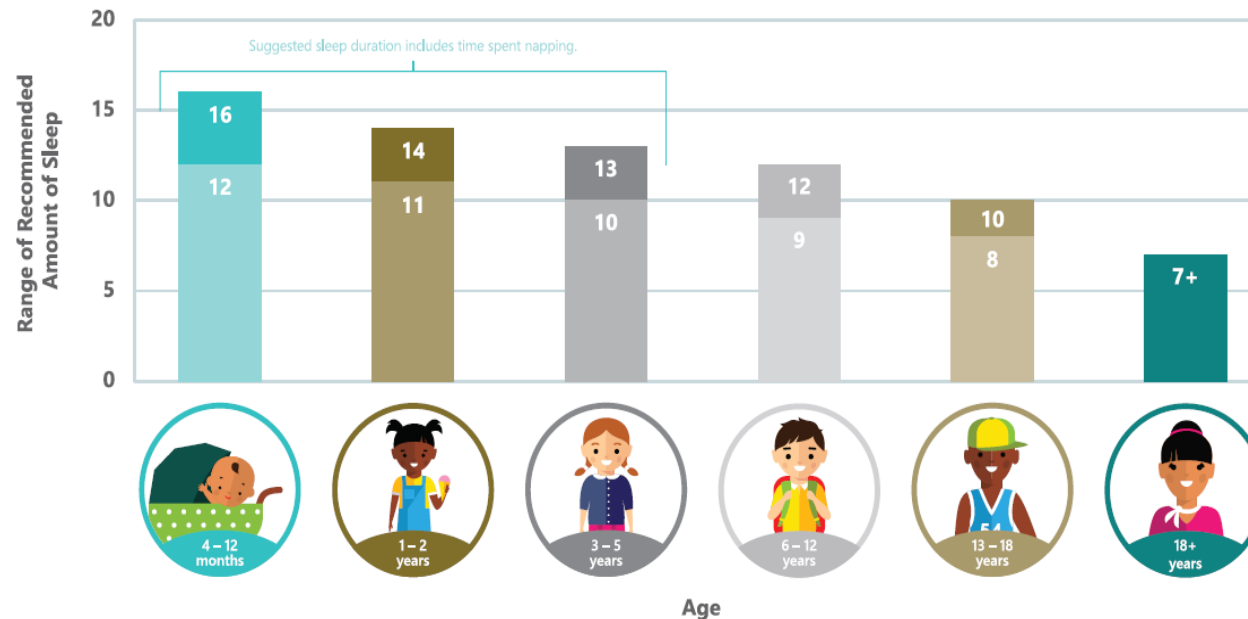
STAREJŠI ODRASLI

- TD NAJ BO DEL VSAKODNEVNEGA ŽIVLJENJA
- VARNA VADBA
- FITT PRINCIP + hitrost in način stopnjevanja
- NAČELO URAVNOTEŽENE VADBE
- SMART načrt

PRIPOROČILA O DOLŽINI SPANJA GLEDE NA STAROST

Healthy Sleep Duration

The American Academy of Sleep Medicine recommends that you get the following hours of sleep on a regular basis for optimal health at each stage of life.



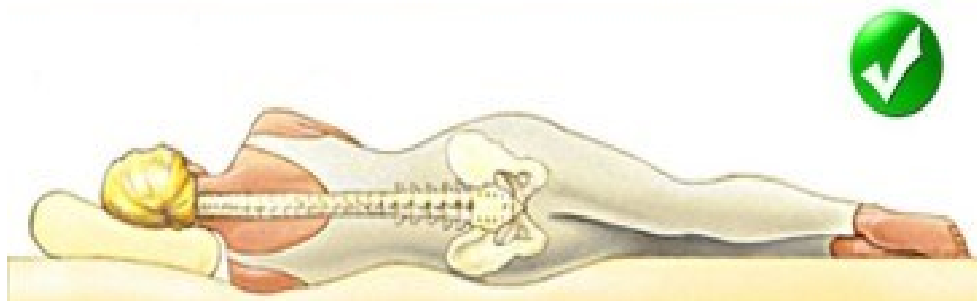
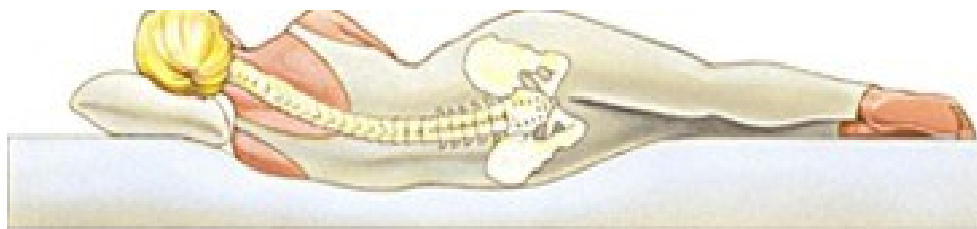
Vpliv dednosti

SleepEducation.org

A sleep health information resource by the American Academy of Sleep Medicine



Za dober počitek in spanec sta nujna primeren prostor in dobro ležišče,



VIR: <http://back.vsebolezni.com>

ki mora pri izbiri (ne glede na starost) izpolnjevati več kriterijev:

- prostorska ureditev
- primerno ležišče in blazina
- primerna posteljnina
- nuditi potrebne zaščite in varovala

Na ležišču, ki dobro podpira in razbremenjuje krivine hrbtenice, se obrnemo 10-15x na noč, na neustreznem ležišču pa 25-55 x.

Priporočila WASM - Svetovna zveza za medicino spanja: 10 zapovedi zdravega spanja pri otrocih/odraslih iz svetovnega dneva spanja 2011/2012: <http://www.worldsleepday.org/>

Fiziološka telesna drža

- Fiziološka telesna drža je predpogoj za zdravo gibanje.

- V fiziološkem položaju so **stopala** v širini bokov.

Kolena so rahlo pokrčena. **Medenica** je v nevtralnem položaju.

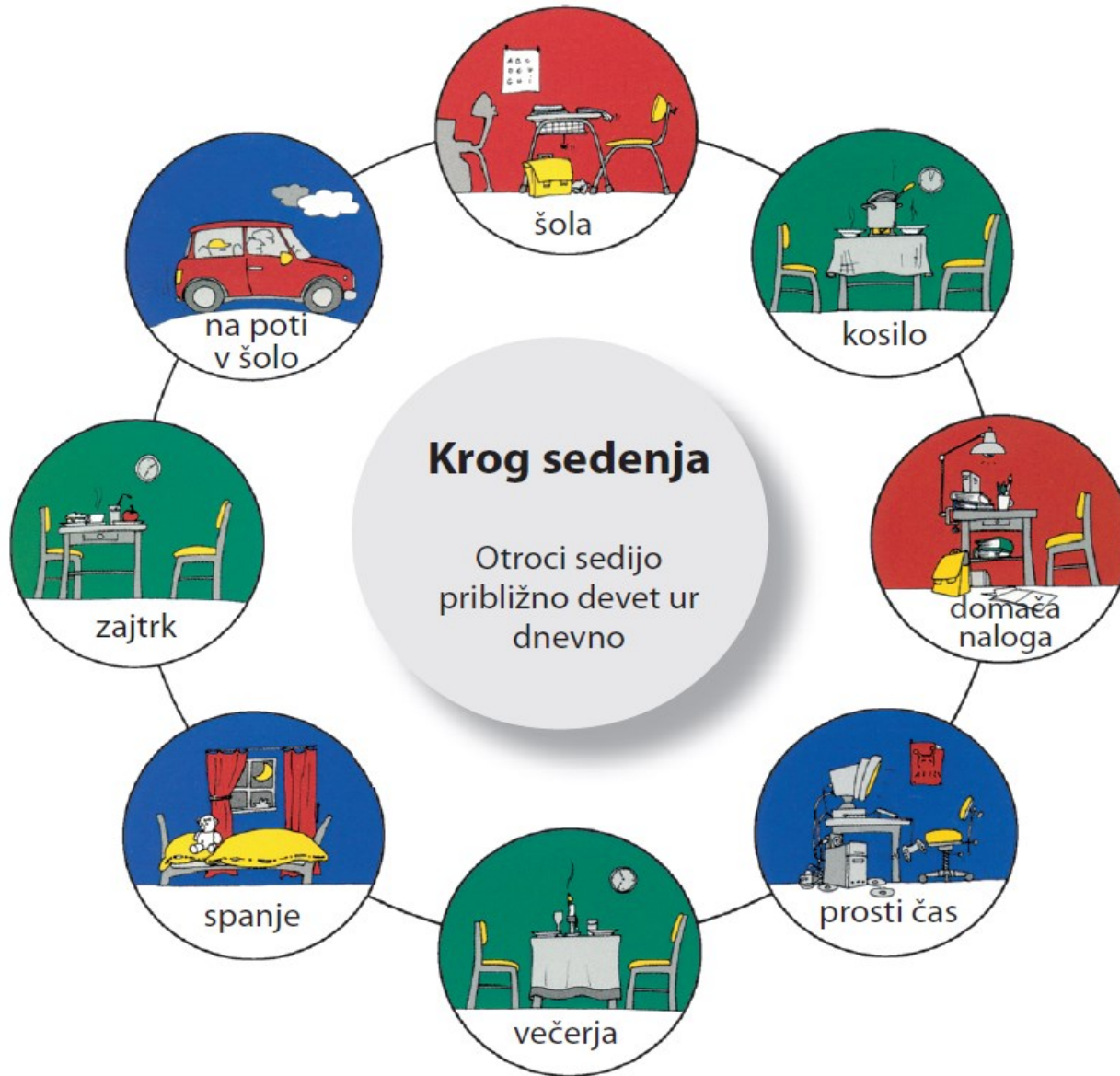
Hrbtenica ima v fiziološkem položaju 4 krivine:

- ✓ Vratno in ledveno lordozo (ukrivljenost navznoter)
- ✓ Prsno in križnično kifozo (ukrivljenost navzven).

Položaj **prsnega koša** (z rahlo privzdignjenimi rebrnimi loki), **glava** v podaljšku hrbtnice.



Krog sedenja otrok



Več kot 6 ur neprekinjenega sedenja se enači s škodljivostjo kajenja na zdravje.

Ni „zdrave“ in „varne“ količine sedenja !

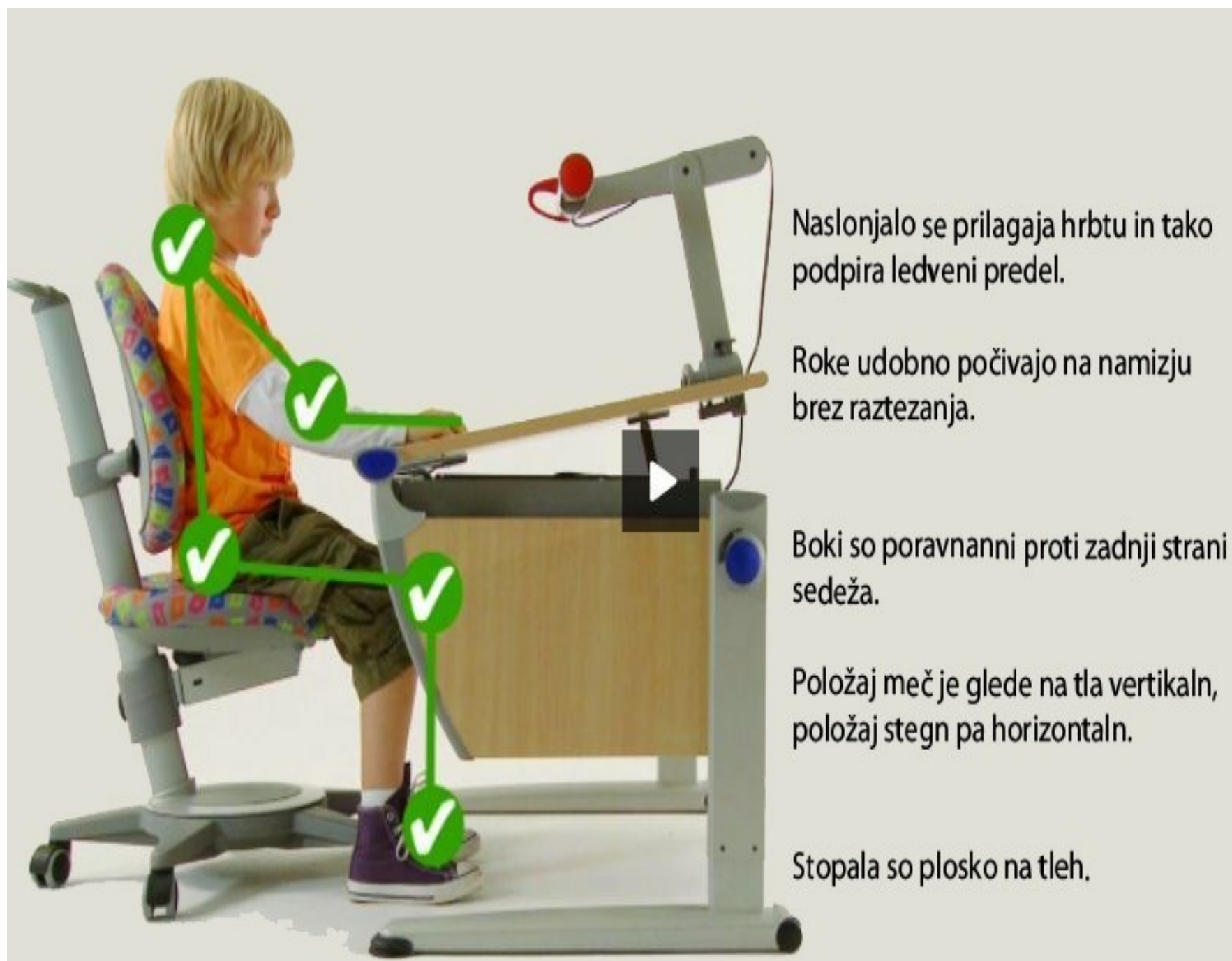
Vsako dolgotrajno sedenje škoduje zdravju.

Terapevtska žoga

Diskosit

Klečalnik

Aktivni stol



Naslonjalo se prilagaja hrbtu in tako podpira ledveni predel.

Roke udobno počivajo na namizju brez raztezanja.

Boki so poravnani proti zadnji strani sedeža.

Položaj meč je glede na tla vertikaln, položaj stegn pa horizontaln.

Stopala so plosko na tleh.

Priporočila za telesno dejavnost

<https://www.youtube.com/watch?v=rjYntJi5CcQ>

PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST ZA PREDŠOLSKE OTROKE 0-5 let

Povzeto po: Australian, Canadian in New Zealand 24 hours movement guidelines for the early years (0-4), (0-5).



Dojenčki (0-1 leta)

Telesna dejavnost: telesna dejavnost večkrat dnevno, različne oblike TD (predvsem interaktivna igra na tleh). Za dojenčke ki se še ne premikajo vsaj 30 min dnevno (porazdeljeno čez cel dan, v budnem stanju) v položaju „kravic“ (aktivni, trebušni položaj).

Sedeče vedenje: omejitev gibanja (sedenje v stolčku, vozičku, avto sedežu) ne več kot 1 uro brez prekinitve. Uporaba elektronskih naprav (telefoni, TV, računalniki) ni priporočljiva. Med sedečim vedenjem spodbujanje otroka s strani varovalca k branju, pripovedovanju zgodb,...

Spanje: 14-17h (0-3 mes), 12-16h (4-11 mes) spanja vključno z dnevnimi počitki.



Otroci
(1-2 leti)

Telesna dejavnost: telesna dejavnost v skupnem obsegu 180 min dnevno, različne oblike TD (vključno z visoko intenzivno igro). Več TD = bolje !

Sedeče vedenje: omejitev gibanja (sedenje v stolčku, vozičku, avto sedežu) ne več kot 1 uro brez prekinitve. Za otroke pred 2. letom starosti uporaba elektronskih naprav (telefoni, TV, računalniki) v sedečem položaju ni priporočljiva. Za otroke stare 2 leti in več je omejitev uporabe elektronskih naprav na največ 1 uro/dan. Med sedečim vedenjem spodbujanje otroka s strani varovalca k branju, pripovedovanju zgodb,...

Spanje: 11-14 ur spanja vključno z dnevnimi počitki. Urejena spalna rutina.



Predšolski otrok (3-5 let)

Telesna dejavnost: telesna dejavnost v skupnem obsegu 180 min dnevno, različne oblike TD, vključno z visoko intenzivno igro vsaj 60 min dnevno. Več TD = bolje !

Sedeče vedenje: omejitev gibanja (sedenje v stolčku, vozičku, avto sedežu) ne več kot 1 uro brez prekinitve.

Omejitev uporabe elektronskih naprav na največ 1 uro/dan. Med sedečim vedenjem spodbujanje otroka s strani varovalca k branju, pripovedovanju zgodb, risanju...

Spanje: 10-13 ur spanja vključno z dnevnimi počitki. Urejena spalna rutina.

PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST ZA STAREJŠE ODRASLE (65 let in več)

Povzeto po: WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2010.



Starejši 65 let in več

PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST ZA VZDRŽEVANJE ZDRAVJA

- **150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden** oz. enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti.
- Vsaj 10 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti naenkrat.
- **Vaje za krepitev večjih mišic** izvajati vsaj 2x na teden.
- Slabše gibljivi starejši odrasli nad 65 let naj izvajajo **vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3x teden**.

PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA

Potrebna je 2-kratna količina osnovne telesne dejavnosti, torej:

- **300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden** oz. enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti (v razmerju 1:2).

SIMBIOZA GIBA- VRTCI

VSE ŽIVLJENJE SE GIBAMO

»Gibanje, telesna dejavnost,
rekreacija, športna rekreacija, šport«

**3 IDEJE: MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE,
PROSTOVOLJSTVO, GIBANJE**

ZA KOGA: za vse generacije od -9 mesecev
do 100+

KDAJ IN KJE: v času vseslovenske akcije/skozi
celotno leto po celotni Sloveniji

KAKO: vrtec prevzame koordinacijo aktivnosti v
okviru svojega vrtca, organizira in sodeluje v
okviru vseslovenske akcije Simbioza Giba

LOKACIJE, KI SO IMELE NAJVEČ
UDELEŽENCEV:

- šole
- vrtni
- domovi za starejše

NAJPOGOSTEJŠA VADBA:

pohod in medgeneracijska vadba



5 korakov za Simbioza VRTEC



Kaj moram narediti, da postane moj vrtec del družine Simbioza?

- Korak 1: Prijava v projekt Simbioza Giba.
- Korak 2: Določitev koordinatorja.
- Korak 3: Sodelovanje v vseslovenski akciji Simbioza giba.
- Korak 4: Oddaja seznama udeležencev, prostovoljcev, fotoutrinkov, evalvacije.
- Korak 5: Podelitev naziva Simbioza Vrtec.

KJE SE LAHKO PRIDUŽIM?

simbiozagiba@simbioza.eu | 040 336 311 | www.simbiozagiba.com

"Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano."

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

MEDIAŠPORT:

<http://www.mediasport.si/>



365 DNI TELOVADIMO VSI

- PROMOCIJSKI SPOT:

<https://www.365dnitelovadimovsi.si/spoti/#>

- PARTNERSKA MREŽA:
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije
- Zveza športnih pedagogov Slovenije
- Fakulteta za šport
- ŠD Media šport

LEP DAN ŠE NAPREJ

