

# ZAGOTAVLJANJE RAVNOVESJA IN TELESNE UČINKOVITOSTI

## IX. STROKOVNO SREČANJE ŠOLA IN RAVNATELJ 21.3.2016 - LAŠKO



With the support of the  
Lifelong Learning Programme  
of the European Union



**BARBARA KONDA, UNIV. DIPL. FIZIOLOGINJA**

AVTORICA MEDNARODNEGA PROJEKTA FIT SLOVENIJA™ IN FIT PEDAGOGIKE™

AVTORICA MULTILATERALNEGA CENTRALIZIRANEGA EVROPSKEGA PROJEKTA FIT4KID™

AVTORICA FIT ŠOLE ZA ZDRAVJE™ IN FIT ŠOLE TIMSKE HARMONIJE™

MEDNARODNA PREDAVATELJICA ZA PREPREČEVANJE NASTANKA IN ZDRAVLJENJE KNB

MEDNARODNA PREDAVATELJICA NA PODROČJU NOVIH PEDAGOŠKIH PRISTOPOV

PREDAVATELJICA NA PODIPLOMSKEM ŠTUDIJU NA KATEDRI ZA DRUŽINSKO MEDICINO, MEDICINSKA FAKULTETA – UNIVERZA V LJUBLJANI

**VSE PRAVICE SO PRIDRŽANE!**

**INFO@FIT-FORMA.COM**

# IZHODIŠČA

- Telesna dejavnost je običajno definirana kot “kakršnokoli gibanje telesa vključujoč mišične kontrakcije (krčenje), ki povečajo porabo energije nad stopnjo bazalnega metabolizma oziroma stopnjo mirovanja”.
- Ta široka definicija vključuje vse oblike TD, kot so rekreativne in sprostitvene oblike (vključujoč večino športnih dejavnosti in ples), TD na delovnem mestu, TD doma ali blizu doma in transportno obliko TD.
- TD, ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA SO MEDSEBOJNO TESNO POVEZANI.
- Človeško telo je bilo oblikovano za gibanje in zato potrebuje zmerno TD za optimalno delovanje in varovanje pred boleznimi.

- Trenutno obstajajo zadostni dokazi, ki kažejo, da tisti, ki živijo aktiven življenjski slog pridobijo številne koristi za zdravje, vključujoč:
  - Zmanjšano možnost za nastanek srčno-žilnih obolenj.
  - Preventivo in/ali kasnejši razvoj arterijske hipertenzije ter izboljšano kontrolo nad arterijskim krvnim tlakom pri osebah, ki trpijo za hipertenzijo.
  - Dobro kardio-pulmonarno (srčno-dihalno) funkcijo.
  - Vzdrževane metabolne (presnovne) funkcije in nizko incidenco (pojavnost) Diabetesa tipa 2.
  - Povečano porabo maščob, ki pomaga pri vzdrževanju TT, zmanjšanju rizičnosti za nastanek debelosti.
  - Zmanjšanje rizičnosti za razvoj določenega karcinoma, kot so rak dojke, prostate in debelega črevesa.

- Povečano mineralizacijo kosti v mladih letih, ki vpliva na prewencijo nastanka osteoporoze in zlomov v starejših letih.
- Izboljšano prebavo in uravnavanje intestinalnega (črevesnega) ritma.
- Vzdrževanje in izboljšanje mišične moči in mišične vzdržljivosti, kar ima za posledico povečanje funkcionalne sposobnosti za opravljanje dejavnosti vsakodnevnega življenja.
- Vzdrževane motorične funkcije, vključujoč moč in ravnotežje.
- Vzdrževane kognitivne funkcije in manjše tveganje za nastanek depresije in razvoj demence.
- Znižano raven stresa in s tem povezano izboljšano kakovost spanja.
- Izboljšano samopodobo in samozavest ter povečano navdušenje in optimizem.
- Zmanjšano odsotnost (bolniški dopust) z dela.
- Pri starejših odraslih zmanjšano možnost padcev in preventivo ali zavlačevanje razvoja kroničnih obolenj povezanih s staranjem.



- V zadnjem času, je zaradi velikih izumov, prišlo do izrazitega zmanjšanja stopnje telesnega napora, ki ga je potrebno vložiti za dnevna gospodinjska in druga opravila, iti od kraja do kraja (avto, avtobus) ali celo priti do prostočasnih dejavnosti (vključujoč tiste z vsebino TD).
- Po razpoložljivih podatkih od 40 do 60% populacije Evropske Unije živi sedeč način življenja!

Redna telesna dejavnost je povezana z manjšim jemanjem zdravil, manjšo hospitalizacijo in manj obiski zdravnikov.

*Vir: Centers for Disease Control*



A young woman with dark hair tied back, wearing a blue sports top, is sitting outdoors and smiling broadly. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with greenery and a clear sky.

*Vir: US Surgeon General*

Redna telesna dejavnost, po možnosti vsak dan vsaj 30-45 minut hitre hoje, kolesarjenja ali celo dela okoli hiše in dvorišča, bodo zmanjšali tveganje za nastanek koronarne bolezni srca, visokega krvnega pritiska, raka na debelem črevesu, diabetesa tipa 2 in drugih KNB.



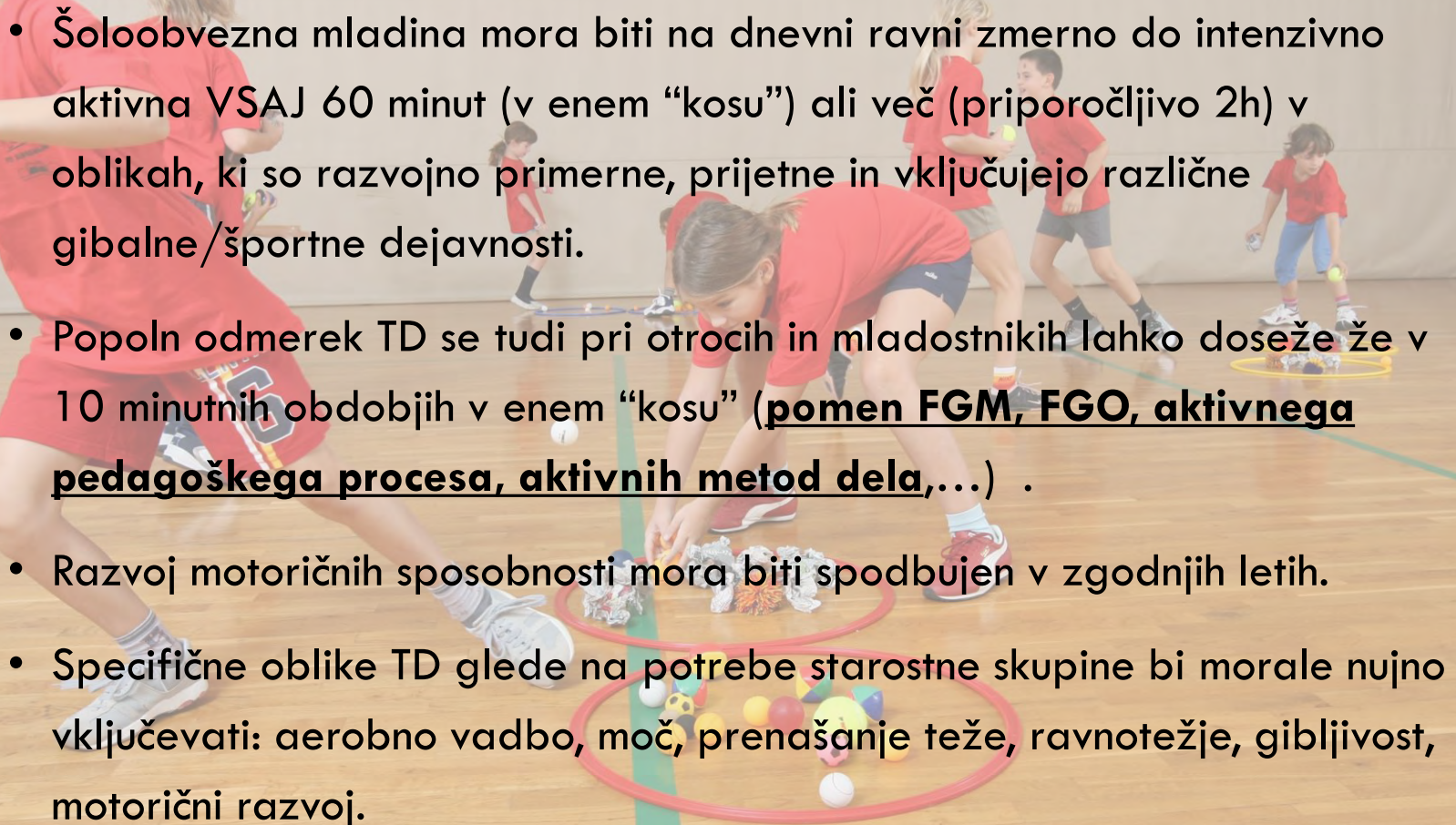
**“ŠIBKEJŠE, KOT JE TELO BOLJ  
ZAPOVEDUJE, MOČNEJŠE, KOT JE  
TELO BOLJ UBOGA!”**

**ROUSSEAU**



# EU PRIPOROČILA ZA TD

- Za zdravo odraslo osebo od 18 do 65 let, je s strani SZO (WHO) priporočeno doseči cilj minimalno 30 minut (v enem “kosu”) zmerne TD pet dni v tednu ali vsaj 20 minut intenzivne (v enem “kosu”) TD tri dni v tednu z dodatnimi aktivnostmi za krepitev mišic vsaj tri dni v tednu.
- Potreben odmerek TD se lahko doseže že v **10 minutnih obdobjih** v enem “kosu”, ki lahko vključujejo kombinacijo zmernih in intenzivnih period (FGM, FGO, FAI, FAS, FJV, FOPB,...)<sup>1</sup>.
  - Pri odraslih (mladostniki do srednjih let), zmerna/lahka hoja (sprehod) lahko predstavlja telesni napor in sicer 3.500 korakov na 30 minut. Zmerna hoja bo tako v odrasli dobi zahtevala 4.000 korakov, medtem ko bo za intenzivno hojo (hoja navkreber, po stopnicah ali tek) potrebnih 4.500 korakov.

- 
- Šoloobvezna mladina mora biti na dnevni ravni zmerno do intenzivno aktivna VSAJ 60 minut (v enem “kosu”) ali več (priporočljivo 2h) v oblikah, ki so razvojno primerne, prijetne in vključujejo različne gibalne/športne dejavnosti.
  - Popoln odmerek TD se tudi pri otrocih in mladostnikih lahko doseže že v 10 minutnih obdobjih v enem “kosu” (**pomen FGM, FGO, aktivnega pedagoškega procesa, aktivnih metod dela,...**) .
  - Razvoj motoričnih sposobnosti mora biti spodbujen v zgodnjih letih.
  - Specifične oblike TD glede na potrebe starostne skupine bi morale nujno vključevati: aerobno vadbo, moč, prenašanje teže, ravnotežje, gibljivost, motorični razvoj.

- Kot je opredeljeno s strani CDC (United States of America Department of Health and Human Services\_Centers for Disease Control and Prevention) in ACSM (American College of Sports Medicine) se stopnje intenzitete ocenjujejo, kot:
    - “zmerna dejavnost” (poraba od 3,5 do 7 kcal/min) in
    - “intenzivna dejavnost” (poraba več kot 7 kcal/min).
  - “Zmerna dejavnost” – hoja v zmernem ali živahnem tempu od 4,8 do 6,4 km/h po notranji ali zunanji površini, kot je hoja do razreda, v službo ali trgovino; hoja za sprostitev; sprehajanje psa; ali hoja kot oblika odmora v službenem času; hoja navzdol, po stopnicah ali klancu; hitra hoja z manj kot 8 km/h; hoja z berglami; planinarjenje; roljanje v sprostitveni obliki, drugo;
  - “Intenzivna dejavnost” – hitra hoja ali aerobna hoja 8 km/h ali več; jogging ali tek; potiskanje svojega invalidskega vozička; živahna hoja v hrib in plezanje; alpinizem, prosto plezanje, spuščanje; roljanje v živahni obliki, drugo;
- 1 FGM/Fit gibalne minute; FGO/Fit gibalni odmor; FAI/Fit **aktivno igrišče**; FAS/Fit aktivni sprehod; FJV/Fit jutranja vadba, FOPB/Fit **podaljšano bivanje**;

# STOPNJA ODZIVA NA VADBO

## Zdravje



Zmanjšanje možnosti za nastanek bolezni

1. Zmerna aktivnost
2. 5-7 dni/teden
3. Min 30 min/dan



30 minut  
večino dni

## Sposobnost



Srčno-žilna sposobnost

1. 60%-80%  $VO_2$  max
2. 3-5 dni/teden
3. 20-60 min/vadbo



ca. 5 km  
3 x/teden

## Zmogljivost



Telesna zmogljivost

1. >80%  $VO_2$  max
2. 7+ krat/teden
3. >60 min/vadbo

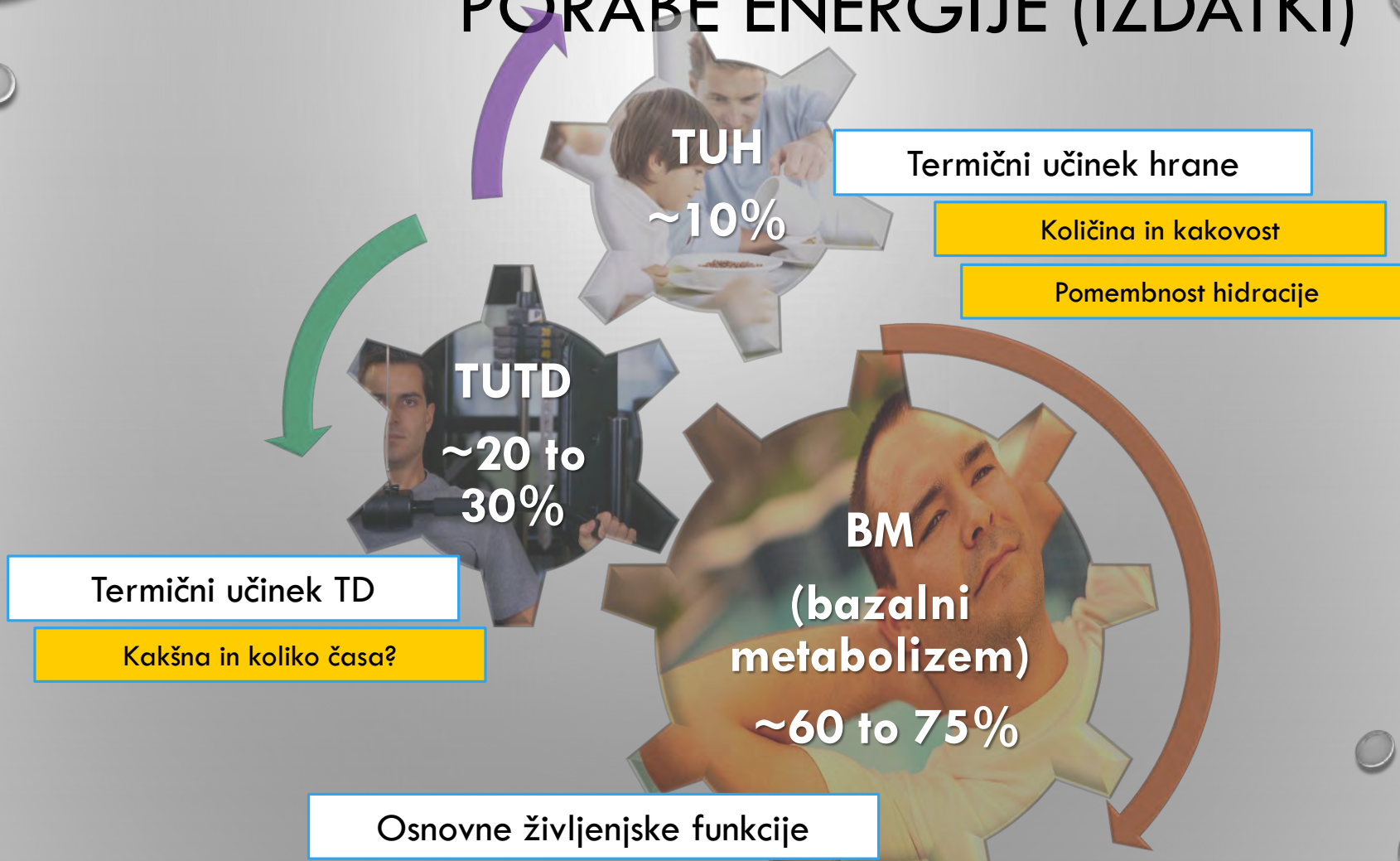


80-145  
km/teden

## VSAK KORAK ŠTEJE!

- ✓ 10,000 korakov/dan za ohranjanje zdravja (zdravje srca...)
- ✓ 12,000 - 14,000 zmanjšanje TT
- ✓ Povprečna oseba bi morala narediti najmanj 3,000 - 4,000 korakov/dan (2,4 - 3,2 km/dan)
- ✓ 10,000 je enako okoli 8 km

# KOMPONENTE DNEVNE PORABE ENERGIJE (IZDATKI)



# RAZISKAVE

- *Genetski vplivi na človeške komponente izdatkov energije*, Bouchard C, Tremblay A, Physical Activity Sciences Laboratory, Laval University, Ste-Foy, Québec, Canada.

Ugotovitve so pokazale, v odgovor na kronično prenajedanje, kot tudi na negativno energijsko bilanco, da so spremembe v komponentah porabe energije delno določene z lastnim genotipom. Gledano v celoti, te ugotovitve dosledno podpirajo hipotezo, da dednost igra pomembno vlogo pri razlikah v posameznih sestavnih delih izdatkov energije pri ljudeh. Nadaljnje raziskave naj bi se sedaj osredotočile bolj na identifikacijo biokemičnih in molekularnih označevalcev teh značilnosti porabe energije.

# RAZISKAVE

- *Vpliv vnosa energije in telesne vadbe na metabolično stopnjo*, Molé PA, Department of Physical Education, University of California, Davis.

Ugotovitve so pokazale, da lahko dnevni vnos kalorij in telesna dejavnost modulirajo (uravnavajo) metabolično stopnjo.

Uveljavljanje primerne jakosti in trajanja lahko tudi poveča metabolično stopnjo.



# BAZALNI METABOLIZEM (BMR ALI RMR)

- Bazalni metabolizem ali osnovna poraba energije v mirovanju je minimalna količina energije (dnevna potreba po energiji), ki je potrebna za vzdrževanje vseh življenjsko pomembnih funkcij v mirovanju. Energija, potrebna za vzdrževanje osnovnih telesnih funkcij predstavlja okoli 60 % celotne dnevne potrebe po energiji.
- Odvisna je od starosti, telesne višine, telesne teže in spola.
- *Po 25 letu starosti se bazalni metabolizem zmanjša za 4% na vsakih 10 let.*

# TERMIČNI UČINEK HRANE (OBROKA) (TEM)

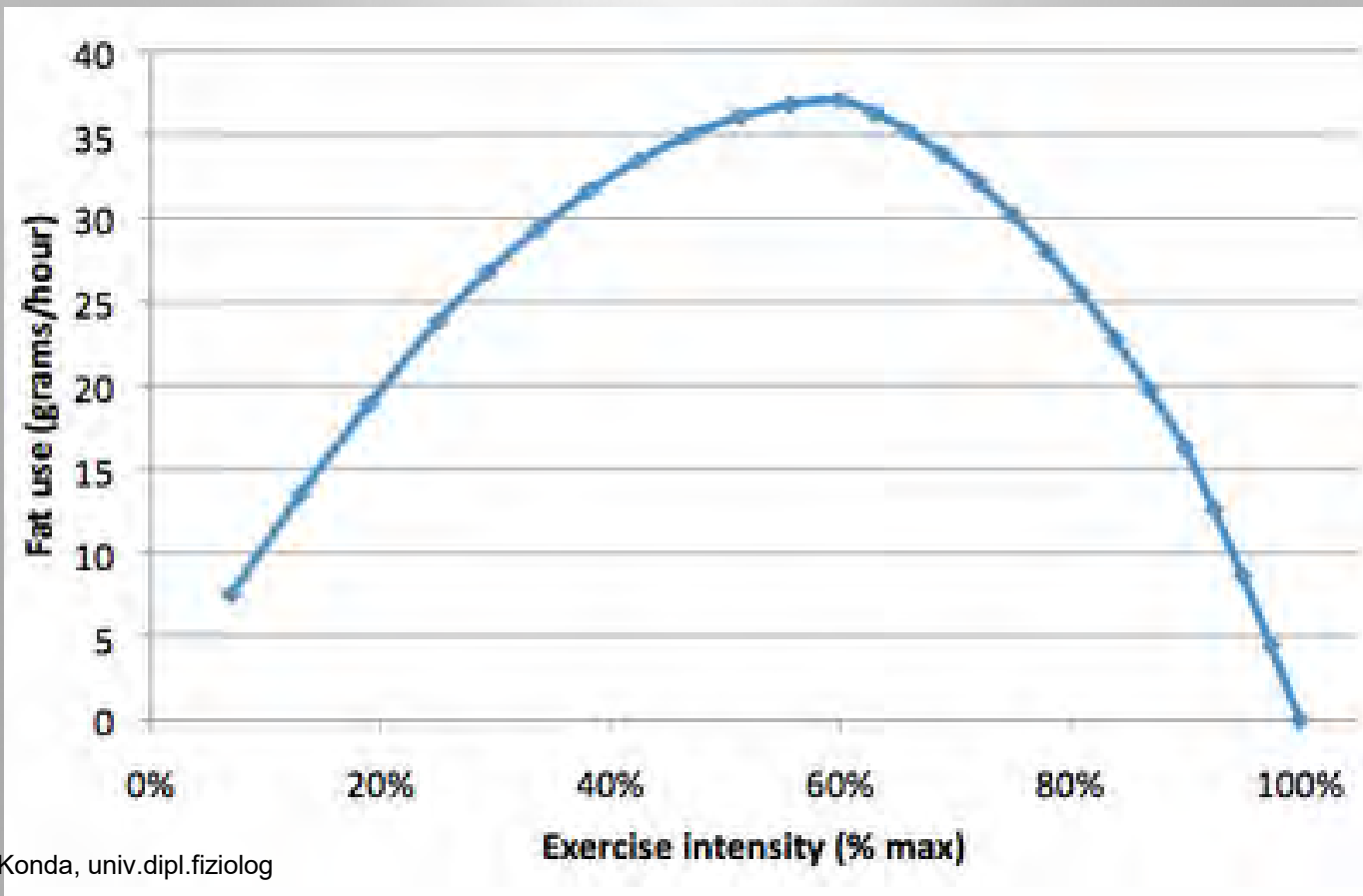
- Termični učinek obroka (hrane) oziroma termična obdelava predstavlja povečanje hitrosti presnove (povečanje hitrosti metabolizma), ki je povezana s prebavo, absorpcijo, transportom, metabolizmom in skladiščenjem zaužite hrane (jesti več x/dan).
- Termični učinek hrane predstavlja približno 10% naše celotne porabe energije na dnevni ravni. Ta vrednost vključuje tudi nekaj energijske rezerve (zaloge), saj lahko telo poveča stopnjo metabolizma, ki je nujno potrebna za predelavo živil in skladiščenje (obilni obroki-potenje po čelu, vroče, zaspanost).

# TERMIČNI UČINEK TELESNE DEJAVNOSTI (TEA)

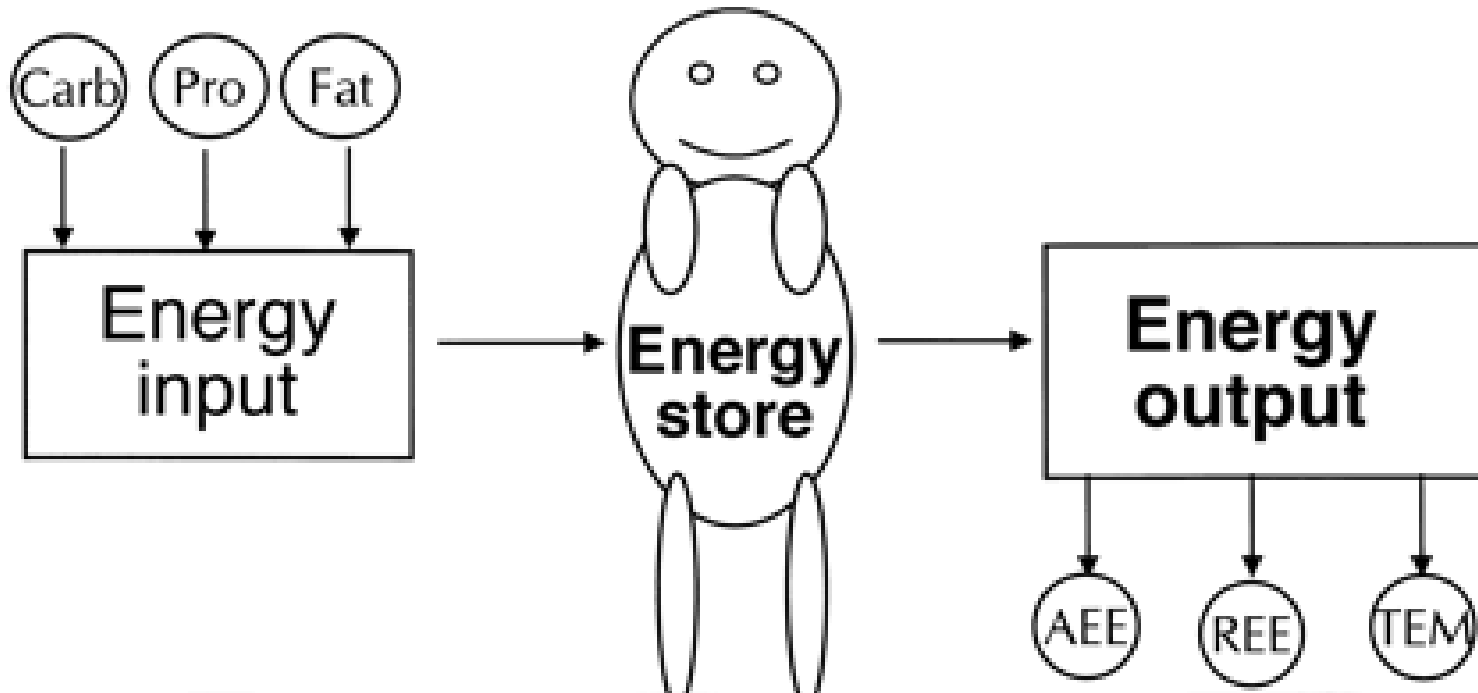
- Termični učinek telesne dejavnosti je preprosto energija porabljena nad stopnjo bazalnega metabolizma za izvedbo določene naloge ali dejavnosti, naj bo to česanje las ali pa maraton na 10km.
- *Aktiven življenjski slog!*
- *Aktivno učenje vs. pasivno učenje!*

# URAVNAVANJE ENDOGENIH MAŠČOB IN PRESNOVA OH V POVEZAVI Z INTENZIVNOSTJO IN TRAJANJEM TELESNE DEJAVNOSTI

ROMIJN JA, COVLE EF, SIDOSSIS LS, GASTALDELLI A, HOROWITZ JF, ENDERT E, WOLFE RR;  
METABOLISM UNIT, SHRINERS BURNS INSTITUTE, UNIVERSITY OF TEXAS MEDICAL BRANCH, GALVESTON 77550



# IZBIRAMO SAMI!



**2% error leads to obesity  
≈125 kJ/d or 15 min of play instead of television**

# KAKO POSPEŠITI METABOLIZEM?

- NEHAJTE SE STRADATI
- AKTIVIRAJTE ŽS
- ZAČNITE Z REDNO TD
- VADITE DLJE ČASA
- IZVAJAJTE VAJE ZA VELIKE MIŠIČNE SKUPINE
- SPREMINJAJTE OBLIKO IN NAČIN VADBE
- POVEČAJTE MIŠIČNO MASO

Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog







1 obrok mesa, perutnine  
in rib:

85 gramov,  
kupček kart ali vaša razprta  
dlan.





1 obrok kosmičev, riža,  
testenin, sladoleda...

237 ml (1 Cup)



177 ml

118 ml

59 ml



1 košček sira

42.5 grams

---

velikost 3 domin

Prilagajanje energijske bilance za samo 100 kcal na dan (prek kombinacije zmanjšanja vnosa ali povečanje izdatkov), ima možnost preprečiti pridobivanje telesne teže pri 90% odraslega prebivalstva!



# KAKO TD VPLIVA NA MOŽGANE?

- SPROŽI BDNF, RASTNE FAKTORJE (KESSLAK IN OSTALI, 1998)
- POVEČA RAZVOJ MOŽGANSKIH CELIC (VAN PRAGG, 1999)
- POVEČA IZLOČANJE SEROTONINA (TKIVNI HORMON - ŽIVČNEGA PRENAŠALCA; HORMON ZA SREČO) IN S TEM VPLIVA NA RAZPOLOŽENJE, POZORNOST – OSREDOTOČENOST, SPOMIN IN NEUROGENEZO (CHAOULOFF, 1989)
- POVEČA KATEHOLAMINE (ADRENALIN, NORADRENALIN IN DOPAMIN) (DELUJEJO, KOT HORMONI ALI ŽIVČNI PRENAŠALCI) (GILLBERG IN OSTALI, 1986)
- SPODBUDI IZLOČANJE ENDORFINOV (VEČ RAZISKAV).

- GRADI MOŽGANSKO SKORJO (ANDERSON IN OSTALI, 2002)
- IZBOLJŠA KOGNITIVNO ZAZNAVANJE OZ. VZBURJENJE (SAKLOFSKE IN OSTALI, 1992)
- POVEČA SRČNI UTRIP IN S TEM IZBOLJŠA PSIHO-FIZIČNO STANJE, ZMOGLJIVOST IN PRODUKTIVNOST (KROCK IN OSTALI, 1992)
- IZBOLJŠA PERCEPCIJO, POSEBEJ MOTORIČNO IN VIZUALNO (GALLAHUE IN OZMUN, 2002)

# ČLOVEŠKI VEDENJSKI VZORCI

Obstaja več kot 400 objavljenih teorij, ki pojasnjujejo, zakaj se ljudje odločajo za določene vedenjske vzorce, oblike vedenja.

Vendar pa obstaja samo ena teorija, ki pojasnjuje, kako ljudje spreminjajo vedenjske vzorce, oblike vedenja.

# PREHODNO-TEORETIČNI MODEL SPREMINJANJA VEDENJSKIH VZORCEV



# STOPNJE SPREMEMB – FIT KORAKI

Stopnja spremembe	Vedenjski vzorec	Priporočen odziv (odgovor)
<b>Pred-opazovanje</b>	Nepripravljenost oz nezavedanje trenutnega stanja ter njegovih posledic.	Zagotovite jasno sporočilo o pomenu spremembe, izobrazite človeka o problemu. Navedite zakonske osnove.
<b>Opazovanje</b>	Ambivalenten/protisloven, zanikajoč, nasprotujoč odnos do sprememb.	Namignite, kako doseči ravnotežje v prid koristim.
<b>Priprava</b>	Človekove izjave kažejo zaskrbljenost in hkrati željo po spremembi.	Skupaj poiščite in izdelajte primerno strategijo ter ponudite orodja.
<b>Dejanje</b>	Zavezanost k spremembam.	V času izvajanja sprememb (dejavnosti) jih podpirajte in stimulirajte.
<b>Vzdrževanje</b>	Novi vedenjski vzorci postanejo del vsakdanjika.	Podpirajte nove vedenjske vzorce s permanentnimi pristopi, dejavnostmi in orodji.
<b>Relaps (vrnitev v isto)</b>	Vrnitev nazaj v stare vedenjske vzorce.	Pomagajte se izogniti demoralizaciji, pomagajte ponovno ovrednotiti in nastaviti naslednje korake.
<b>Prekinitev</b>	Novi vzorci postanejo trajni/stalni/dolgotrajni	Spodbujanje k trajanju z dejavnostmi in orodji.



“Kakšen smisel ima, da prejmeš znanje in nauke, če jih potem ne uporabiš, ko se znajdeš pred vsakodnevnimi težavami. Znanje in nauk ne deluje, nima zares moči spreminjati stvari, dokler ga ne uporabimo!”

*Alejandro Jodorowsky*

# FIT DNEVNA RUTINA

# FIT HIDRACIJA

## FIT HIDRACIJA – PITJE VODE V ČASU DELOVNIH OBVEZNOSTI IN PEDAGOŠKEGA PROCESA

### *Kaj pomeni hidracija?*

Zadostna oskrba telesa s tekočinami, ki preprečuje dehidracijo in ohranja zadostno prepojenost z vodo (euhidracijo) ter je nujna za normalno delovanje telesa že v mirovanju kaj šele v primeru psiho-fizičnih obremenitev.

## Zakaj je pomembna voda?

- Ker je gradnik telesa,
- sodeluje pri vseh celičnih procesih,
- uravnava telesno temperaturo,
- topi hranilne in odpadne snovi, ki so topne v vodi in omogoča njihovo izločanje,
- prenaša hranilne in odpadne snovi, pline, hormone, encime, protitelesa, itd.,
- zagotavlja osmotski tlak,
- razstruplja telo,
- sodeluje pri uravnavanju lakote (prepoznavanje v možganih!),
- redno pitje vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim,
- pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji...
- ...in ker zares odžeja!

## **Kako jo integrirati v redno delovno obveznost oziroma v učni proces?**

Da bi razvili oziroma spremenili vedenjski vzorec pitja vode (hidracije), moramo zagotoviti, da je voda na dosegu roke. Oseba, ki se „uri“ v pitju vode, mora imeti le to ves čas pred očmi.

### *Protokol:*

1. Ravnatelj in strokovni delavci
  - v učilnici v plastenki, flaški ali v kozarcu (večih kozarcih).
2. Učenci
  - v učilnici v času rednega pedagoškega procesa v svoji plastenki, stekleničkah ali kozarcu. Le te ti morajo biti na njihovih mizah.
3. Igrišče
  - pitnik, fontana
4. Hodniki, avla
  - pitnik, fontana

## 1. Prednosti HIDRACIJE

- Višja stopnja koncentracije
- VIŠJA STOPNJA OSREDOTOČENOSTI
- VEČJA NOTRANJA MOTIVACIJA
- Večja produktivnost
- Umirjenost
- Boljši medsebojni odnosi
- Samoodgovornost
- Zdravje

## 2. Stereotipi

- Logistika
- Higiena
- Disciplina

# FIT GIBALNE MINUTE

Lahko bi jih poimenovali tudi “minute za zdravje”. Fit gibalne minute izvedemo takrat, ko zaznamo upad telesne učinkovitosti, koncentracije, osredotočenosti, ko se poveča nemir (postanemo razdražljivi, v okolici se odzivamo impulzivno ali apatično), postanemo utrujeni ali zaspani.

⇒ KOLIČINA: NA DNEVNI RAVNI čim večkrat

⇒ ČAS TRAJANJA: od 1 do 3 minute ali od 3 do 5 minut

⇒ **OBLIKE:**

- AKTIVNO DELOVNO OKOLJE (AKTIVNA UČILNICA, AKTIVNO DELO, AKTIVNO UČENJE)
- AKTIVNO SEDENJE
- FIT HITRE STIMULACIJE (**FITKO UČENCI**)
- FIT KONTRALATERALNE VAJE
- FIT BI-UNI LATERALNE VAJE
- FIT PROGRESIVNO NAPENJANJE MIŠIČ
- FIT RAZTEZNE VAJE
- FIT ROTACIJE IN ZIBANJA
- FIT ELEMETARNE TEKALNE IGRE (FDGI)
- FIT ELEMENTARNE SKUPINSKE IGRE (FDGI)



## ⇒ NAMEN:

- psihična in telesna sprostitvev,
- vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psiho-fizične obremenitve,
- povečati NOTRANJO motivacijo za nadaljnje delo,
- povečati osredotočenost in koncentracijo,
- zmanjšati možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij,
- uravnavanje stresa, ...

## Izjava ravnateljice:

“Nekoč smo imeli zakonsko določene minute za zdravje, ki smo jih s pridom uporabljali...življenjski slog takratne družbe je bil izjemno aktiven. Ko so minute za zdravje ‘vrgli ven’ iz obveznega programa smo jih nehali izvajati. Velika napaka! ...in pogledjte kje smo sedaj.”

# FIT AKCIJA

AKCIJA PRAVZAPRAV NE DOSEŽE SVOJEGA NAMENA ČE SE  
JO IZVAJA ENKRAT LETNO V OBLIKI DOGODKA. SVOJ  
NAMEN DOSEŽE TAKRAT, KO SE VEDENJE VEČINE  
VKLJUČENIH S POMOČJO LE TE SPREMENI!

# FIT HOJA ZA ZDRAVJE

Datumi za izvedbo akcije v okviru celotnega javnega zavoda:

1. 22. september Evropski dan brez avtomobila V OKVIRU TEDNA MOBILNOSTI
2. 15. oktober - Svetovni dan hoje
3. 07. april - Svetovni dan zdravja
4. 09. maj - Svetovni dan gibanja



**CILJ**



**SPREMEMBA VEDENJSKEGA VZORCA  
(vsak dan)**

# FIT HOJA ZA ZDRAVJE

## Namen:

- Peš, z rolerji, kolesom, rolko, skirojem (z nemotorizirano obliko transporta) v šolo/ vrtec in iz šole/ vrtca.
- SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA.
- Spreminjanje življenjskega sloga.
- Skrb za psiho-fizično in socialno zdravje.
- Zagotavljanje vzgoje in izobraževanja o varnosti v prometu vezano na funkcionalno rabo in dolgoročno varnost (izkušenijsko učenje).
- Spreminjanje vedenjskih vzorcev.
- Zagotavljanje ekološke ozaveščenosti in ekološkega, zdravega načina življenja.

Oblika	Opis
TRANSPORTNE OBLIKE GIBANJA	Gre za gibalno dejavnost, ki je vezana na transport v vsakodnevnem življenju – hoja, tek, rolanje, kolesarjenje v šolo, vrtec, službo, k prijateljem, na vodeno vadbo ali trening... peš po nakupih,...
DELOVNE/ REKREATIVNE DEJAVNOSTI	Gre za gibalno dejavnost, ki povezuje opravljanje koristnega dela z rekreacijo posameznika, družine, prijateljev; Sem prištevamo vrtnarjenje, aktivna košnja, aktiven sprehod s psom, lopatanje snega, pomivanje oken, tal ali pranje avtomobila,...
TRANSPORTNE/ GIBALNE DEJAVNOSTI NA DELOVNEM MESTU	Gre za dejavnost, ki je povezana z gibalno dejavnostjo službenem času – hoja po stopnicah (namesto dvigala), spreminjanje položaja telesa (sede, stoje, krepitev mišic,...),... ter gibalne dejavnosti povezane z posameznimi poklici (vzgojitelj, učitelj, zdravstveni delavec, pleskar, mizar, zidar,...);

## NAPOTKI:

- Naredimo akcijski načrt ZA IZVEDBO AKTIVNOSTI v okviru akcije.
- Naredimo zapisnik (sodelujoči, oddaljenosti sodelujočih...).
- Pripravimo program informiranja sodelujočih.
- Osebe, ki živijo v okolici šole/ vrtca se od doma odpravijo peš ali pa uporabijo drugo obliko ne-motoriziranega prevoznega sredstva.
- Osebe, ki so od šole/ vrtca oddaljene več kilometrov in za prevoz uporabljajo avtomobil, le-tega pustijo na izbrani zbirni točki in se od tam naprej odpravijo peš. Pripravimo zbirne točke za vozače z avtomobili.
- Osebe, ki so od šole/ vrtca oddaljene več kilometrov in za prevoz uporabljajo javni prevoz, t. j. kombi, avtobus ali vlak predčasno izstopijo in se od tam naprej odpravijo peš. Pripravimo program predčasnih izstopnih postaj za vozače, ki uporabljajo javni prevoz.

- Fit hoja ni namenjena samo prihodu ampak tudi odhodu iz šole/ vrtca, kar pomeni, da tudi iz šole/ vrtca odidemo peš ali z ne-motorizirano obliko prevoznega sredstva.
- Če so v program Fit hoje za zdravje vključeni tudi otroci in njihovi starši, bodite pozorni, da jih o izvedbi le-te dobro poučite ter vsebine in s tem priprave na Fit hojo za zdravje vključite v redni pedagoški proces.
- V času Fit hoje za zdravje izvedete spremljanje, ob zaključku pa evalvacijo.
- Fit hoja za zdravje se mora spremljati in evalvirati longitudinalno.
- Izsledki nam bodo pokazali ali se Fit hoja za zdravje izvaja kakovostno in v pravilni obliki. v tem primeru, bi se morali vedenjski vzorci sodelujočih spremeniti in sicer iz „kampanjske“ oblike (oblika akcije) v permanentno obliko (aktiven življenjski slog).



2009/09/23



Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog







# PUŽ – FIT DAN BREZ MULTIMEDIJE

## Namen:

- Ozaveščanje o alternativnih oblikah preživljanja prostega časa.
- Zagotavljanje zdrave izbire.
- Ozaveščanje o zdravju in ekologiji.
- Spreminjanje vedenjskih vzorcev in življenjskega sloga.

Pri predlogih vedno izhajamo iz pozitivnega stališča kar pomeni, da predlagamo aktivnosti, ki omogočajo gibalno aktivnost z uporabo kognitivnih sposobnosti in socializacijo (glej delovno rekreativne dejavnosti).

## 1. Delo v skupinah v oddelkih:

- Kaj lahko počnemo namesto gledanja TV in uporabe računalnika?
- Delavnice, ki jih vodijo otroci pod mentorstvom strokovnih delavcev (gibalne, raziskovalne brez uporabe multimedije, umetnostne, glasbene).
- Kako lahko knjige doživljamo v gibanju?
- Ustvarimo “gibalno” risanko.
- Matematika v gibanju.

## 2. Multimedija v gibanju:

- Kako lahko poskrbim za gibanje v času gledanja TV?
- Kako lahko poskrbim za gibanje v času uporabe računalnika?
- Delavnice z otroki in strokovnimi delavci

## 3. Izvedba znanstveno raziskovalnega dne:

- Otroci v samostojni obliki
- Povezava vseh treh triad
- Mentorstvo
- Vsebina vezana na raziskovanje škodljivih vplivov multimedije (psihološki, čustveni, fiziološki in okoljski vplivi)

# FIT PRIREDITVE

1. FIT PLESNA PRIREDITEV
2. FIT OLIMPIJADA
3. FIT EKO PRIREDITEV
4. FIT KMEČKE IGRE
5. FIT MESTNE IGRE
6. FIT IGRE BREZ MEJA
7. „VSI ZA FIT IN FIT ZA VSE“

# FIT AKTIVNOSTI

PERMANENTNA OBLIKA

# FIT JUTRANJE ŠPORTANJE (FIT JUTRANJA VADBA)

Vadba je najučinkovitejša zjutraj in sicer iz razloga ker:

- telo prebudi in s tem sproži fiziološke procese, ki na le tega delujejo blagodejno (spodbudi metabolizem, sproži kognitivno vzburjenje),
- telo pripravi na dnevne psiho-fizične obremenitve, kar nam omogoči preventivo pred oziroma v primeru stresnih situacij,
- izboljša psiho-fizične sposobnosti,
- zaradi nizke količine ogljikovih hidratov v telesu, privede do hitrejše porabe maščob,...

# FIT JUTRANJE ŠPORTANJE (FIT JUTRANJA VADBA)

Fit jutranjo vadbo lahko organiziramo v naslednjih oblikah:

1. Organizirana oblika vadbe v telovadnici in/ali večnamenskem prostoru (npr. različne didaktične gibalne igre, igre z žogo, PLES, joga...).
2. Organizirana oblika gibalnih/športnih aktivnosti na prostem (Fit trim steza, Fit čutna pot, igre z žogo, skupinski tek, skupinska hoja ali tek...).
3. Organizirana oblika nizko intenzivne vadbe z vajami za sprostitev v času jutranjega varstva,...
4. V predšolskem obdobju v obliki Fit igralnice (igralnica je plezalnica).

⇒ KOLIČINA: najmanj 1 x tedensko, priporočljivo 3x tedensko do vsak dan

⇒ IZVEDBA:

- Ravnatelj in strokovni delavci lahko sodelujejo glede na interes v obliki kolobarjenja (doprinos ur)
- Obvezno dežurstvo

⇒ ČAS TRAJANJA: 30-45 minut, lahko tudi več

⇒ NAMEN:

- psihična in telesna priprava na nadaljnje obremenitve,
- spodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na dnevne psiho-fizične obremenitve,
- povečati notranjo motivacijo za delo in/ali učenje,
- povečati osredotočenost in koncentracijo,
- vzpostaviti čustveno ravnovesje ter preprečiti stres,
- začeti dan v pozitivnem čustvenem kontekstu,
- spodbujanje aktivnega življenjskega sloga,
- krepitev zdravja,...



# FIT IGRIŠČE

1. Učenje otrok starih slovenskih in mednarodnih iger v organizirani obliki z možnostjo izbire, skozi vse leto, kot so:
  - zemljo krast,
  - klavirčki,
  - elastika (gumitwist),
  - koza klamf,
  - balinanje in kegljanje,
  - ristanc (različne oblike),
  - aktivna abeceda,...
2. Izvajanje Fit didaktičnih gibalnih iger v organizirani obliki.
3. Organizirana uporaba igral v obliki krožne vadbe ali vadbe po postajah.
4. Vsaka gibalna oblika mora trajati vsaj 30 do 45 minut.

## **Primer organizirane oblike uporabe igrišča in igral v obliki krožne vadbe ali vadbe postajah:**

- Vsi učenci so sočasno telesno dejavni vsaj 30 do 45 minut.
- Sočasno lahko sodeluje večje število oddelkov in s tem večje število strokovnih delavcev.
- Strokovni delavci se glede na število razporedijo po posameznih igralih, eden (ali več) izmed njih je zadolžen za centralizirane gibalne oblike in moderiranje dejavnosti po postajah oziroma igralih.
- Strokovni delavci lahko prehajajo od igrala do igrala. Otroci lahko uporabijo le tisto igralo pri katerem je prisoten strokovni delavec.
- Strokovni delavec otroke spodbuja k raznoliki in varni uporabi igrala ter zagotavljajo aktivnost vseh otrok (Fit pedagogika).
- Strokovni delavec, ki je zadolžen za centralizirane aktivnosti izvede ogrevanje in ohlajanje po Fitu.
- Strokovni delavec zadolžen za centralizirane dejavnosti moderira vadbo po igralih (postajah) tako, da s piskom na piščalko oznani menjavo igrala ter sočasno skrbi za varen prehod med igrali.
- Za varno prehajanje med igrali so zadolženi tudi ostali strokovni delavci. Hkrati morajo tudi oceniti ali je število sočasno aktivnih otrok na igralu primerno in jih v nasprotnem primeru usmeriti na drugo igralo.

⇒ KOLIČINA: najmanj 1-3x tedensko, priporočljivo vsak dan ena izmed oblik

⇒ ČAS TRAJANJA: 30-45 minut, lahko tudi več

⇒ NAMEN:

- razvoj gibalnih in kognitivnih spretnosti,
- razvoj socialnih spretnosti,
- povečati gibalno učinkovitost,
- psihična in telesna sprostitvev,
- spodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem telo razbremeniti, sprostiti ter pripraviti za nadaljnje dnevne obremenitve,
- povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- uravnavati pozitivno čustveno in socialno stanje,
- varna in učinkovita raba igral in zunanjih površin...





# FIT AKTIVNI SPREHOD

Implementacija aktivne hoje z jasnim ciljem:

- v povezavi s cilji športa,
- v povezavi s cilji naravoslovnih predmetov (kemija, fizika, matematika...),
- v povezavi s cilji družboslovnih predmetov (jezik, zgodovina, geografija...),
- v povezavi s cilji umetnosti (likovna umetnost, glasba);

Fit aktivni sprehod primarno služi za razvoj in vzdrževanje zrele oblike hoje, ki jo dosežemo s zadostnim tempom (intenziteto gibanja) in določenim časovnim okvirjem.

Fit aktivni sprehod služi tudi za medpredmetno povezovanje in promocijo nemotorizirane oblike transporta ter je učinkovito sredstvo za povečanje notranje motivacije za učenje ter zagotavljanje razvoja funkcionalnega znanja (doživljajsko učenje).

⇒ KOLIČINA: najmanj 1 x tedensko, priporočljivo 2 do 3x tedensko

⇒ ČAS TRAJANJA: 45-60 minut, lahko tudi več

⇒ NAMEN:

- razviti zrelo obliko hoje in s tem prispevati h krepitvi zdravja,
- povečati intenziteto gibanja in s tem izboljšati stanje na vseh področjih razvoja,
- vzpodbuditi srčno-žilni sistem in s tem izboljšati aerobne zmogljivosti,
- zagotoviti razvoj in izboljšati naravne oblike gibanja ter s tem motorične sposobnosti,
- povečati notranjo motivacijo za delo in učenje,
- povečati osredotočenost in koncentracijo,
- znižati stres in s tem izboljšati vedenje...

# GIBALNI ODMOR

Izvedemo ga kot dodatno obliko gibalne aktivnosti ali namesto ure športa, kar pomeni, da ga izvedemo tisti dan, ko na urniku učenci nimajo ure športa ali ko le-ta ne zadostuje dnevnim gibalnim potrebam otrok. Izjemno priporočljiv je v času obveznega podaljšanega bivanja in v času slabega vremena.

⇒ **KOLIČINA:** priporočljivo vsak dan v obliki dnevne rutine ali aktiven hodnik; po potrebi na nivoju oddelka, še posebej v času slabega vremena

⇒ **ČAS TRAJANJA:** od 10 do 15 minut

⇒ **NAMEN:**

- sprostitvev/razbremenitev,
- razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti,
- vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psiho-fizične obremenitve,
- povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- povečati osredotočenost in koncentracijo,
- zmanjšati možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij...



# FIT OPB

## **Fit opb lahko organiziramo v naslednjih oblikah:**

1. organizirana oblika vadbe v telovadnici ali večnamenskem prostoru (npr. različne gibalne igre, igre z žogo,...), ki jo vodi športni pedagog v času opb (oddelki so razvrščeni po urah) ali jo vodijo v obliki “kolobarjenja” učitelji podaljšanega bivanja,
2. organizirana oblika gibalnih aktivnosti na prostem (Fit trim steza, Fit čutna pot, igre z žogo, skupinski tek, skupinska hoja...),
3. organizirana oblika nizko srednje do visoko intenzivne vadbe z vajami za sprostitev v okviru oddelka,...

⇒ KOLIČINA: najmanj 1 x tedensko, priporočljivo 3x tedensko

⇒ ČAS TRAJANJA: 30-45 minut, lahko tudi več

⇒ NAMEN:

- psihična in telesna sprostitev,
- spodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem telo razbremeniti, sprostiti ter pripraviti za nadaljnje dnevne obremenitve,
- povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- uravnavati pozitivno čustveno in socialno stanje,
- telesna dejavnost za krepitev zdravja...

# FIT KOTIČKI

Fit kotičke lahko organiziramo v naslednjih oblikah:

1. V okviru posameznega oddelka:

- blazina za sproščanje,
- hoppy žoga za raztezanje, udarjanje in aktivno sedenje,
- ristanc,
- kartončki z gibalnimi nalogami,...

2. V okviru javnega zavoda:

- Fit kotiček za sproščanje opremljen s Fit kartončki ali fotografijami,
- Fit aktivni kotiček opremljen s športno opremo za izvajanje nalog, ki so naslikane in zapisane na Fit kartončkih,
- Fit poligon,
- Fit pajkova mreža,
- ristanc,
- aktivna abeceda,...

⇒ KOLIČINA: najmanj 3-je kotički, ki podajajo možnost izbire

⇒ ČAS TRAJANJA: priporočljivo vsak dan v obliki dnevne rutine  
po izbiri otrok in mladostnikov

⇒ NAMEN:

- psihična in telesna sprostitev,
- spodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem telo razbremeniti, sprostiti ter pripraviti za nadaljnje dnevne obremenitve,
- povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- povečati sposobnost dolgotrajnejše koncentracije,
- povečati sposobnost osredotočenosti (fokus),
- uravnavati pozitivno čustveno in socialno stanje...



Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog

# FIT AKTIVNO SEDENJE

## SEDENJE NA HOPPY ŽOGI

### 1. Prednosti sedenja na žogi:

- Preventiva - zdravje lokomotornega aparata
- Psihično stanje in vedenjske motnje; manj vedenjske problematike
- Višja stopnja koncentracije (Zakaj?)
- Višja produktivnost (Zakaj?)

### 2. Stereotipi:

- Logistika
- Disciplina

### 3. Kriteriji za dodelitev hoppy žog oddelku:

- Vezani na disciplino oddelka.
- Vezani na medsebojne odnose v oddelku in izven oddelka.
- Vezani na sodelovanje v različnih šolskih akcijah.

### 4. Krožna oblika uporabe:

- Tedenska, več dnevna ali dnevna

# V SKRBI ZA ZDRAVO HRBTENICO

Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog



“Hoppy” z nami pri pouku









Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog

# STRATEGIJE ZA UČINKOVITO VZDRŽEVANJE

1. VZDRŽEVANJE OSNOVNEGA IN OBVEZNEGA PROGRAMA
2. POSTOPNOST IN VZTRAJNOST
3. POVEZANOST (HORIZONTALNA IN VERTIKALNA)
4. OSVEŠČENOST (PRILOGA FIT VPRAŠALNIK)
5. DISEMINACIJA
6. WINING MIND SET

RESOLUCIJA JE TU. MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE JE PODALO USMERITVE IN PODPORO, SEDAJ PA JE NA NAS VSEH, DA S SKUPNIMI MOČMI VSAK NA SVOJEM PODROČJU PRISPEVA K URESNIČEVANJU CILJEV.

SPREMEMBE SE DELAJO Z MAJHNIMI KORAKI. ZAČNEMO PA VEDNO PRI SEBI.

ČE VERJAMEMO, DA JE NEKAJ  
NEMOGOČE, NE BOMO TEGA NIKOLI  
POSKUSILI. NA TEM STAVKU SLONI  
BISTVO MANIPULACIJE ČASA V KATEREM  
ŽIVIMO.

**BREZ NAPORA NI NAPREDKA.**

FORMA 3D D.O.O.  
SLOMŠKOVA ULICA 35  
1000 LJUBLJANA  
TEL: (01) 425 2083  
FAX: (01) 425 2084  
E-NASLOV: [INFO@FIT-FORMA.COM](mailto:INFO@FIT-FORMA.COM)

MEDNARODNI PROJEKT FIT SLOVENIJA™ (FIT INTERNATIONAL™)

- FIT SPLOŠNI PROGRAM ZA PODROČJE TELESNE DEJAVNOSTI
  - FIT PROGRAM KAKO MOTIVIRATI ZA UČENJE™
    - FIT ŠOLA ZA ZDRAVJE™
    - FIT ŠOLA TIMSKE HARMONIJE™

EU MULTILATERALNI CENTRALIZIRANI PROJEKT KIDS IN MOTION™

EU MULTILATERALNI CENTRALIZIRANI PROJEKT FIT4KID™

## **ŠOLE MEDNARODNEGA PROJEKTA FIT SLOVENIJA™**

- **EU MULTILATERALNI CENTRALIZIRANI PROJEKT KIDS IN MOTION™ MODELNI ŠOLI**
  - DRUGA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC
  - OSNOVNA ŠOLA MISLINJA
  
- **EU MULTILATERALNI CENTRALIZIRANI PROJEKT KIDS IN MOTION™ MODELNE ŠOLE**
  1. DRUGA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC
  2. OSNOVNA ŠOLA MISLINJA
  3. OSNOVNA ŠOLA ČRNA NA KOROŠKEM
  4. OSNOVNA ŠOLA MUTA
  5. OSNOVNA ŠOLA NEZNANIH TALCEV DRAVOGRAD
  6. OSNOVNA ŠOLA KOMENDA
  7. OSNOVNA ŠOLA DOBREPOLJE
  8. OSNOVNA ŠOLA ŽIROVNICA
  9. OSNOVNA ŠOLA PROF. DR. JOSIPA PLEMLJA BLED
  10. OSNOVNA ŠOLA FRANA SALEŠKEGA FINŽGARJA LESCE
  11. OSNOVNA ŠOLA STRAŽIŠČE
  12. OSNOVNA ŠOLA ŠKOFJA LOKA MESTO
  13. OSNOVNA ŠOLA BREŽICE
  14. OSNOVNA ŠOLA GRM NOVO MESTO

15. OSNOVNA ŠOLA METLIKA
16. OSNOVNA ŠOLA BELTINCI
17. OSNOVNA ŠOLA SEČOVLJE
18. OSNOVNA ŠOLA ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE
19. OSNOVNA ŠOLA KOŠANA
20. OSNOVNA ŠOLA DR. ALEŠ BEBLER – PRIMOŽ HRVATINI
21. OŠ LOČE

- **DRUGE ŠOLE SODELUJOČE V MEDNARODNEM PROJEKT FIT SLOVENIJA™**

- OSNOVNA ŠOLA TONETA ČUFARJA LJUBLJANA
- OSNOVNA ŠOLA MARTINA KRPA LJUBLJANA
- OSNOVNA ŠOLA VIČ
- OSNOVNA ŠOLA SOSTRO
- II. OSNOVNA ŠOLA CELJE
- OSNOVNA ŠOLA OB DRAVINJI
- OSNOVNA ŠOLA POLZELA
- OSNOVNA ŠOLA PREVALJE
- PRVA OSNOVNA ŠOLA SLOVENJ GRADEC
- II. OSNOVNA ŠOLA ROGAŠKA SLATINA
- OSNOVNA ŠOLA PREŽIHOVEGA VORANCA MARIBOR
- OSNOVNA ŠOLA LOKA ČRNOMELJ,...



## FIT INTERNATIONAL™

- ZA PREDSTAVITEV NAS KONTAKTIRAJTE



svet gibanja, svet veselja

**FIT SLOVENIJA™**

FIT SLOVENIA INTERNATIONAL

**FORMA 3D d.o.o.**  
Slomškova ulica 35  
1000 Ljubljana, Slovenija  
Tel: 00386 1 425-2083,  
Fax: 00386 1 425-2084  
Skype address: Fit-Forma  
e.mail: [info@fit-forma.com](mailto:info@fit-forma.com)





## FIT PROGRAM KAKO MOTIVIRATI ZA UČENJE™ (AKTIVNA TELESNA, AKTIVNI MOŽGANI)

### Uvod

Živimo v tretjem tisočletju, dobi multimedije, tehnologije, informatike,...dobi, ko se je človek oddaljil, odtujil od samega sebe. Primarno se je zmanjšala telesna dejavnost, kar se kaže tako na fizičnem, kot duševnem zdravju, v medsebojnih odnosih in nenazadnje usvojenem znanju, ki ga človek potrebuje za življenje in preživetje.

- ZA PROGRAM NAS KONTAKTIRAJTE

V današnjem času se srečujemo s poplavo različnih didaktičnih pripomočkov, metodoloških pristopov in nenazadnje multimedije, ki naj bi nam omogočili učinkovitejše poučevanje in s tem motivacijo za učenje vseh vpletenih, to je otrok in mladostnikov, kot tudi pedagoških delavcev. Ob vsem tem pa velikokrat pozabimo, da je človek še vedno človek in da so njegove korenine nespremenjene. Deluje po točno določenih zakonitostih na katere v vsej tej poplavi informacij in človeku neprijaznemu življenjskemu slogu pozabljamo. Povezava teh osnovnih zakonitosti delovanja človeškega telesa z multimedijo, informatiko, novimi didaktičnimi pripomočki,... je ključna, za učinkovito in produktivno poučevanje. Enako so v tem obdobju pomembni dinamika in inovativnost, interaktivnost in kreativnost, ki jih je še kako pomembno umestiti v redni pedagoški proces. Nevroznanost je s svojimi izsledki zagotovila dodaten vpogled v možgane človeka in s tem pripomogla k razvoju učinkovitih pedagoških strategij. Kako vse skupaj povezati, doseči visok nivo funkcionalnega znanja in pri tem ne izgoreti? Kako pomemben je pedagoški delavec za celosten razvoj družbe in nenazadnje ohranjanje vrste?

Da bi vse to razumeli in s tem dosegli učinkovito učenje, poučevanje katerega rezultat je visok nivo funkcionalnega znanja, smo izdelali projekt »Kako motivirati za učenje?«. Program projekta je sestavljen iz zgoraj navedenih teoretičnih izhodišč, znanstvenih dokazov in mnogih praktičnih pristopov/primerov. Prepletanje teorije s prakso in prakse s teorijo vsekakor vsakomur odpre nove poti k poučevanju in učenju. Dovolj je le, da je pripravljen odpreti vrata in stopiti na to pot novosti, drzniti si biti uspešen, zadovoljen, vesel, nasmejan,...!