

Številka: 091-3/2021-1
Datum: 2. februar 2021



**Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo**

Poljanska cesta 28
1000 Ljubljana
T 01 300 51 00
F 01 300 51 99
www.zrss.si

Priporočila za gibalno aktivno vračanje v šole, ko obstaja še možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2

Otroci in mladostniki se že nekaj mesecev izobražujejo na daljavo. Njihova telesna dejavnost je bila v tem času v veliki meri odvisna od družinske dinamike, predvsem pa od upoštevanja navodil za gibalne dejavnosti, ki so jih dobivali od učiteljev razrednega pouka (v nadaljevanju RP) in športnih pedagogov ter uresničevanja le-teh. Nekateri so bili pri tem bolj, drugi manj uspešni.

V izogib zmanjšanju gibalnih sposobnosti in morebitnemu povečanju deleža otrok s prekomerno telesno težo, na kar opozarjajo strokovnjaki, je pomembno, da ob ponovnem vračanju v šole poskrbimo za učno okolje, ki bo v največji meri omogočalo čimprejšnjo vrnitev gibalnih zmogljivosti otrok in mladostnikov na raven v času pred korono.

Gibanje je najboljša protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih. Je odlično sredstvo za dvig imunskega sistema v boju proti nalezljivemu virusu in učinkovit blažilec različnih negativnih vplivov na naše duševno zdravje. Le zdravi in aktivni otroci in mladostniki se bodo lahko spopadali z izzivi 21. stoletja in ohranjali zdravje ter krepili imunske sisteme.

Poleg splošnih priporočil NIJZ in Priporočil za prehod iz izobraževanja na daljavo v izobraževanje na šoli, ki jih je pripravil Zavod RS za šolstvo, dodajamo priporočila, ki bodo pripomogla k dvigu gibalnih zmogljivosti otrok in mladostnikov, večji učni učinkovitosti in posledično boljšemu počutju:

1. Učenci naj v šolo, če je le mogoče, hodijo peš ali s kolesom.
2. Učenci naj pridejo v šolo v udobnih oblačilih, ki jim omogočajo sproščeno gibanje.
3. Čim večji delež pouka naj se izvaja na prostem (pouk na prostem lahko uresničuje cilje vseh predmetov).
4. Učitelji naj pri različnih predmetih uresničujejo cilje skozi igro in gibanje.
5. Učitelji RP naj omogočijo gibalne dejavnosti vsem učencem vsak dan in ne glede na urnik.
6. Učitelji ŠPO naj poleg rednega pouka poiščejo še druge razpoložljive možnosti, da se otroci gibajo vsak dan:
 - gibalne dejavnosti v času jutranjega in popoldanskega razširjenega programa,
 - IP in NIP,
 - redni rekreativni odmori, če je mogoče zunaj, sicer pa noter,
 - nekajminutni gibalni odmori med poukom,
 - interesne dejavnosti, ki jih izvajajo učitelji na šoli.
7. Ur gibanja in športa ne izpuščamo na račun potrebe po večjem številu ur drugih predmetov.

Otroci in mladostniki naj bodo čim več gibalno dejavni (vsaj 60 minut dnevno), intenzivnost pa naj bo takšna, da se dobro zadihajo in preznojijo. Vsekakor velja splošno priporočilo - več je bolje. Če tega ni mogoče zagotoviti v šoli, naj bodo gibalno dejavni še doma, zato opozorite starše, da doma vzpostavijo primerno razmerje med gibanjem in sedenjem. Posebej naj bodo v tem času po daljši socialni izolaciji in šolanju na daljavo pozorni, da so čim manj pred različnimi zasloni.

Zapis pripravili:

Nives Markun Puhan in Špela Bergoč, PS za ŠVZ