



Spet vse več debelosti, najslabše je v poklicnih šolah

Športnovzgojni karton

Gibalna učinkovitost otrok stagnira in je daleč od ravni pred epidemijo – Za dijake projekt zMIGAJ!

Epidemija covid-19 je gibalni učinkovitosti otrok in mladostnikov zelo škodila. Odprtje šol je takoj prineslo izboljšanje gibalne učinkovitosti in zmanjšanje debelosti, čeprav je še daleč od tega, da bi dosegli raven pred epidemijo. Posebno če upoštevamo letošnje podatke športnovzgojnega kartona, ki kažejo, da se je trend izboljševanja ustavil, več je tudi otrok in mladostnikov z debelostjo.

ŠPELA KURALT

Delež otrok in mladostnikov z debelostjo in tako imenovano preddebelostjo je bil lani že skoraj na predkoronski ravni, letos se je spet povečal. Hkrati se je spet povečal delež podkožnega maščevja pri otrocih, ugotavljajo v poročilu o športnovzgojnem (ŠVK) kartonu za leto 2024. Pišejo, da je ta trend zelo problematičen: »Morda nakazuje tudi neustrezne spremembe v šolski prehrani, ki z zmanjševanjem dostopnosti mesa in zmanjšanjem obrokov ne omogoča sitosti otrok. Zaradi tega številni otroci svojo prehrano dopolnjujejo z nakupi nezdrave prehrane po šoli in povečevanjem vnosa ogljikovih hidratov.«

Povečal se je tudi indeks telesne mase otrok, a manj kot podkožno maščevje, kar prav tako vzbuja skrb, razlagajo v poročilu. »Tako se v populaciji povečuje delež otrok in mladostnikov, ki imajo navidezno zdravo telesno maso, v resnici pa se srečujejo z metabolno debelostjo, ki jo je težje diagnosticirati, zato to pomeni še dodatna zdravstvena tveganja.«

Neenakosti

Najslabše kaže dijakom srednjih poklicnih šol, ki za svojimi vrstniki gimnazijci močno zaostajajo. Tako je, denimo, v poklicnih programih 13,1 odstotka dijakov z debelostjo, v tehniških programih 6,4 odstotka, v gimnazijah pa 3,3 odstotka. Enako velja tudi pri gibalni učinkovitosti, ki tako kot pri osnovnošolskih tudi pri dijakih stagnira. A pri gimnazijcih stagnira na višji ravni. Vodja nacionalnega sistema ŠVK in izredni profesor na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani dr. Gregor Starc je opozoril, da je gibalna

učinkovitost dijakov poklicnih šol več kot 40 odstotkov nižja kot pri gimnazijcih, hkrati pa so še vedno 15 odstotkov pod ravniyo telesne zmogljivosti dijakov poklicnih šol pred epidemijo.

Na razlike gotovo vpliva tudi dejstvo, da poklicne šole obiskujejo večinoma dijaki iz družin z nižjim socialno-ekonomskim statusom. »Dejansko pri vpisih v srednje šole nastaja nekakšna segregacija,« je dejal Starc, a dodal, da so bili taisti mladostniki kot učenci v devetem razredu relativno blizu nacionalnega povprečja. V poročilu ugotavljajo, da se je v času poklicnega šolanja njihova gibalna učinkovitost v primerjavi z vrstniki zmanjšala za 20 odstotkov. Še posebno velik upad so zaznali v vzdržljivosti. Sedanji prvi letniki so v teku na 600 metrov v povprečju tekli osem sekund počasneje kot lani v devetem razredu osnovne šole, tretji letniki v primerjavi s svojimi časi v devetem razredu pa kar 16 sekund počasneje.

Starc je dejal, da je to zelo problematično tudi zato, ker bodo prav ti mladostniki prvi vstopili na trg dela, imeli bodo naporene službe, ki jim ne bodo kos: »Če bo to vplivalo na njihovo delovno učinkovitost, to pomeni, da bo vsak od 13.000 teh dijakov dosegel za več kot 8000 evrov nižjo neto dodano vrednost na zaposlenega, kar v enem letu njihovega dela pomeni več kot sto milijonov evrov izgube za gospodarstvo.«

Projekt

Da bi omogočili več gibanja dijakom, je ministrstvo za vzgojo in izobraževanje z Zavodom za šport RS Planica ter Fakulteto za šport pripravilo projekt zMIGAJ! Projekt, sofinanciran z evropskimi sredstvi, je vreden 4,4 milijona evrov, v njem bodo v prihodnjih štirih šolskih letih omogočili dve dodatni brezplačni uri strokovno vodene vadbe za dijake in eno uro za zaposlene v srednjih šolah in dijaških domovih. Vodja projekta na Zavodu za šport RS Planica Poljanka Pavletič Samardžija je povedala, da bodo program sooblikovali dijaki sami. Pogoj je, da gre za srednje in visoko intenzivno vadbo, pri kateri se bodo spotili. Dejala je, da so se na eni od šol odločili, da bi radi šli

na Triglav in se bodo vse leto pripravljali na vzpon.

Vključene so šole, ki so se prijavile na razpis, gre za 24 zavodov. Pričakujejo, da bo vključenih okoli 1500 dijakov, vključitev je prostovoljna, in seveda tudi zaposleni. Vadbo bodo izvajali profesorji športne vzgoje, strokovno bodo z nasveti, kako posamezni program izpeljati, pomagali na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Dijaki se namreč lahko odločijo tudi za povsem drugačno vadbo, kot so nogomet s plastenko, hoja na bližnji hrib vzvratno, rolanje po šoli ...

Če bo projekt uspešen, kar vsi pričakujejo, da bo, upajo, da bo rešitev urejena tudi sistemsko. Torej za vse dijake vseh šol, ne le tistih, na katerih so se vodstva prijavila na razpis, ker so prepoznala, da je to ključno. Starc ocenjuje, da je prav sistemska rešitev tako za osnovne kot srednje šole, nujna. Že več let predlagajo eno uro športa na dan. »Če se nič ne spremeni, ne bomo nobenemu mlademu dali več športa in več gibanja. Pozivamo, da je to treba narediti v šolah, ker vemo, da starši tega ne zmorejo, ne znajo, pri najstnikih pa sploh nimajo več veljave. Kjerkoli na svetu, v katerikoli državi so poskušali to urejati s starši, so vsi projekti propadli. Niti ene dobre, učinkovite prakse do zdaj še ni bilo, da bi to lahko rešil dom. Če je bil zaznan napredek, je ta nastal v šoli. Zdi se mi nenavadno, da odločevalci tega ne vidijo.«

Ustavil se je trend izboljševanja gibalnega razvoja otrok.

Gibalna učinkovitost dijakov poklicnih šol je precej nižja kot pri gimnazijcih.

Dijaki bodo v projektu zMIGAJ! dobili dve dodatni uri športa na teden.



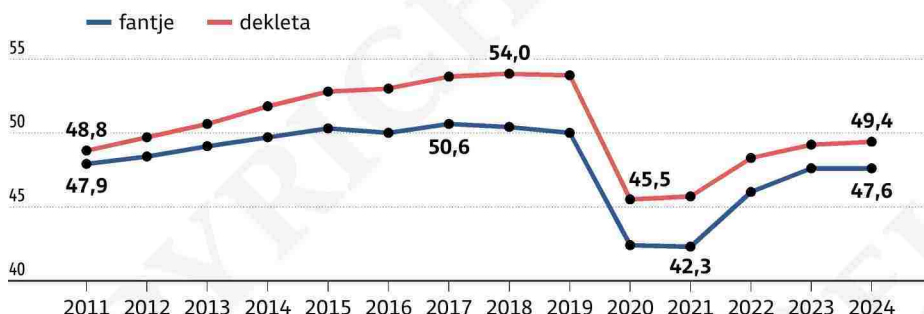
DR. GREGOR STARC
FAKULTETA ZA ŠPORT

Če bomo stvari pustili, kakršne so, se čez deset let ne bomo več kitili z uspehi na mednarodnih področjih. Sploh zdaj, ko sta se razdružila šport in izobraževanje, je to lahko precej tvegana stvar. Če se bo zapostavljalo šolstvo in šport v šoli, potem lahko pomahamo v slovo olimpijskim, svetovnim prvakom ... Preprosto ne bomo imeli več te kapacitete. Nas rešuje samo to, da imamo celotno populacijo na precej visoki ravni telesne zmogljivosti, ker si nikakor ne moremo privoščiti dragega športa, kot si ga lahko druge države. Lahko vlagamo v vse otroke in ima celotna družba kaj od tega, ne samo gledalci pred televizijskimi zasloni.

Skrb vzbujajoči trendi gibalnega razvoja otrok

Zaustavitev napredka

otroci in mladostniki 2011-2024
indeks gibalne učinkovitosti (centil), maksimum je 100



DELO Vir: Projekt zMIGAI! Fakultete za šport Univerze v Ljubljani



Dijaki poklicnih programov so v spodnji tretjini populacije sprememba gibalne učinkovitosti dijakinj in dijakov poklicnih srednjih šol od 9. razreda do zdaj, indeks gibalne učinkovitosti (centil)

