

Razvoj inovativnih gibalnih programov za srednješolce v višini skoraj 4,5 milijona evrov

15. 12. 2023

Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje se je na vedno večje izzive v zvezi s telesno nedejavnostjo mladostnikov odzvalo s pripravo projekta zMIGAJ!.



Redna telesna vadba pri mladih ima daljnosežni blagodejni vpliv na celotno družbo. | Avtor: Syda_Productions/Depositphotos

S sodobnimi tehnologijami prežet način življenja nam kaže, da so mladi vedno manj telesno dejavni. To so okoliščine, ki pred nas postavljajo izziv, kako spodbujati zdrav in aktiven življenjski slog. Telesna nedejavnost namreč privede tudi do zdravstvenih težav, zato je pomembno, da mlade že zgodaj pričnemo ozaveščati in spodbujati k gibanju in zdravemu načinu življenja. Redna in ustrezna telesna aktivnost namreč izboljšuje številne kazalnike zdravja.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 navaja, da je delež zadostno telesno dejavnih otrok in mladostnikov v Republiki Sloveniji premajhen. Izsledki raziskav **Fakultete za šport na Univerzi v Ljubljani** na podlagi merjenja in spremljanja telesnega in gibalnega statusa otrok in mladostnikov v okviru športno vzgojnega kartona namreč kažejo, da trend gibalne učinkovitosti pri mladostnikih upada. Še posebej je negativni trend v smislu slabše telesne pripravljenosti zaznati v populaciji dijakov srednjih šol.

Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje se je na vedno večje izzive v zvezi s telesno nedejavnostjo mladostnikov odzvalo s pripravo projekta **zMIGAJ!**. Projekt zMIGAJ! je potrdilo Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj, kar omogoča koriščenje evropskih sredstev. Projekt sledi prednostni nalogi "Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost" in prispeva k doseganju ciljev Programa evropske kohezijske politike v obdobju 2021-2027 v Sloveniji. Od skupne vrednosti v višini **4.411.765,15 evra** bo Evropski socialni sklad plus k projektu prispeval skoraj 2,8 milijona evrov.

Projekt zMIGAJ! je namenjen srednjim šolam in dijaškim domovom - predvsem dijakom, a tudi drugim zaposlenim na izbranih srednjih šolah oziroma dijaških domovih. Glavni cilji projekta so zasnova strokovnih izhodišč za pripravo inovativnih gibalnih programov za mlade, izpeljava inovativnih gibalnih programov za vključeno srednješolsko populacijo, izpeljava gibalnih programov za zaposlene na izbrani šoli, predstavitev učinkov redne celostne gibalne vadbe (razbremenitev, izboljšanje delovnih sposobnosti in preventiva pred delovnimi poškodbami) ter vpliv gibanja na zdravje, počutje in gibalno zmogljivost, nenazadnje pa izvedba promocijskih aktivnosti za športno rekreacijsko aktivacijo mladih.

Namen projekta zMIGAJ! je razviti in skupaj z mladimi zasnovati nove inovativne gibalne programe, ki jih bodo spodbudili k gibanju in na sploh aktivnejšemu življenjskemu slogu. Z zasnovo kakovostnih in široko dostopnih gibalnih programov za mlade lahko pomembno prispevamo h krepitvi zdravja mlajše populacije, to pa dolgoročno blagodejno vpliva na celotno družbo.

Z izvedbo projekta bo Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje naslovilo tudi nekatere strateške cilje Resolucije o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014-2023. To so med drugim cilji, da s kakovostno in redno športno vzgojo (najmanj 180 minutno tedensko) povečamo gibalno zmogljivost dijakov za 5 odstotkov, da pri dijakih oblikujemo trajne navade za redno ukvarjanje s športom in privzemanje zdravega življenjskega sloga, povečamo delež dnevno športno dejavnih otrok in mladine za 10 odstotnih točk in seveda na splošno izboljšamo gibalno zmogljivost otrok in mladine.

Projekt bosta izvajala Zavod za šport Republike Slovenije Planica in konzorcijski partner **Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport**. Izbrane srednje šole oziroma dijaški domovi bodo pri projektu sodelovali v šolskih letih od 2024/25 do 2027/28. Poziv šolam k sodelovanju pri projektu bo objavljen predvidoma aprila 2024.