

Trajanje: 15:00

(poglej)

1 / 6

Gibanje otrok



KANAL A, 16. 06. 2026, **SVET**, 18:25

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Slovenski otroci so bili nekoč med najbolj gibalno spretnimi na svetu. Danes strokovnjaki opozarjajo, da posledice epidemije še vedno niso izginile. Ali pa so morda krivi pametni telefoni? Otroci se manj gibajo. Delež prekomerno prehranjenih narašča. Pri fantih pa so rezultati še posebej zaskrbljujoči. Kaj to pomeni za njihovo zdravje, razvoj in prihodnost in ali bomo posledice čutili še desetletja? Smo vzgojili morda prvo generacijo, ki bo manj zdrava od svojih staršev? V studiu je prof. dr. Gregor Starc iz **Fakultete za šport**. Lepo pozdravljeni.



Prof. dr. **GREGOR STARC** (**Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**)

Pozdravljeni.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Smo torej res, bi rekli vzgojili generacijo, ki bo manj zdrava kot smo mi?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (**Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**)

Zagotovo, če gledamo njihov razvoj, njihov gibalni razvoj, lahko rečemo, da smo vzgojili generacijo, ki ima bistveno večja tveganja kot pa njihovi starši. Lahko bi rekli, če bodo nekaj odstotkov manj zmogljivi, to seveda za sabo potegne tudi vse te odstotke tveganja, kar na koncu prinese lahko rezultat, da bodo mogoče imeli celo krajšo dobo od svojih staršev, kar bi se zgodilo prvič v človeštvu, v zgodovini človeštva.



ADI OMERVIĆ (voditelj)

Tukaj imate v mislih, predvidevam, Kardiovaskularne bolezni, težave, zaplete, diabetese.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (**Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**)

Ja, tudi različna nevrološka obolenja, ki bodo izhajala iz preobremenitev centralnega živčnega sistema zaradi sodobnih tehnologij in ne bo kompenzacije z gibanjem.



ADI OMERVIĆ (voditelj)

Če gledava mlade danes, so zelo produktivni, znajo uporabljati umetno inteligenco. Tukaj nas, bodiva iskrena, morda celo prehitijo. Ampak po drugi strani ne znajo narediti prevala, ne znajo preteči enega kilometra.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (**Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**)

Ja, dejansko težava je, da so razlike med otroki tako velike. Imamo takšne otroke, ki res niso sposobni marsičesa narediti. Nekateri otroci niso sposobni niti enega dviga trupa narediti pa je zelo enostavna naloga, niti ne bi smela biti težka. Ampak imamo pa seveda tudi super fit otroke, ki pa znajo desetkrat več kot pa smo znali mi. Te razlike so postale enormne.



ADI OMERVIĆ (voditelj)

Torej ekstreme imamo.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (**Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**)

Ekstremi nam naraščajo in so razlike postale zelo velike. Tista vmesna povprečna stvar nam pa beži na levo in na desno.



Trajanje: 15:00

(poglej)

2 / 6

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

O kakšnih ekstremih govorimo?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Govorimo o otrocih, ki imajo pri desetih letih takšne sposobnosti, kot bi jih imel sicer gimnazijci. Pa govorimo o otrocih, ki so tako okorni, bi temu lahko rekel, da so nevarni sami sebi, če gredo po stopnicah. Tako da res govorimo o dveh zelo velikih ekstremih.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Zakaj se je to zgodilo? Je res kriv covid? Še vedno strokovnjaki izpostavljate tisto obdobje, ko je bilo, ko so bile šole zaprte. Ali bi bolj rekli, da so krivi pametni telefoni? Morda celo starši? Smo mi preveč odsotni? Ali so otroci morda premalo tekmovalni, smo bili mi bolj tekmovalni?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Dejstvo je, dejstvo je, da je covid tako zasekal v otroški način življenja kot nobena stvar prej. To je bila umetna intervencija, kot je človeštvo ne pomni. Še nikoli v zgodovini človeštva niso otrokom prepovedali se igrat z drugimi otroki, prepovedali hoditi v šolo, prepovedali hoditi v klube, trenirati, se gibat.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Ampak zdaj je že šest let od tega.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Šest let, ampak nismo nič naredili od takrat. Se pravi, nobene dodatne ure športa niso dobili otroci, nobene dodatne dejavnosti. Mislili smo, da se bo stvar oziroma mi smo videli, da se ne bo, ker vemo, da z enako količino ne moreš prit na isto raven, kjer si bil. Tako da covid je bil samo prelomnica. Žal se je pa zgodila takrat, ko imamo druge pritiskne zelo velike. To je zaslonski čas na primer in seveda, ko daš v juho covid pa še zaslonski čas pa še kaj drugega, imaš idealno mešanico za to, da nekdo obsedi.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Bi vi rekli, da je ravno ta zaslonski čas bolj nevaren kot sladkor?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Zagotovo, sladkor pokurimo. Sladkor pri otrocih ni tak problem.

ADI OMEROVIĆ (voditelj)

To je bila največja groza, ko smo bili mi otroci. Če se boš preveč sladkorja najedel, je bilo jasno, da boš...

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ja, ampak smo videli tudi med covidom na primer, ko je Nacionalni inštitut za javno zdravje delal analizo prehranjevalnih navad otrok, so videli, da takrat, ko so bili doma, niso jedli kaj veliko drugače, kot pa takrat, ko so bili v šoli. Ampak telesna masa je pa vseeno šla navzgor in je bilo 20 odstotkov več otrok z debelostjo po covidu kot pa prej. Kar pomeni, da je osnovni vzrok naraščanja debelosti pomanjkanje gibanja, ne pa sladkor.

ADI OMEROVIĆ (voditelj)

Pogovoriva se še o fantih in dekletih. Tukaj so precej velike razlike in to ugotavljajo tudi vaše raziskave. Zakaj je pri puncih to okrevanje hitreje tudi zdaj po covidu? One preživijo, kaj, očitno manj časa tudi na telefonih?

Trajanje: 15:00

(poglej)

3 / 6



Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ja, fantje so bistveno bolj podvrženi sodobnim tehnologijam in bistveno več časa porabijo za zaslonom. No, ne bom rekel bistveno več, ampak če je to vsak dan 20 minut, se to zelo hitro nabere in takšna nekje je razlika v povprečju in dekleta so postala tudi malo bolj mobilna kot pa fantje. Na primer, ko delam s svojimi študenti vsako leto raziskavo o tem, kako se gibajo sodobne generacije v primerjavi s starimi starši, prastarši, starši, vidimo, da imajo danes deklice večji radij samostojnega gibanja brez vednosti staršev, kot pa fantje. Tako da fantje, če so generacija **Z**, so generacija zapečkarjev.

ADI OMERVIČ (voditelj)

Zakaj se je pa to zgodilo?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ravno zaradi tega, ker jih sodobna tehnologija tako pritegne.

ADI OMERVIČ (voditelj)

Tehnologija kriva ali starši?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Starši v bistvu si tudi želijo včasih verjetno miru. Niti nimajo nadzora nad tem, kaj otroci počnejo. Ampak jaz bi kar na starše apeliral - dajte kdaj vzeti otrokov telefon v roke ali pa mu reči, naj ga odklene in naj pokaže svoj zaslonski čas. Ko boste videli, da tam piše 13 ur na dan ali 11 ur na dan, potem boste mogoče začeli gledat kako drugače.

ADI OMERVIČ (voditelj)

Bom rekel iz svoje prakse, vedno ima tudi izgovor, zakaj takšno število, ker se je učil s pomočjo umetne inteligence.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ampak vedno se potem vprašamo, kaj koristnega pa lahko sploh naredijo, da jim toliko časa pobere in jaz še zdaj nisem našel odgovora. Ne vem, če lahko naredijo toliko koristnih stvari na telefonih, kot pa porabijo časa na njih.

ADI OMERVIČ (voditelj)

Kaj bi svetovali nam staršem? Kako naj postopamo, kako naj izboljšamo?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Mislim, da je zelo pomembno, da se z otroki o tem pogovarjamo, da poskušamo tudi doseči nek dogovor, koliko na dan je tisto, kar je še sprejemljivo. Vem da je težko...

ADI OMERVIČ (voditelj)

Pustiva telefone. Pogovarjava se o športu. Kako bi jih spodbudili, da grejo ven, da se začnejo s športom več ukvarjati?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ko so otroci še mlajši, imajo starši zelo pomembno vlogo, da jim pomagajo organizirati njihov prosti čas. Če se že dogovorijo z drugimi starši, da se otroci dobijo skupaj pa da se igrajo, da se dobijo pri komu doma pa se igrajo in da ni zraven telefonov, je to že dober način na primer, da imaš družbo pa nekaj počneš. In na ta način tudi mogoče oblikuješ neke vzorce, ko greste potem s prijatelji skupaj na igrišče ali pa kaj ostalega počnete. Najhujše pa je, če otroka pustimo, da je osamljen in da je sam in da svoj čas preživlja za zaslonom, s prijatelji, ki so z njim preko zaslona. To pa ni dobro.

Trajanje: 15:00

(poglej)

4 / 6

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Če imamo najstnike, kaj pa potem? Je tukaj že vse narejeno? Ali lahko še kako vplivamo? Jih spodbudimo?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

V vsakem primeru, treba se je pogovarjati o teh stvareh z njimi. Včasih je treba biti tudi tečen starš, jih malo nadlegovat, kar se tega tiče - pa daj prosim, telefon iz rok, dajmo še kaj drugega početi. Na splošno pa poskušati na vsak način jim dat možnosti gibanja. Ne vem, tudi če vidite, da jim kakšna stvar je všeč, da bi nekaj počeli pa mogoče nimajo, se potruditi pa to stvar dobit. Vemo, da je tudi gorsko kolo zelo drago lahko. Ampak če vidite, da je mogoče to tista stvar, ki bi otroka pritegnila.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Se splača investirat.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Se splača raje investirat za to, kot pa v novega iPhonea.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Kaj bi rekli, če primerjava otroke iz 90-ih in današnje otroke? Vemo, okej, takrat so starši nas ves čas klicali, da moramo priti domov. No, danes nekako mi podimo otroke, da gredo ven.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Včasih smo za kazen mogli ostati doma. Danes bi bila kazen za marsikoga, če ga naženejo ven.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Kaj pa če gledava statistične podatke. Kako fit smo bili takrat mi, kako fit so danes in kakšne so razlike?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

V 90-ih letih so bili otroci zelo, zelo fit. Seveda moramo pa vedet, tam v sredini 90-ih let je prišel internet in takrat se je pri nas začela krivulja obračat navzdol. Tako da je padala ta krivulja vse do leta 2010, ko smo v šole uvedli zdrav življenjski slog. Potem smo pa zelo lepo napredovali vse do korone. Potem je pa sledil tisti grozljivi padec sposobnosti otrok, ker se je res radikalno spremenil njihov način življenja. Tako da še danes niso ujeli fantje fantov iz 90-ih. Dekleta pa so preseglala dekleta iz 90-ih. Zaradi tega, ker so dekleta pri nas doživele v športu, pri športni vzgoji v šoli enormno emancipacijo.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Očitno se moramo nekaj naučiti od naših deklet.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Verjetno res. Dekleta so dejansko, tudi na splošno so bolj zrela od fantov, hitreje dozorevajo, nekje dve leti so tudi mentalno pred njimi in bistveno bolj skrbijo zase in to se nam kaže zdaj tudi pri odrasli populaciji. Tudi odrasle ženske bistveno bolj skrbijo zase, kot pa odrasli moški.

**ADI OMEROVIĆ** (voditelj)

Mislím, da imajo celo v Evropi eden od boljših rezultatov naša dekleta, tudi od marsikatih fantov v Evropi.

Trajanje: 15:00

(poglej)

5 / 6



Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ja, seveda, če gledamo eksplozivno moč, so naša dekleta v vrhu med fanti v Evropi. Se pravi, mislim, da fantje iz Srbije pa iz Belgije jih še premagajo, fantje iz kakšne Irske, Malte, Italije pa nimajo več veliko možnosti, da bi preskočili naša dekleta.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Če gledava Slovenijo, kje bi rekli so bolj zdravi otroci, kje so manj zdravi otroci? Imate tudi te podatke?



Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Imamo regionalne podatke. Vemo, da je vsa leta največja težava Prekmurje. Tam je največ težav. Zelo veliko tudi v Zasavju. Zelo fit so pa seveda otroci na Gorenjskem, Goriškem, Posavskem, v osrednji Sloveniji. Tukaj se zdaj pokaže ta sprememba, ki se je zgodila, da so otroci v urbanih okoljih na boljšem kot pa otroci v ruralnih okoljih.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Je to povezano tudi s kupno močjo oziroma z izobrazbo?



Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Najbolj je povezano z izobrazbo staršev pa seveda zdaj, če gledamo ta urbano - ruralno razliko, je razlika v tem, da je v mestnih okoljih bistveno več možnosti za vadbo otrok. In če vemo, da danes se z organizirano športno vadbo ukvarja približno 70 odstotkov otrok, potem lahko vidimo, da je v mestih verjetno največji delež teh otrok, ki se s čim še ukvarja.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Ta odstotek raste, je bilo včasih manj?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ta odstotek raste. V letu 2013 je bilo takšnih otrok približno 50 odstotkov. Težava pa je seveda danes tistih 30 odstotkov, ki ne počne nič. Tam pa doživljamo ekstremne...

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Ki sva ga že uvodoma omenila, te ekstreme. Ena od rešitev je seveda program Zmigaj, ki je pokazal res odlične rezultate. Pa ga kljub temu nimajo še vse šole v Sloveniji.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ja, Zmigaj je program, ki je trenutno v pilotni fazi pravzaprav, je program za srednješolce, kjer oni sooblikujejo vsebine pri športu v šoli. Tako da so dobili neke dejavnosti, ki jih prej ni bilo in smo videli, da v dveh letih je napredek izjemno, izjemno pozitiven. Tudi pričakovali smo ga. Vemo vedno, da pri kakšnih takšnih intervencijah eno leto ni dovolj, po prvem letu se ravno nakaže nekaj. Ampak po dveh letih, če se ne pokaže nič, je nekaj narobe. Tukaj se je pokazalo, da stvar deluje in da tudi dijaki in dijakinje, ki so vključeni, dajejo zelo pozitivne povratne informacije in so zelo zadovoljni s tem, kar imajo.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Če bi vi lahko spremenili eno stvar v našem šolskem sistemu, kaj bi storili?

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Spremenil bi jih več. Ampak prva, ki bi jo spremenil, bi poskušal uvesti uro športa na dan za vse otroke od 1. razreda osnovne šole.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Trajanje: 15:00

(poglej)

6 / 6

To je tisti minimum.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

To je tisti minimum, za katerega vemo, da je jeziček na tehtnici. Vemo, da vse smo poskusili že, različne variante, ampak če imaš pet ur, je to tisto, kar prevaga. S tem, da je drugi pogoj, da imaš dovolj kakovostne učitelje, kar jih v Sloveniji imamo. In če bi še v prvem triletju bil standard skupno poučevanje razredne učiteljice in športne pedagoginje, potem bi zmagali, potem vemo, da bi bil ta razvoj odličen.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Kaj pa mentalno? Ko vprašamo otroke recimo, kaj je bolj pomembno matematika, slovenščina, telovadba, bodo seveda rekli matematika, slovenščina.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ko bodo pa rekli, kaj imaš raje, bodo pa rekli...

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Vsi telovadba, seveda.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Ja, mogoče nikoli ne gledamo na šport in športno vzgojo kot nekaj, kar je izjemnega pomena za razvoj. Ampak dejansko ta predmet ustvarja pogoje, da se otroci ostale predmete sploh lahko učijo in to moramo razumet. Se pravi, na Švedskem so naredili dober eksperiment, ko so vzeli otrokom malo angleščine pa malo matematike pa malo švedščine in so dali ta čas v šport, enim otrokom pa ne in tisti, ki so jim vzeli te predmete, so v teh predmetih napredovali v naslednjih štirih letih. Tisti, ki so imeli pa običajne ure, so pa nazadovali v teh predmetih. Se pravi, gibanje je bilo tisto, kar je prevagalo in so videli, da je lahko manj tudi več.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

In je seveda tudi ključno za mentalno zdravje, o katerem res veliko govorimo. Veliko je stisk in ravno to pomaga.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Zelo pomaga, ker vsako gibanje akutno vpliva na naš organizem. Mi takoj sprožimo hormonske odzive, ko se začnemo gibati in to lahko ljudje probajo tudi sami doma. Lahko naredijo enostavno stvar - par gimnastičnih vaj naredite pa se zadihajte pa boste videli, a se ne počutite malo boljše kot pa ste se pred petimi minutami. Če bo kdo rekel ne, potem mu jaz ne verjamem najbolj.

ADI OMERVIĆ (voditelj)

Pa še pet minut vaje. Hvala lepa za vsa pojasnila in seveda obisk v našem studiu.

Prof. dr. **GREGOR STARC** (Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani)

Hvala vam.