

To so rezultati, ki bi nas morali zelo skrbeti: kaj bo s slovenskimi otroki

PIA PANGOS 15. junij 2026 ob 14:01

DELI

Slovenski otroci in mladostniki se po upadu telesne zmogljivosti zaradi epidemije še vedno pobirajo (pre)počasi.

Po do zdaj zbranih podatkih Športnovzgojnega kartona 2026 se stanje telesne zmogljivosti otrok od lani torej ni bistveno izboljšalo. Dekleta sicer kažejo spodbudnejše premike, fantje pa stagnirajo. Prehranjenost se poslabšuje. Delež nizko gibalno učinkovitih ostaja previsok. Hitrost živčno-mišičnega uravnavanja in gibljivost sta izrazito pod predkoronsko ravnjo, kjer je tudi večina ostalih gibalnih sposobnosti.

»Preliminarni rezultati meritev za Športnovzgojni karton 2026 kažejo, da se telesna zmogljivost slovenskih otrok in mladostnikov tudi šest let po začetku epidemije še ni vrnila na predkoronsko raven. Dekleta sicer kažejo znake izboljšanja, pri fantih pa se je okrevanje ustavilo. Posledic zmanjšane telesne zmogljivosti pa ne bomo videli le v športnih rezultatih, temveč tudi v učni uspešnosti, zbranosti, vztrajnosti in sposobnosti otrok za poglobljeno miselno delo.«

Fakulteta za šport je obdelala podatke 488 slovenskih šol oziroma 191.240 otrok in mladostnikov v tem šolskem letu in prvi podatki kažejo, da se posledice epidemije kažejo kot razvojni zaostanek. Gregor Starc, vodja nacionalnega sistema ŠVK in član raziskovalne skupine SLOfit pravi, da kljub vsakoletnim opozorilom, da je treba za zdrav telesni, gibalni, kognitivni in duševni razvoj narediti več glede gibanja v šoli, tega še vedno premalo.

Stagnacija pri fantih

Po hudem upadu gibalne učinkovitosti v koronskem obdobju se je stanje nekoliko izboljšalo, a okrevanje ni enakomerno. Rezultati kažejo, da se pri dekletih pozitivni trend nadaljuje, pri fantih pa je prišlo do stagnacije. V šolskem letu 2025/26 je gibalna učinkovitost deklet še vedno za šest odstotkov, gibalna učinkovitost fantov pa za štiri odstotke nižja kot v zadnjem šolskem letu pred epidemijo.

Opozarjajo, da se je znova poslabšala čezmerna prehranjenost in se dvignila nad predkoronsko raven. Najbolj izrazito se je povečala debelost pri fantih. Skrbi jih tudi hitrost živčno-mišičnega uravnavanja in gibljivost, saj gre za dve sposobnosti, ki sta povezani z delovanjem osrednjega živčnega sistema, napetostjo, stresom in širšim psihofizičnim stanjem otrok.

Raziskovalci SLOfit ugotavljajo tudi, da otrok ne more razviti svojih kognitivnih potencialov v polni meri, če peša njegova telesna zmogljivost. Telesni in učni razvoj nista dva ločena procesa. Otrok, ki se manj giba, ne izgublja le moči, koordinacije ali vzdržljivosti. Pogosto izgublja tudi pozornost, vztrajnost, sposobnost samouravnavanja, delovni spomin in pripravljenost na miselni napor. Zato vprašanje ni več, ali sta telesna in učna zmogljivost povezani. Vprašanje je, zakaj se še vedno obnašamo, kot da nista,« so zapisali v sporočilu za javnost.

Otroci postajajo manj pripravljeni na napor

»Če bi kot družba imeli jasen odgovor na vprašanje, kaj želimo otrokom dati za življenje, bi zelo verjetno hitro ugotovili, da jim dodatna ura športa in umetnosti po celotni šolski vertikali lahko da več, kot si danes upamo priznati,« poudarja Starc. »Ne zato, ker drugi predmeti niso pomembni, ampak zato, ker otrok za učenje najprej potrebuje telo, ki zmore, živčni sistem, ki zdrži, in notranjo stabilnost, ki mu omogoča, da misli.«

SLOfit še opozarja, da če se Slovenija ne bo resno lotila gibalnih temeljev razvoja, bo še naprej gasila posledice tam, kjer bi morala odstranjevati vzroke. To pomeni, da razprava o telesni zmogljivosti otrok ne sme ostati omejena na športne pedagoge, starše ali zdravstvene strokovnjake. To je vprašanje šolske politike, javnega zdravja, duševnega zdravja, socialne enakosti, učne uspešnosti in prihodnje odpornosti družbe. Otroci, ki se manj gibljejo, ne postajajo samo telesno šibkejši. Postajajo manj pripravljeni na napor – telesni, miselni in čustveni. In šola, ki tega ne upošteva, bo vse težje odgovarjala na posledice, ki jih sama ne more rešiti zgolj z dodatnimi testi, učnimi načrti ali digitalnimi orodji.