



Telesna zmogljivost dijakov je precej slabša kot pri osnovnošolcih, še posebej pri dijakih srednjih strokovnih in poklicnih programov. / Foto: Bold Projects Agency.

Zaspani, sedeči, izčrpani: projekt za več športa, manj pritiska in nič ocen

27. 01. 2026, 15:00

TONJA BLATNIK

Projekt zMIGAJ! srednješolcem vrača gibanje, energijo in telesno zmogljivost v obdobju, ko življenjski slog najbolj peša. Brezplačna dodatna vadba za dijake kot odgovor na sedeč življenjski slog in slabšanje zdravja.

<https://www.dnevnik.si/nedeljski/aktualno/brezplac...>

2 / 9

Slovenska družba prosperira zaradi marljivosti, ki ima svojo podstat tudi v telesni zmogljivosti nacije. Če ta peša, peša zdravje, peša konkurenčna prednost. Skrb vzbuja zlasti telesna pripravljenost srednješolcev. To aktivno nagovarja projekt zMIGAJ!, zahvaljujoč kateremu na letni ravni 2000 dijakov opravi 330 ur dodatne brezplačne vadbe.

Zakaj dijaki? Ker gre za zelo kritično populacijo z vidika zdravstvenega tveganja. S prehodom v srednjo šolo mladostniki namreč večinoma poslabšajo svoj življenjski slog. Precej več sedijo, še posebej pred malimi in velikimi zasloni, manj so telesno dejavni in manj spijo.



Dijake SIC Alme M. Karlin iz Celja je pritegnil tudi dogodek Dan odklopa, organiziran v sklopu projekta zMigaj!. Preizkusili so se v igrah, ki so si jih izmislili drugi dijaki. Dan je bil kombinacija športnega igranja in druženja. / Foto: iStock

»Hkrati pa se jim zaradi biološkega razvoja povsem poruši njihov cirkadiani ritem, to je naravni cikel, vezan na spanje, ki je sicer odvisen od dnevne svetlobe. Pri njih namreč nastopi resetiranje tega ritma, ki povzroči hormonsko sliko, da postanejo zaspani približno dve uri kasneje, kot bi bilo običajno, zato pa je tudi zjutraj njihov organizem povsem out. Vse to vpliva na njihovo zmogljivost,« ugotavlja dr. **Gregor Jurak** s **Fakultete za šport**, ki je strokovni konzorcijski partner evropskega kohezijskega projekta zMIGAJ!. V osrčju tega projekta, katerega nosilec je ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, koordinira ga a Zavod za šport RS Planica, poteka pa pod častnim pokroviteljstvom predsednice RS Nataše Pirc Musar, so namreč ravno oni – srednješolci.

Posebnost tega projekta je tudi opolnomočenje dijakov, da bodo po končanem šolanju, v prehodu v odraslo življenjsko obdobje, tudi sami znali ustrezno poskrbeti za svoje zdravje z znanji in razumevanjem učinkov posameznih vrst vadbe, v katerih se urijo v času trajanja projekta zMIGAJ!.

Projekt je namenjen srednjim šolam in dijaškim domovom, predvsem dijakom, a tudi drugim zaposlenim na izbranih srednjih šolah oziroma v dijaških domovih. Vključenih je 24 srednješolskih vzgojno-izobraževalnih zavodov s celotnega ozemlja Slovenije. To pomeni na letni ravni več kot 2000 dijakov, ki v vsakem šolskem letu opravijo 330 ur dodatne brezplačne vadbe, 35 ur brezplačne vadbe opravijo zaposleni na vključenih šolah in 187 ur brezplačnega usposabljanja letno opravi strokovni kader, ki projekt izvaja.

Mladina mora ponotranjiti pomen gibanja

Lana, dijakinja SIC Alme M. Karlin, pravi: »Pri programu zMIGAJ! mi je najbolj všeč to, da ni podoben športni vzgoji v šoli, saj ni ocen in pritiska. Všeč sta mi sproščeno vzdušje in možnost, da se ukvarjam s športom brez skrbi glede uspeha. Program mi omogoča dodatno gibanje in prijetno preživljanje časa s sošolkami.«





Dr. Gregor Jurak, **Fakulteta za šport**: »S prehodom v srednjo šolo mladostniki poslabšajo svoj življenjski slog: precej več sedijo, manj so telesno dejavni in manj spijo.«

Pri projektu zMIGAJ! gre za posebno inovativen in nov pristop k nagovarjanju mladih k pogostejšemu športnemu udejstvovanju, na način, da lahko sami sooblikujejo vadbene vsebine. Zaradi tega pristopajo veliko bolj motivirano in odgovorno, saj so sami skrojili tisto, kar želijo početi. Program je zato privlačen, zanimiv in prilagojen vsaki posamezni skupini. Lokacijski in tudi prostorski ter kadrovski pogoji so na slovenskih srednjih šolah zelo različni, ne samo zaradi razlik v ruralnih in mestnih okoljih, temveč tudi zaradi cele vrste drugih dejavnikov. Ravno zato je ta projekt idealna pot, da se najdejo pravi pristopi za različna okolja in različne populacije otrok, saj ni smiselno izvajati tega krojenih vsebin, če želimo, da mladina ponotranji pomen gibanja in skrbi za lastno zdravje.



Mag. Poljanka Pavletič Samardžija, vodja projekta zMIGAJ!, Zavod za šport RS Planica: »Ko damo mladim glas in možnost izbire, se motivacija spremeni v odgovornost – in gibanje postane nekaj, kar želijo. Ni več nekaj, kar morajo.«

Mag. **Poljanka Pavletič S.**, vodja projekta zMIGAJ!, je takole razložila: »Največja vrednost projekta je, da smo mladim omogočili nekaj, kar v praksi res deluje: varen, strokovno voden, a hkrati prilagodljiv program, ki ga dijaki soustvarjajo sami. Ko jim damo glas in možnost izbire, se motivacija spremeni v odgovornost – in gibanje postane nekaj, kar želijo. Ni več nekaj, kar morajo. Po dveh letih vidimo ne le več aktivnosti, ampak tudi več ustvarjalnosti, povezovanja med šolami in zavedanja, da je skrb za zdravje veščina za življenje. Naša želja je, da zMIGAJ! ne ostane le projekt na papirju, temveč tudi konkretna podlaga za trajne sistemske rešitve, ki bodo mladim omogočale vsakodnevno kakovostno telesno dejavnost.«

Česa si želijo dijaki?

Snovalci projekta pravijo, da se je po dveh letih izvajanja pokazalo, da je inovativnost dijakov in s tem tudi želja po tem, da so tudi oni slišani, ko gre zanje, neverjetna. Lotili so se izumljanja novih športnih »panog«, kot so denimo košarka s prevelikimi rokami (v rokavicah in drugih prekrivalih), supergni hokej, nožni namizni tenis, nogomet s plastenko, nekaj skupin si je zaželelo enostavno več ur že obstoječih iger (odbojka, košarka ...), ker čutijo potrebo po več gibanja, veliko skupin pa se želi preizkusiti v manj znanih športnih panogah, do katerih je pri nas relativno težje dostopati (pickleball, spike ball, speedminton, curling oziroma kerling, parkour, vadba cirkuških dejavnosti ...). »Imamo tudi šolo, ki se je lotila posebnega podviga in si zadala cilj, da bo ob koncu šolskega leta celo generacijo popeljala prvič na Triglav. In dejansko se je dijakom s pomočjo projekta uspelo toliko telesno pripraviti, da so se junija lani vsi skupaj povzpeli na najvišji slovenski vrh,« pravi Poljanka Pavletič.



Mladi enostavno čutijo potrebo po več gibanja, preizkusiti se želijo v manj znanih športnih panogah, kot je recimo vadba cirkuških dejavnosti. / Foto: Bold Projects Agency.

To je pritegnilo tudi **Ano Evo**, dijakinjo SIC Alme M. Karlin iz Celja: »Projekt mi je všeč, saj vključuje tudi dejavnosti izven šolskih prostorov, kot so drsanje, plezanje, bowling in smučanje. Sama se teh dejavnosti ne udeležujem tako pogosto, vendar mi program zMigaj! daje priložnost, da jih preizkušam in doživim v varnem ter spodbudnem okolju. Všeč mi je tudi, da si lahko sami izbiramo aktivnosti v šoli, kot so košarka, odbojka, badminton in namizni tenis, saj tako vsak sodeluje pri nečem, kar mu je všeč. Med tednom se tako večkrat razgibam in naredim nekaj zase, kar mi veliko pomeni.«

Projekt vključuje tudi medijsko kampanjo

Medijska kampanja je zaradi narave ciljne populacije, ki jo v projektu zMIGAJ! nagovarjajo, krojena popolnoma mladostno, na družbenih medijih, ki so mladim blizu (instagram, tiktok, youtube), in z vsebinami, ki so jim privlačne. Tudi pri tem imajo možnost sooblikovanja, in sicer medijske vsebine ustvarjajo na način, da preko promocije zMIGAJ! predstavljajo vadbe, ki so jih sami izoblikovali, tudi ostalim, si izmenjujejo dobre prakse in podajajo gibalne izzive med posameznimi šolami. Ta njihov pristop je, s pomočjo medijske agencije, ki nad tem bedi, pripeljal do velikega števila ogledov in veliko širše delitve, saj redno prejemajo prošnje ravnateljev novih tako srednjih kakor tudi osnovnih šol za priključitev k projektu. »Zelo zanimivo je tudi to, da smo prejeli povratno informacijo po Informativi v Ljubljani in Kariernem sejmu v Mariboru, kjer se učenci devetih razredov OŠ odločajo, kam se vpisati dalje, in sicer o tem, da je marsikatera srednja šola dobila vprašanje: 'Ali izvajate pri vas projekt zMIGAJ!?',« pripovedujejo snovalci projekta zMIGAJ!, ki poteka v okviru programa evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027.



V okviru projekta izumljajo tudi nove športe, kot so: košarka s prevelikimi rokami (v rokavicah in drugih prekrivalih), supergni hokej, nožni namizni tenis, nogomet s plastenko./ Foto: Bold Projects Agency.

Herman Pušnik, ravnatelj Prve gimnazije Maribor, ki se je na razpis projekta zMIGAJ! prijavila v drugem krogu, se spominja, da so ga že na prvem sestanku nosilci projekta prepričali, da je to izjemna priložnost za obogatitev športnih vsebin za dijake, za športno udejstvovanje zaposlenih ter za strokovni razvoj športnih pedagogin in pedagogov. »Že v prvem letu izvajanja je bilo zaznati veliko pozitivne energije pri vseh deležnikih. Dijakinje in

dijaki so lahko sooblikovali vsebine in so se brez težav udeležili dejavnosti tudi v zgodnjih jutranjih ali poznih popoldanskih urah. Profesorice in profesorji športne vzgoje so izpostavili veliko angažiranost dijakinj in dijakov, možnost izmenjave primerov praks in mreženja z drugimi šolami v projektu ter zaključno športno manifestacijo vseh teh šol. Kolektiv je bil navdušen nad idejo in ponosen na izvedbo skupine dijakinj in dijakov ter zaposlenih, ki so se ob zaključku pouka podali na Triglav in ga uspešno osvojili.«

V okviru projekta izumljajo tudi nove športe, kot so: košarka s prevelikimi rokami (v rokavicah in drugih prekrivalih), supergni hokej, nožni namizni tenis, nogomet s plastenko.

V tem šolskem letu so sodelovanje obogatili še z nadgradnjo projekta v sklopu Hudo dobre igre, kjer mladi kreirajo lastne elementarne igre. Prepričani so, da je vse to dodana vrednost za šolo; del praks in pristopov se bo zagotovo ohranil tudi pri rednih urah športne vzgoje, mladi pa bodo ohranili pozitivno športno izkušnjo. »To je lep primer vseživljenjskega učenja s poudarkom na kakovostnem preživljanju prostega časa, druženju, skrbi za lastno zdravje in dobro počutje. Projekt zMIGAJ! bo pustil pečat v delovanju šole in v spominih na gimnazijsko obdobje,« meni Pušnik.

Kakšno zapuščino si želimo?

Že leta se v šolstvu, športu in zdravstvu razglablja o tem, kako pomembno je, da se v šolski sistem vrnejo dodatne ure športne vzgoje, da bi bili vsi slovenski otroci in mladina vsaj eno uro dnevno telesno dejavni; s tem bi omogočili brezplačno, strokovno vodeno vadbo za celotno populacijo. Vendar nihče tega sistema ni preizkusil, da bi vedeli, ali bi bilo to sploh vzdržno in možno. »Ravno naš projekt je odlično polje za ta preizkus in dejansko se je na začetku pokazalo, da to ni povsod možno in da je marsikje težko,« pravi Poljanka Pavletič S. »Ko so se po dveh letih začeli kazati učinki, pa so šole same začele iskati rešitve, da to ne bi bil samo 'en projekt', katerega zapuščina bi bilo poročilo s predlogi za izboljšavo, temveč da bo to konkretna podlaga za spremembo sistema, zaradi katerega so se primorani oddaljevati od zadostne telesne dejavnosti za njihov zdrav razvoj. Želimo si torej, da bi odločevalci že sedaj prisluhnili strokovnim in znanstvenim izsledkom učinkov, ki jih meri in spremlja raziskovalna skupina Fakultete za šport, jih razumeli in začeli pripravljati pogoje za implementacijo sprememb neposredno po koncu, kot naraven tok ukrepov v pravo smer. Nad vsebinami, ki jih dijaki oblikujejo, bedijo strokovnjaki Fakultete za šport iz Ljubljane, ki skrbijo za to, da so te vsebine tudi varne in učinkovite, saj zasledujemo najmanj srednjo do visoko intenzivnost vadbe, da bi zadostili nameri.«



Mladim je všeč, da se lahko udeležijo tudi dejavnosti, ki niso vsakdanje – in to v varnem ter spodbudnem okolju. / Foto: Bold Projects Agency.

Posebnost tega projekta je tudi opolnomočenje dijakov, da bodo po končanem šolanju, v prehodu v odraslo življenjsko obdobje, tudi sami znali ustrezno poskrbeti za svoje zdravje z znanji in razumevanjem učinkov posameznih vrst vadbe, v katerih se urijo v času trajanja projekta ZMIGAJ!.

»Podatki o gibalnem razvoju kažejo zelo slab trend,« poudarja dr. Gregor Jurak s **Fakultete za šport** in dodaja: »Telesna zmogljivost dijakov je namreč precej slabša kot pri osnovnošolcih, še posebej pri dijakih srednjih strokovnih in poklicnih programov. Če tega ne bomo storili, nas kot družbo čakajo težki časi. Slovenska družba je do sedaj namreč prosperirala zaradi marljivosti naše nacije, ki ima svojo podstat v njeni telesni zmogljivosti. Če tega ne bo več, bomo izgubili izjemno konkurenčno prednost, ki jo imamo sedaj.«



Sofinancira
Evropska unija



Rubrika nastaja v sodelovanju z Ministrstvom za kohezijo in regionalni razvoj.