



Uro športa na dan, pa bo precej težav šlo stran

Nacionalni program vzgoje in izobraževanja Vsaka politika bi morala temeljiti na dokazih o stanju, dokazih o vzroku in dokazih o učinkih

Pred nekaj leti se je vsa Slovenija smejala simpatičnemu, pošteno okajenemu mladeniču, ki je novinarji POP TV povedal, da je na eni izmed prireditvev spil 24 litrov alkohola, na njeno vprašanje, kam gre zdaj, pa je zelo iskreno odgovoril: »Ne vem še točno, ker sploh ne vem, kje sem.« V zadnjih dneh strokovno javnost na področju vzgoje in izobraževanja razburja enaka dilema, ki kaže na skrb vzbujajoče pomanjkanje zavedanja o tem, kam si kot družba sploh želimo, in precejšnje ignoriranje tega, kje sploh smo, še posebej pa vzrokov, zakaj smo, kjer smo.

GREGOR STARC

Govorim namreč o slabomni ideji birokratov o zviševanju delovne obremenitve učiteljev športne vzgoje in normativov ter o osnutku predloga nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023–2033, ki skoraj popolnoma zanemarljivo znanstvene dokaze o vlogi visokointenzivnega gibanja za zdravje, dobro počutje in kognitivni razvoj otrok.

Ni skrivnost, da učiteljev športne vzgoje in drugih učiteljev primanjkuje ter da bežijo iz tega poklica. V Nemčiji letos manjka en učitelj na tri tisoč prebivalcev, v Sloveniji pa kar dva na samo tisoč prebivalcev. Malo manj znan podatek je, da med evropskimi učitelji najpogostejši vzrok za neprivlačnost poklica ni plača, temveč slabe delovne razmere in administrativna preobremenjenost, ki jim povzroča nepotreben stres in jim krade čas ter energijo za poučevanje.

In kako smo se v Sloveniji lotili tega problema? Najprej je bila sprejeta novela zakona o organizaciji ter financiranju vzgoje in izobraževanja, ki je šolam omogočila, da zaposlijo človeka brez pedagoške izobrazbe zgolj na podlagi zaveze, da se bo v enem letu vpisal na ustrezni študijski program za pridobitev manjkajoče izobrazbe in jo v treh letih tudi pridobil. Morda se to sliši razumno, a se kot starš ne bi mogel sprijazniti, da moje otroke pouču-

je nekdo, ki zna zgolj malo več kot nič. Ali bi si upali otroka poslati k zdravniku, ki zna malo več kot nič?

Za povrhu pa je pred kratkim v medije pricurljala še vest, da naj bi pomanjkanje učiteljev športne vzgoje rešili tako, da bo vsak izmed njih naredil vsak teden še dodatne tri ure, torej da bo vsak poučeval najmanj en dodatni oddelek oziroma dodatnih 105 ur na leto. Naredili naj bi tudi večje skupine, telovadnice še malo bolj napolnili, ob padcu kakovosti pouka pa močno povečali še možnost poškodb in izničili možnost, da bi se učitelj posvetil posameznemu otroku. Gremo torej v nasprotno smer od sodobne stroke in znanosti, ki govorita o tem, da bo šola prihodnosti morala od industrijskega načina poučevanja velikih skupin otrok preiti na poučevanje v manjših skupinah.

Problematiko reševanja pomanjkanja učiteljev sicer obravnava tudi osnutek predloga nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023–2033, ki pa bolj odraža zastopanost določenih strokovnih skupin kot pa resnične potrebe otrok in učiteljev. Prvi odstavek namreč vlija upanje, da je delovna skupina zaznala bistvene težave vzgoje in izobraževanja, saj poudarja, da ima vsak posameznik pravico do optimalnega razvoja ter da mora biti učno okolje varno in spodbudno, a se ta iluzija precej skrha, ko pridemo do ključnih strateških ciljev tega dokumenta.

Manj je lahko tudi več

Na prvem prednostnem področju, ki govori o družbenem razvoju ter vlogi vzgoje in izobraževanja, namreč kar trije strateški cilji od šestih niso utemeljeni oziroma ignorirajo dejansko stanje in potrebe na teh področjih. Nesorazmerno močno je poudarjen strateški cilj spodbujanja bralne pismenosti, ki je svojo ekspanzijo verjetno doživel zaradi nedavno objavljenih podatkov raziskave Pisa o upadu bralne pismenosti. Na ta scenarij smo na fakulteti za šport opozarja-

li že leta 2020, saj smo videli, kaj se je po samo dvomesečnem zaprtju šol zgodilo s telesno zmogljivostjo otrok, ki se je neizogibno pokazala tudi v kognitivnem razvoju.

A pri poudarjanju bralne pismenosti zmotita dve stvari. Slovenija namreč že ima sprejeto posebno nacionalno strategijo za razvoj bralne pismenosti 2019–2030, hkrati pa je nenavadno, da nacionalni program niti z eno besedo ne obravnava resničnih vzrokov za preslabo bralno pismenost. Poznamo le stanje, toda reševanje problema mora zajemati analizo stanja, iskanje vzrokov za stanje ter iskanje rešitev za odpravo vzrokov. Težko je razumljivo, da upada znanje, ki ga razvijamo pri slovenščini, saj ima ta predmet največji obseg ur med vsemi predmeti. Težava upadanja bralne pismenosti torej izvira iz neuspešnosti slovenščine, da bi pri otrocih razvila bralno pismenost.

Dokler ni jasnega odgovora, kaj so vzroki, ni mogoče načrtovati njihove odprave. Lahko pa se morda naučimo kaj tudi od Švedov, ki so v natančno izvedenem eksperimentu veliki skupini otrok odvzeli del ur švedščine, matematike in angleščine in na ta račun dodali dve uri športne vzgoje. Popolnoma nepričakovano so ti otroci na nacionalnem preverjanju znanja v štirih letih izboljšali rezultate pri vseh treh predmetih, otroci, ki so imeli več ur teh predmetov in samo tri ure športne vzgoje na teden, pa so v dosežkih vseh treh predmetov nazadovali. Manj je tako dokazano lahko več.

Državljanstvo živimo

Drugi strateški cilj, zaradi katerega bi otroci še več ur sedeli, je cilj krepitev državljske vzgoje in izobraževanja ter etike in krepitev medijske vzgoje. Skrb vzbuja predvsem utemeljitev, saj obravnava le simptom, ne pa vzroka. Več ur tega predmeta naj bi bilo potrebnih, ker se je v raziskavi ICCS 2022 kar 48 odstotkov fantov v Sloveniji strinjalo, da so moški bolje uspo-

sobljeni za politične voditelje kot ženske, 30 odstotkov jih je celo menilo, da se ženske ne bi smele ukvarjati s politiko, tretjina pa se jih sploh ni strinjala, da je demokracija najboljša oblika politične ureditve.

Ali otrokom sploh lahko očita-mo, da razmišljajo, kot razmišlja-jo? Ali moramo res v nacionalni program vzgoje in izobraževanja zapisati, da potrebujemo več drža-vljanske vzgoje, da se bomo borili proti kraljem nekdanjega twitterja, ki novinarke označujejo za odpisane prostitutke, se obregajo ob rdeče čevlje samozavestnih in in-teligentnih žensk, ki so si upale v politiko, se zgražajo nad njihovim nekonvencionalnim komuni-ci-ranjem ali jih zmerjajo s slepimi sužnjami? Ali lahko 30 odstotkom zamerimo, da se jim ob pogledu na »demokračno« delovanje naših politikov demokracija zdi proble-matična?

Ali ne bi bilo ceneje in koristne-je, da nosilec javnih funkcij eno-stavno močno omejimo ali povsem prepovemo rabo družbenih omre-žij in s tem ustavimo nenadzoro-vano poneumljanje najmlajših in drugih državljanov? Razumevanje in spoštovanje različnosti, strpnost in ferplej bi lahko otroci v šoli doživeli pri dodatnih urah špor-tne vzgoje. Državljanstvo je nekaj, kar živimo, ne pa se učimo v šoli. Pametneje bi bilo predlagati preo-brazbo tega predmeta zgolj v etiko in medijsko vzgojo, pri kateri bi tudi skozi praktično delo ustvarja-nja in rabe medijev lahko razvijali resnično kritičnega državljana, ki deluje po visokih etičnih standar-dih, znotraj tega predmeta pa bi lahko obdelali tudi problematiko kritične rabe umetne inteligence in razumevanja digitalnega sveta.

Nazaj na papirnate knjige

Digitalno tehnologijo otroci že tako ali tako obvladajo bolje kot odrasli in bi lahko oni izobraževali učitelje, sploh pa se ta tehnologija in njena raba tako hitro razvijata, da je strateški cilj razvoja digital-ne izobraženosti (pismenosti) s predlogom uvedbe predmeta računalništva že vnaprej obsojen na zastarelost in pomanjkanje kadra. Nacionalni program digitalizacijo obravnava skrb vzbujajoče nekri-tično. Unesco je namreč pred pol leta izdal poročilo o rezultatih glo-balnega spremljanja rabe sodob-nih tehnologij v šolah in kot ključ-no sporočilo navedel, da je zelo malo dokazov o dodani vrednosti rabe sodobne tehnologije v šolah, večino dokazov pa »priskrbijo« ti-

sti, ki skušajo to tehnologijo šolam prodati.

Na ta tanki led so pred leti že stopili Švedi, ki so v Evropi naj-prej in najbolj digitalizirali šole, z letošnjim šolskim letom pa so po katastrofalnih učinkih poučeva-nja s pomočjo digitalnih orodij na bralno pismenost otrok in njihovo učno uspešnost naredili popoln obrat v drugo smer in presedlali nazaj na papirnate knjige. Ob tem je tudi njihova najprestižnejša medicinska univerza Karolinški inštitut zaploskala in ostro zapi-sala: »Obstajajo jasni znanstveni dokazi, da digitalna orodja učenje slabšajo, ne pa izboljšujejo.«

Zaradi tega poudarjanje digitali-zacije v dokumentu pušča zelo slab priokus, da rinemo po poti, za ka-tero imamo jasne dokaze, da otro-kom ne pomaga, ampak jim škodi. Seveda pa bodo na ta račun oboga-teli tisti, ki bodo tehnologijo šolam prodali. Podobno so pred leti v Ma-kedoniji pod geslom »računalnik na vsako šolsko mizo« izvedli ene-ga največjih poslov prodaje raču-nalnikov šolam, ki pa so po enem letu pristali v šolskih kletah zaradi popolnega izobraževalnega fiaska. Samo upamo lahko, da si naš mini-ster za vzgojo in izobraževanje ne bo privoščil takšnega fiaska z digi-talno šolsko torbo, o kateri je pred časom javno govoril in ki bi otroke še dodatno prikovala pred zaslone.

Najpomembnejši so otroci, sposobni učenja

Dokument sicer nakazuje, da bi šola prihodnosti morala zagota-vljati podporo razvoju zdravega življenjskega sloga in zmanjševa-ti sedentarnost, a v predlaganih ukrepih tega ni videti. Na pred-nostnem področju zagotavljanja varnega in spodbudnega okolja za optimalni razvoj posameznika je namreč večina ukrepov namenje-nih predvsem inkluziji, ki se je v slovenskem izobraževalnem siste-mu že zdaj izrodila v skoraj samo-postrežno prodajalno odločb, zara-di česar otroci brez odločb niso več deležni normalnega šolanja.

Na istem področju pa delovna skupina pri strateškem cilju pod-pore zdravega življenjskega sloga ni zmogla predlagati več kot kraj-šanja neprekinjenega sedenja, poučevanja z gibanjem pri vseh dejavnostih, minute za zdravje, spodbujanja dejavnega prihoda v šolo, priprave izobraževalnih pro-gramov o zdravem spanju ter in-formativnih vsebin o duševnem zdravju. O vsej skromnosti in ne-ambicioznosti tega cilja govori že dejstvo, da ga je mogoče zapisati v

enem stavku, vsebina pa žal kaže, da delovna skupina o tej temi ne ve ali noče vedeti nič.

Če želimo z nacionalnim pro-gramom vzgoje in izobraževanja doseči kakovostni preskok, potem zagotavljanje varnega in spodbu-dnega učnega okolja sploh ni naj-pomembnejši pogoj. Najpomemb-nejši pogoj so otroci, sposobni učenja in reševanja problemov. Nevrološka in fiziološka znanost sta v zadnjih letih prišli do znan-stveno neoporečnih dognanj o razvoju in delovanju različnih sistemov otrokovega organizma in strokovno nedopustno bi bilo ignoriranje teh dejstev.

Osnovni pogoj, da se otrok lah-ko uči, so ustrezno razvit central-ni živčni sistem in vsi drugi tele-sni sistemi, ki ga podpirajo. To je hardver, vse pridobljeno znanje in njegova uporaba pa sta softver. Na računalnik lahko poskusiš naloži-ti najboljši softver, pa ne bo delo-val, ker hardver tega ne omogoča. A medtem ko se pri računalniku na zaslonu izpiše opozorilo, če je hardver preskromen, da bi softver lahko deloval, ali če zmanjka de-lovnega spomina, se pri otroku to opozorilo ne izpiše.

Visokointenzivna telesna dejavnost

Pa vendar v šoli imamo rešitev, ki dokazano deluje. Imamo namreč predmet športna vzgoja, ki edini v šolskem sistemu razvija telo in njegove sisteme. Je edini predmet, ki razvija hardver otroka, vsi drugi predmeti nalagajo in uporabljajo softver. Ko so otroci visokointen-zivno telesno dejavni, mišice pro-izvajajo ali pa povzročajo izločanje različne vrste snovi, ki otrokov or-ganizem sploh spravijo v stanje, da se lahko učinkovito uči. Da v mož-ganih lahko poteka nevrogeneza in s tem rast beline in sivine, mož-gani potrebujejo abrinevrin, tega pa v veliki meri proizvajajo mišice.

Za rast možganov torej nujno potrebujemo visokointenzivno telesno dejavnost. Če želimo, da te velike možganske kapacitete nato dobijo dovolj energije, pa potre-bujemo dobro razvit možganski kapilarni sistem, po katerem kisik in gorivo prideta do možganskih celic. Ker pri otrocih možgane naj-bolj zaposlujejo gibalni dražljaji in morajo najbolj delati takrat, ko so mišice obremenjene in se otroci gibajo, to sproža angiogenezo, to-rej rast novih kapilar v možganih.

A to še ni dovolj. Brez dobrega goriva bo učinkovitost možganov slaba, zato morajo dobiti najboljše možno gorivo, ki pa ga spet proi-

zvajajo mišice. To gorivo so ketoni, ki imajo pred »navadnim« gorivom glukozo prednost, saj so bolj kalorični in delujejo takoj, ne pa šele po tem, ko gredo skozi proces glikolize. Vendar naloga mišic in telesne dejavnosti za učenje s tem še ni končana, saj smo prišli le do tega, da možgani informacije predelajo.

Namen učenja v šoli je namreč ta, da si otroci stvari tudi zapomnijo. In tudi za to je ključno delovanje mišic, saj se hipokampus izjemno močno odziva na telesno dejavnost in se med njo v njem močno poveča koncentracija epinefrina, s čimer se poveča sposobnost pomnjenja. Toda še vedno niso izpolnjeni vsi pogoji za uspešno učenje. Če želimo, da je učenje učinkovito in hipokampus normalno deluje, se morajo otroci dobro počutiti in ne smejo biti pod stresom, za kar poskrbijo endorfini, ki pa jih med intenzivno telesno dejavnostjo proizvajajo tudi mišice.

A še nismo pri koncu. Mišice namreč med intenzivno telesno dejavnostjo proizvajajo tudi hormon irisin, ki ščiti nevrone in jih obnavlja, saj jih vsakodnevni stres poškoduje. Zato si želimo, da se otroci v šoli ne bi le dobro počutili, ampak bi bili celo srečni in veseli. Tudi za to poskrbijo mišice, saj med intenzivno in dolgotrajno telesno dejavnostjo sprožijo izločanje serotonina v možganih in ga začnejo tudi same proizvajati, serotonin pa preprečuje anksioznost, depresijo, izboljšuje kognitivne funkcije, povečuje sociabilnost, empatijo, ob tem pa pripomore še, da se med spanjem možgani regenerirajo.

Pa tudi za spanje so ključne mišice. Osnovno gorivo, ki ga porabljajo, je namreč adenozin trifosfat in med izgorevanjem ta molekula razpade na tri fosfate in adenozin, dovolj velike količine slednjega v krvi pa zvečer povzročijo prijetno zaspanost ter trden in kakovosten spanec.

Edina ogrožena dobrina

Vendar nacionalni program vsega tega ne upošteva. Gibalni premori, odmori, minute za zdravje in dejavni prihod v šolo imajo skoraj nični učinek na oblikovanje zdravega življenjskega sloga in na gibalni razvoj. Seveda je koristno, da so del nacionalnega programa, nikakor pa niso rešitelji težave prevelike sedentarnosti otrok, večanja neenakosti v telesnem in gibalnem razvoju, večanja težav z duševnim zdravjem, upadanja telesne zmogljivosti velikega dela populacije in pomanjkanja spanja.

Vse te predlagane gibalne dejavnosti so namreč premalo intenzivne in prekratke, da bi sprožale vse zgoraj naštetih fiziološke odzive, ki vplivajo na učenje, predvsem pa na zdrav razvoj. Če bi želeli res narediti korak naprej v skrbi za zdravje otrok in za učenju prijazno šolo, verjetno ni mogoče najti nobenega drugega ukrepa, ki bi imel toliko hkratnih različnih pozitivnih učinkov na otroke kot zagotovitev ure športne vzgoje vsak dan.

Edina stvar, ki se je v življenju otrok v zadnjih tridesetih letih zares skrčila, je telesna dejavnost, in da bi lahko vsem otrokom omogočili zadostno količino visokointenzivne telesne dejavnosti, bi to morali narediti v šoli. V nacionalni program bi bilo končno treba jasno zapisati zavezo o zagotovitvi ure športne vzgoje na dan. Otrokom še nikoli ni bilo tako lahko dostopno znanje tujih jezikov, literature, glasbe, naravoslovja, geografije, zgodovine, računalništva in drugih področij, kot jim je danes. Edina ogrožena dobrina je telesna dejavnost.

V ZDA so verjetno že dosegli dno, saj otroci in mladostniki na dan v povprečju osem ur preživijo pred zasloni, v spontani igri na prostem pa zgolj sedem minut. Pri nas še ni tako hudo, a gremo po tej poti. Od leta 2013 do 2024 se je čas, ki ga naši otroci preživijo pred zasloni, potrojil, čas zmerne do visokointenzivne telesne dejavnosti pa se je skrajšal. Tudi naravni življenjski prostor otrok se je v zadnjih štirih generacijah skrčil na minimum.

Sami le še kilometer od doma

Če so prastarši in stari starši današnjih otrok v Sloveniji brez nadzora ali vednosti staršev obvladovali okolico petih kilometrov okoli doma in smo današnji starši v otroštvu že padli na zgolj tri kilometre, današnji otroci sami v povprečju ne gredo dlje kot kilometer od doma. Zaradi tega ni nobeno presenečenje, da je med koronskim zaprtjem šol gibalna učinkovitost otrok upadla za več kot 15 odstotkov in da smo iz šolskega sistema do danes izpustili že štiri generacije srednješolcev z močno okrnjeno delovno učinkovitostjo in slabšim telesnim in duševnim zdravjem.

To pomeni, da bo vsak izmed teh 70.000 dijakov približno 15 odstotkov manj delovno učinkovit in bo namesto 55.668 evrov dosegal zgolj 47.338 evrov dodane vrednosti, kar pri tem številu pomeni več kot 584 milijonov evrov izgubljene dodane vrednosti za vsako njihovo

vo leto delovne dobe. Za manj kot desetino letne izgube bi z lahkoto pokrili stroške dodatnih ur športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah in še stroške skupnega poučevanja športnega pedagoga in učitelja razrednega pouka.

Že vrsto let namreč spremljamo trend slabšanja gibalnega razvoja otrok od 1. do 5. razreda osnovne šole, povezan s prevelikimi skupinami do 28 otrok, ki jih poučuje razredni učitelj, z bistveno manj kompetencami za poučevanje športne vzgoje od športnih pedagogov. Zaradi tega otroci ne dosegajo več takšne ravni gibalne učinkovitosti kot nekoč, stanje pa se začne izboljševati šele, ko jih v roke dobijo športni pedagogi v 6. razredu osnovne šole.

Stvari je treba početi, ne se zgolj učiti o njih

Pa vendar tega ukrepa v nacionalnem programu ne najdemo. Mogoče bi bilo dokument treba delati skupaj z otroki. Morda bi bilo treba tudi njih vprašati, kaj jih moti in česa si želijo v šoli, kako se v njej počutijo in kako bi se radi počutili. Če bi otroci lahko izbirali, bi imeli uro ali dve športne vzgoje vsak dan, saj je to še vedno najbolj priljubljen predmet. Otroci občutijo, kaj visokointenzivno gibanje in igra povzročita njihovemu organizmu. Pri športni vzgoji se sprostijo, najbolj komunicirajo, se smejejo in sproščeno učijo.

Če bi fiziologi skozi šolski dan spremljali raven stresnega hormona kortizola v krvi, bi ga najmanj našli ravno med športno vzgojo, ker ga serotonin izniči. Zaradi tega namesto predlaganega ukrepa izobraževalnih programov o zdravem spanju in pomenu počitka za otroke in mladostnike zagotovimo raje, da bodo ti zaradi dodatnih ur športne vzgoje imeli zvečer visoke ravni adenoзина v krvi in bili dovolj utrujeni, da bodo zaspali. Stvari je treba početi, ne se zgolj učiti o njih. Namesto zgolj vključevanja informativnih vsebin o duševnem zdravju otrokom raje zagotovimo dodatne ure športne vzgoje in s hormonskim odzivom organizma na napor izboljšajmo njihovo počutje, sociabilnost in veselje do življenja. S tem bomo vzgoji in izobraževanju najbolj pomagali.

Velike politične izjave, deklaracije, zaklinjanja na predanost določeni stvari ljudje danes pogosto jemljemo s kančkom cinizma, pa vendarle nekatere takšne deklaracije temeljijo na znanstvenih dokazih, ki so neizpodbitni, tudi če jih ne želimo videti. Vsaka po-

litika, ki se je lotimo, bi morala temeljiti na dokazih o stanju, dokazih o vzroku in dokazih o učinkih. Zaradi tega morda ni prevelik cinizem, če na koncu ponovimo bistvo Unescove berlinske deklaracije iz leta 2013, sprejete na svetovnem kongresu ministrov za šport: »Športna vzgoja je najbolj učinkovit način, kako pri otrocih in mladostnikih razvijemo spretnosti, stališča, vrednote, znanja in razumevanja za vseživljenjsko sodelovanje v družbi.« Za doseganje teh ciljev tako potrebujemo le čas in neizgorele učitelje, ki delajo v ugodnih delovnih razmerah. Prosimo preveč?

Prof. dr. Gregor Starc, redni profesor na **Fakulteti za šport UL** in vodja nacionalnega sistema Športnovzgojni karton

Ni skrivnost, da učiteljev športne vzgoje in drugih učiteljev primanjkuje in da bežijo iz tega poklica. V Nemčiji letos manjka en učitelj na tri tisoč prebivalcev, v Sloveniji pa kar dva na samo tisoč prebivalcev.

Od leta 2013 do 2024 se je čas, ki ga naši otroci preživijo pred zasloni, potrojil, čas zmerne do visokointenzivne telesne dejavnosti pa se je skrajšal.

Predmet športna vzgoja edini v šolskem sistemu razvija telo in njegove sisteme. Je edini predmet, ki razvija hardver otroka, vsi drugi predmeti nalagajo in uporabljajo softver.

