

## **POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE OTROK**

(objavljeno v publikaciji: Za Srce, junij 2004, str 24)

dr. Vesna Štemberger  
Pedagoška fakulteta Ljubljana

Današnji način življenja iz otrok dela pretežno sedeča bitja. Otrok dnevno v šoli presedi vsaj štiri ure, v šolo ga starši pripeljejo z avtom, prav tako gre z avtom iz šole, sedi pred televizijo, pred računalnikom, ko se uči, piše domače naloge... Kljub temu, da je gibanje ena otrokovih osnovnih potreb, pa z delovanjem staršev in šole ter tudi družbe, ki je vedno bolj potrošniško usmerjena, le ta zamira, otrok pa nadomestilo za gibanje išče v drugih dražljajih, ki trenutno zadovoljijo njegove potrebe, dolgoročno pa nimajo pozitivnega učinka na otrokovo zdravje.

Otrok svet v najzgodnejšem obdobju zaznava prav preko gibanja, saj mu slednje omogoči, da spozna zakonitosti in lastnosti posameznih elementov (voda je mokra, je tekoča, se razlije, pljuske... otrok lahko to spozna le preko tega, da se z vodo igra, po njej skače, teka, se potaplja, nikakor pa ne z gledanjem oddaj po televiziji ali igranjem računalniških iger). Otrokov razvoj in njegovo dožemanje sveta sta zelo celostna, zato primanjkljaj na enem področju neogibno povzroči tudi primanjkljaje na drugih. Pomanjkanje gibanja se tako odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu:

- Šola in obveznosti otrok v zvezi z rednim poukom, predvsem pa kopica izvenšolskih dejavnosti, v katere se otroci vključuje (mnogokrat na željo staršev in to v neprimerno prevelikem obsegu), povzročajo, da so naši otroci nenehno pod stresom. V trenutku, ko otrok vstopi v šolo, se nam (staršem) zdi, da se mora prenehati igrati in da je najbolj pomembna stvar le še njegova uspešnost v šoli ter obiskovanje čimvečjega števila dejavnosti, vse seveda v strahu, kaj bo, če otrok ne bo že pri desetih letih znal vsaj enega tujega jezika, ne bo obvladal računalnika in ne bo znal igrati na vsaj en instrument. Otrok, ki je dnevno obremenjen bistveno več, kot le s poukom, je nedvomno preobremenjen otrok. Namesto da bi prosti čas namenil igri (ki je v obdobju vstopa v šolo še vedno gibalnega značaja), se skozi igro razvijal in učil spretnosti, potrebnih za življenje, se razbremenil in sprostil ter zadovoljil svojo osnovno potrebo (po gibanju), počne stvari, za katere starši menimo, da so zanj dobre. Stres, ki so mu otroci izpostavljeni, pa negativno vpliva na njihovo zdravje, kar se odraža kot npr. bolečine v želodcu, glavobol, povišan krvni pritisk, povišan holesterol, nespečnost, apatičnost, motnje hranjenja... Otrok, ki se lahko igra, ki ga starši k temu spodbujajo in mu igro tudi omogočajo, bo le to velikokrat realiziral izven zaprtih prostorov, saj gibalne igre, v kombinaciji z domišljjskimi terjajo več prostora, kot ga nudi stanovanje (skrivanja, lovljenja...). Otrok bo, poleg tega, da se bo gibal na svežem zraku, skozi igro lahko sprostil tudi napetosti, ki se čez dan nabirajo (v šoli), s tem pa pozitivno vplival na svoje zdravje. Skušajmo si predstavljati, da nam nekdo odvzame našo najbolj priljubljeno obliko sprostitve po napornem dnevu (pa čeprav je to pivo). Kako se bomo počutili? Enako ali še slabše se počuti otrok, če mu ne omogočimo sprostitve, sprostitvev pa je zanj gibanje, je igra.
- Ker gibalna aktivnost otrok ne more (brez večje škode) potekati v zaprtih prostorih, se mora le ta izvajati na zunanjih površinah. Otrok pa z gibanjem na prostem pridobiva tudi odpornost, saj se mu na ta način krepi imunski sistem. V Sloveniji je razlika med najvišjo letno in najnižjo zimsko temperaturo nekje

okoli 40° C. Takšne vremenske in temperaturne spremembe pa lahko brez pogostih prehladov in boleznih prenese le otrok, ki ima dobro razvit imunski sistem. Zato ne bo nič narobe, če bo športna vzgoja tudi v hladnejših jesenskih in zimskih dneh kdaj potekala na prostem, prav tako pa tudi ne, če bo šel otrok ven, ko so dnevi hladni, tudi ko dežuje. Tudi sankanje je lahko v sneženju prav posebno doživetje.

- Gibanje, gibalna igra (lovljenje, skrivanja, sankanje, smučanje...) pozitivno vplivajo na razvoj mišic in okostja otroka, kar je zelo pomembno za otrokov normalen razvoj. Otrok, ki bo gibalno aktiven, bo imel bolj razvito tudi muskulaturo, trdnejše kosti, kar oboje preprečuje okvare gibalnega aparata zaradi negativnih učinkov današnjega načina življenja (pretežke šolske torbe, nepravilno in prekomerno sedenje...).
- Pomanjkanje gibanja in nepravilna prehrana (količinsko in kakovostno) povzročata, da je vedno več naših otrok predebelih. Debelost ima v času otrokove rasti in razvoja večkrat negativen predznak. Poleg zdravstvenih težav, ki jih prekomerna telesna teža prinaša s seboj, je za otroka le ta negativna tudi zaradi slabe (vsaj) telesne samopodobe. Še posebej so v povezavi z debelostjo in otrokovo samopodobo kritična najstniška leta. Zato ne bo odveč še enkrat poudariti, da lepo okrogel otročiček nikakor ni krasen in lep, pač pa je le še en potencialen kandidat za kasnejše resne težave z zdravjem. Telesno težo lahko že pri otrocih vzdržujemo z zdravo prehrano, predvsem pa z gibanjem. Na ta način otroke tudi že od malih nog navajamo na skrb za zdravje.
- Za to, da lahko otroci zdržijo vse napore, ki smo jim jih poleg šole ponavadi naložili še starši, predvsem pa, da se lahko nemoteno igrajo, morajo biti vzdržljivi. To pomeni, da mora biti njihov srčno-žilni in dihalni sistem optimalno razvit (kolikor je glede na razvojno stopnjo seveda lahko). Za razvoj vzdržljivosti so primerne predvsem dejavnosti, ki trajajo dlje časa, kot npr. tek, kolesarjenje, plavanje... V šoli bi morala biti športna vzgoja izvajana tako, da bi učenci razvijali vzdržljivost (dlje časa trajajoče aktivnosti na prostem), prav tako pa lahko otrok vzdržljivost pridobiva tudi v domačem okolju (družinsko kolesarjenje, obiski trim steze, plavanje (ne namakanje v bazenih toplic), krajši ali daljši vzponi na griče in hribe...).
- Ukvarjanje s športom lahko danes pomeni tudi prevencijo pred drogami, kajenjem, uživanjem alkohola, saj otrok zaradi zadovoljenih potreb skozi gibanje, ne čuti želje po dokazovanju s pomočjo prej omenjenih substanc.

Tako starši kot učitelji imamo pri oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in njegovi realizaciji zelo pomembno vlogo, ki pa se je žal ne zavedamo dovolj. Del otrokove osebnosti oziroma njegovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, lahko oblikujemo le s pomočjo sredstev, ki jih nudi gibalna aktivnost. Premajhno prisotnost ali celo odsotnost tovrstnih stimulusov, je po mnenju strokovnjakov v kasnejšem obdobju zelo težko, če že ne nemogoče nadoknaditi. Ker se otrokov odnos do sveta začne oblikovati v družinskem okolju, bi se morali zavedati, da smo starši otrokom v najzgodnejših letih, ko se oblikujejo vzorci vedenja in delovanja, najpomembnejši vzor. Še posebej pomembno je dejstvo, da se otroci glede ukvarjanja s športom oziroma glede življenjskega sloga zgledujejo po istospolnem partnerju. Zato skupna kolesarjenja, sprehodi, obiski trim stez, šolanja, igranja z žogami, iskanja školjk niso le igra z otrokom, pač pa dolgoročna naložba v otrokovo zdravje. Žal raziskave danes kažejo, da otroci pri sedmih letih pravilom presežejo energijske zmožnosti svojih

staršev. Starši so lahko partnerji svojim otrokom v gibalnih dejavnostih, kjer je močnejše izražena informacijska komponenta gibanja še nekje do dvanajstega leta, kasneje pa žal le še izjemoma. Torej skupno športno udejstvovanje ni pomembno le za otrok, pač pa tudi za starše.

Pri oblikovanju miselnih in vedenjskih vzorcev otrok, ki so kasneje povezani z redno gibalno/športno aktivnostjo in zdravim načinom življenja imajo zelo pomembno vlogo tudi učitelji, predvsem zaradi tega, ker lahko pomen gibanja, pomen zdrave prehrane in nasploh pomen aktivnega življenjskega sloga za zdravje, osmislijo s posredovanjem ustreznih znanj, ne le pri športni vzgoji, pač pa tudi pri ostalih predmetih.

Le skupno delovanje šole in staršev na gibalnem/športnem področju lahko pomaga pri vzgoji današnjega otroka v zdravega odraslega posameznika, ki bo zdravje ohranjal s pomočjo gibanja in ustrezne prehrane, in ne s pomočjo zdravil in hitrih diet.