



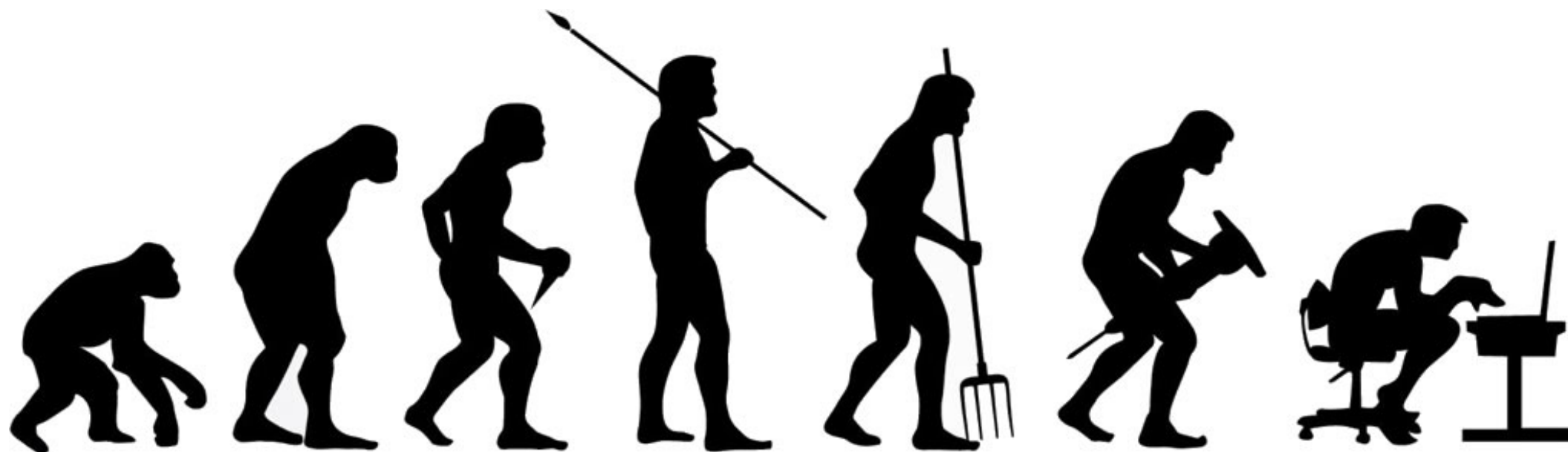
POMEMBNOST GIBANJA ZA RAZVOJ OTROKA IN MLADOSTNIKA

GREGOR STARC, FAKULTETA ZA ŠPORT



RAZVOJ IN DEGENERACIJO ČLOVEŠKE VRSTE OPREDELJUJE GIBANJE...

(D)EVOLUCIJA TELESNE DEJAVNOSTI



... A IMA GIBANJE MOČNEGA KONKURENTA...

(NE)NUJNO ZLO



... PROTI KATEREMU SE JE TEŽKO BORITI KLJUB NEIZPODBITNIM DOKAZOM,
DA JE GIBANJE NAJCENEJŠA PREVENTIVA IN ZDRAVILO...

KORISTI TELESNE DEJAVNOSTI



ZAGOTAVLJA
ZDRAVJE KOSTI



POVEČUJE
PORABO ENERGIJE



POVEČUJE
CIRKULACIJO



ZAGOTAVLJA
ZDRAVJE SRCA



IZBOLJŠUJE
PRESNOVO



KREPI
MIŠICE



PREPREČUJE
BOLEČINE



IZBOLJŠUJE
TELESNO DRŽO



ZMANJŠUJE
TVEGANJE SRČNO-
ŽILNIH BOLENJ



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
DIABETESA



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
RAKA



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
OSTEOPOROZE



ZMANJŠUJE
TVEGANJE
ZGODNJE
UMRLJIVOSTI



IZBOLJŠUJE
RAZPOLOŽENJE



IZBOLJŠUJE
ŽIVLJENJSKO
ENERGIJO



IZBOLJŠUJE
OSREDOTOČENOST
IN STORILNOST



IZBOLJŠUJE
DELOVANJE
MOŽGANOV



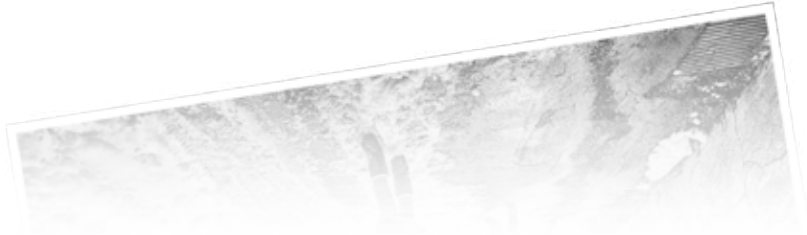
... ZARADI TEGA SE JE ŽIVLJENJSKO OKOLJE OTROK ŽE PRED KORONO
SPREMINJALO...

SPREMEMBE OKOLJA = SPREMEMBE ŽIVLJENJSKIH SLOGOV



... A SE DRUŽBA NA TO TEŽAVO OTROK NI USTREZNO ODZIVALA...

OD ULIČNIH OTROK DO ZAPARKIRANIH ULIC



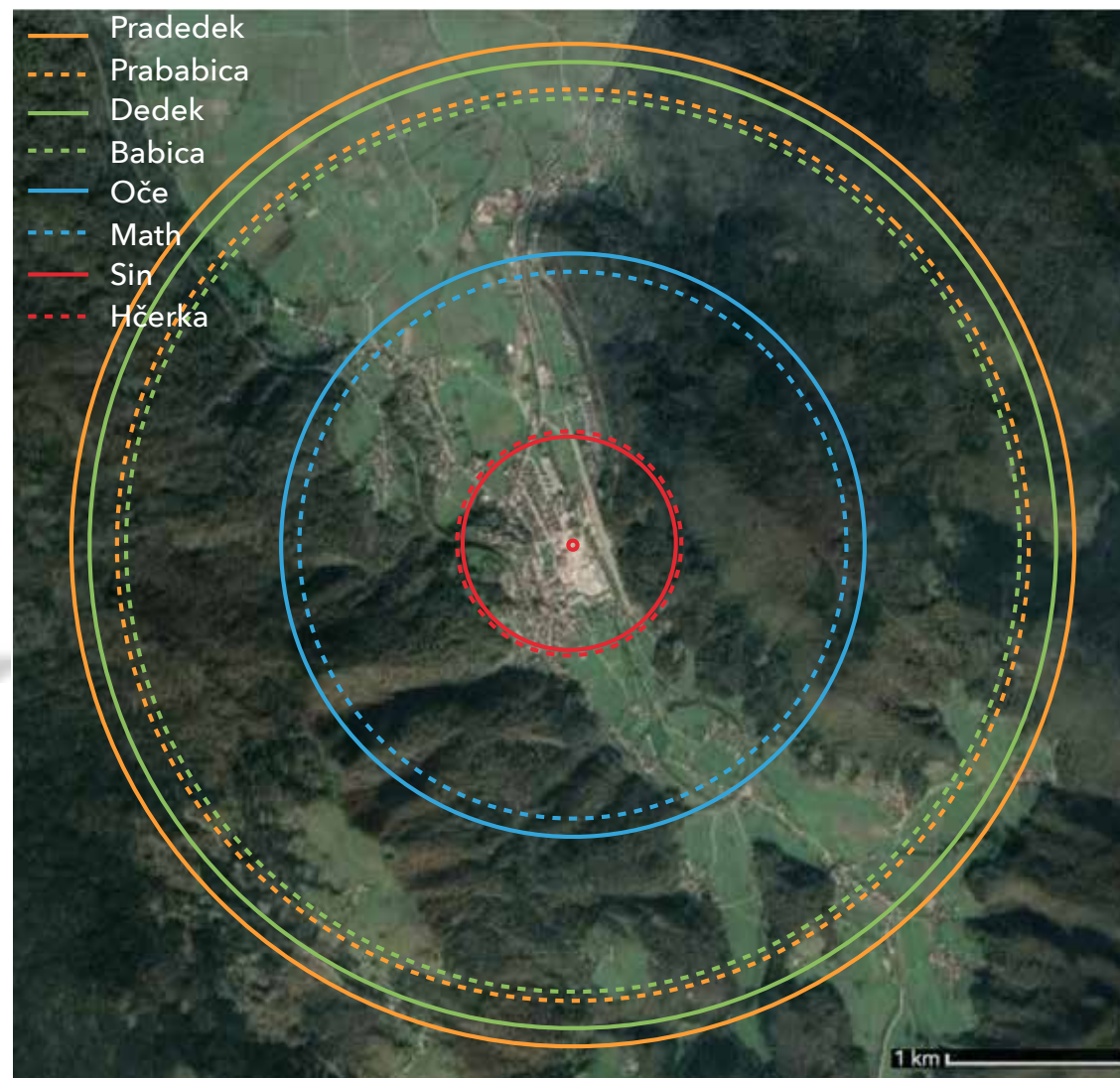
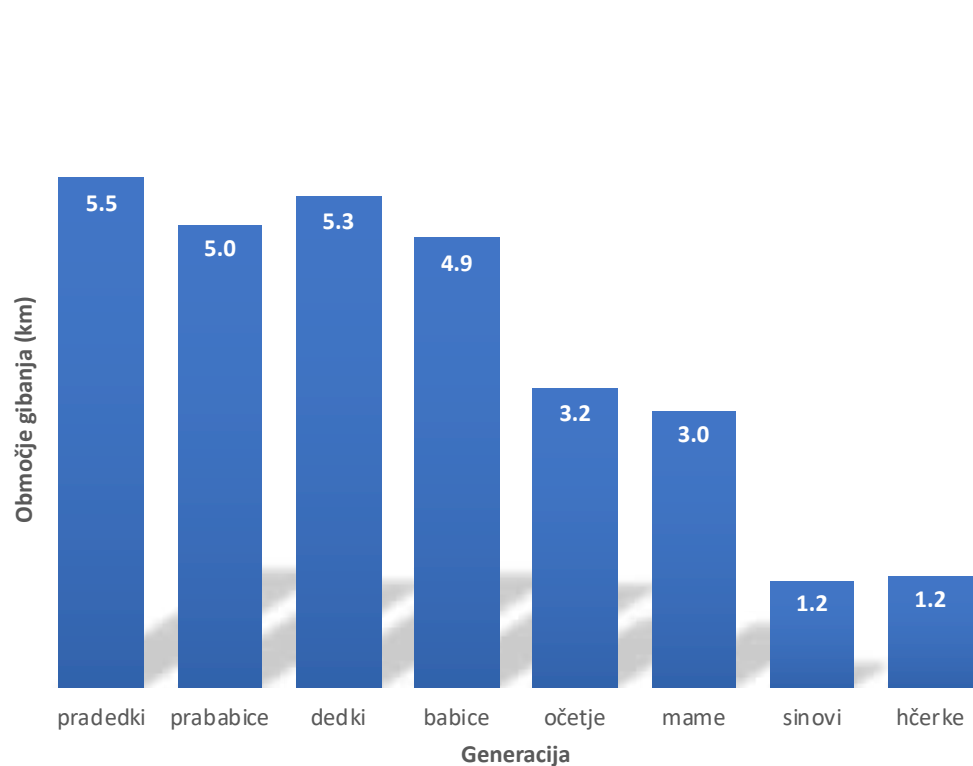
... VARNOST OTROK SMO NAPAČNO NADOMESTILI Z NADZOROM...

BITI POD NADZOROM ≠ BITI VAREN



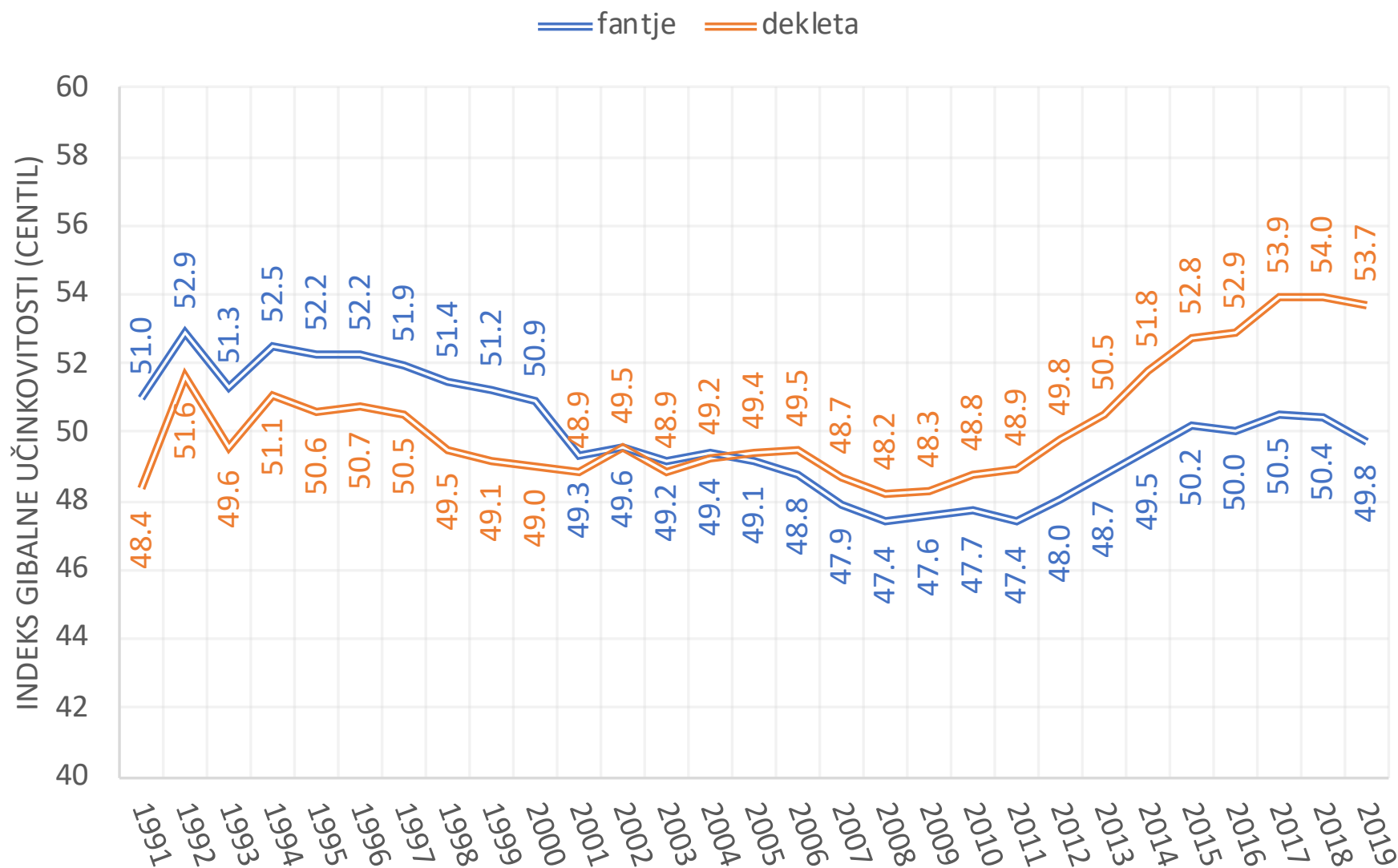
... ŽIVLJENJSKO OKOLJE OTROK PA SE JE NENEHNO KRČILO...

KRČENJE ŽIVLJENJSKEGA PROSTORA OTROK



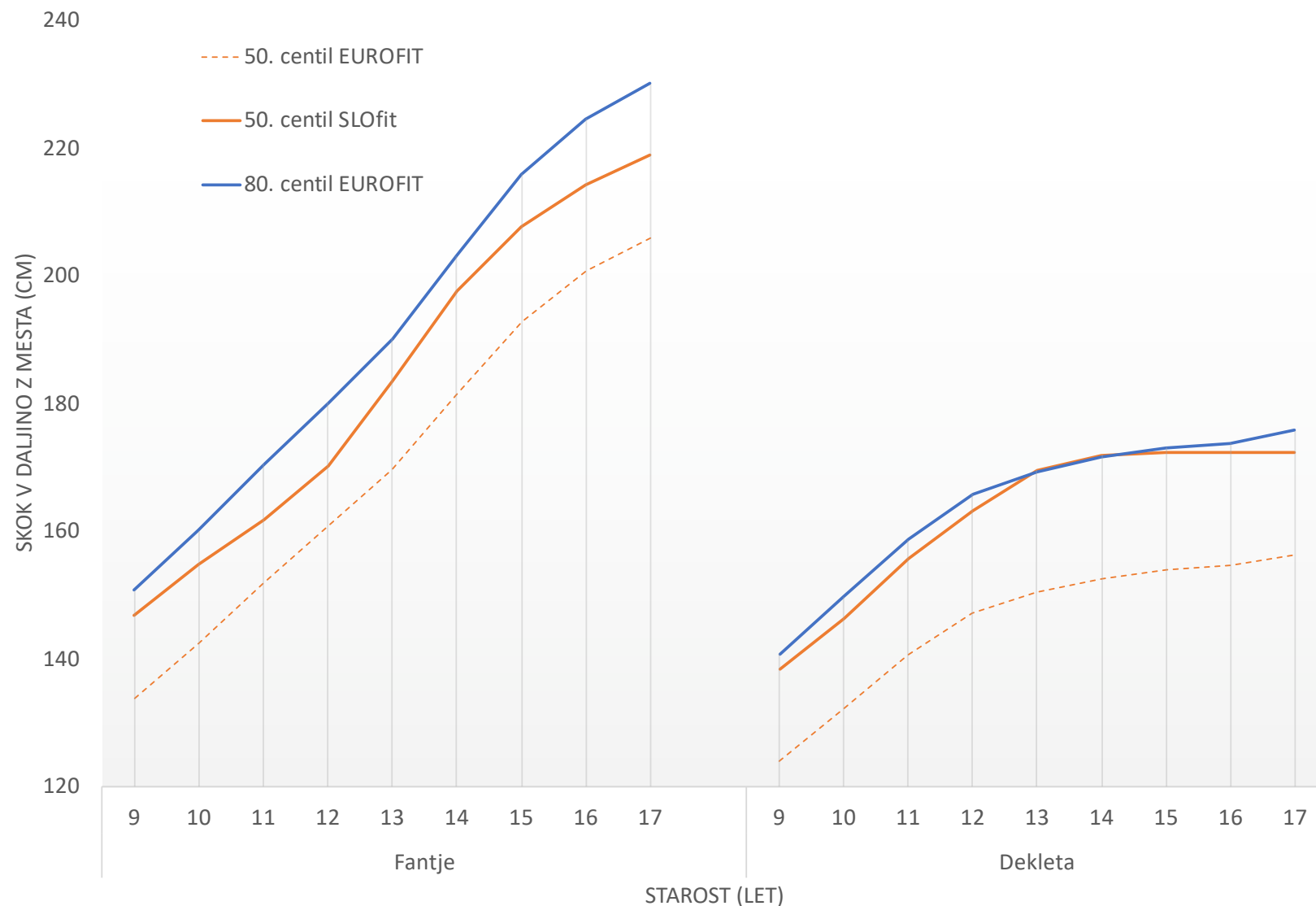
...A ŠOLE IN ŠPORTNA DRUŠTVA SO V SLOVENIJI USPELA NADOMEŠČATI
IZGUBLJENO GIBANJE NA PROSTEM...

TRENDI RAZVOJA GIBALNE UČINKOVITOSTI OTROK V SLOVENIJI



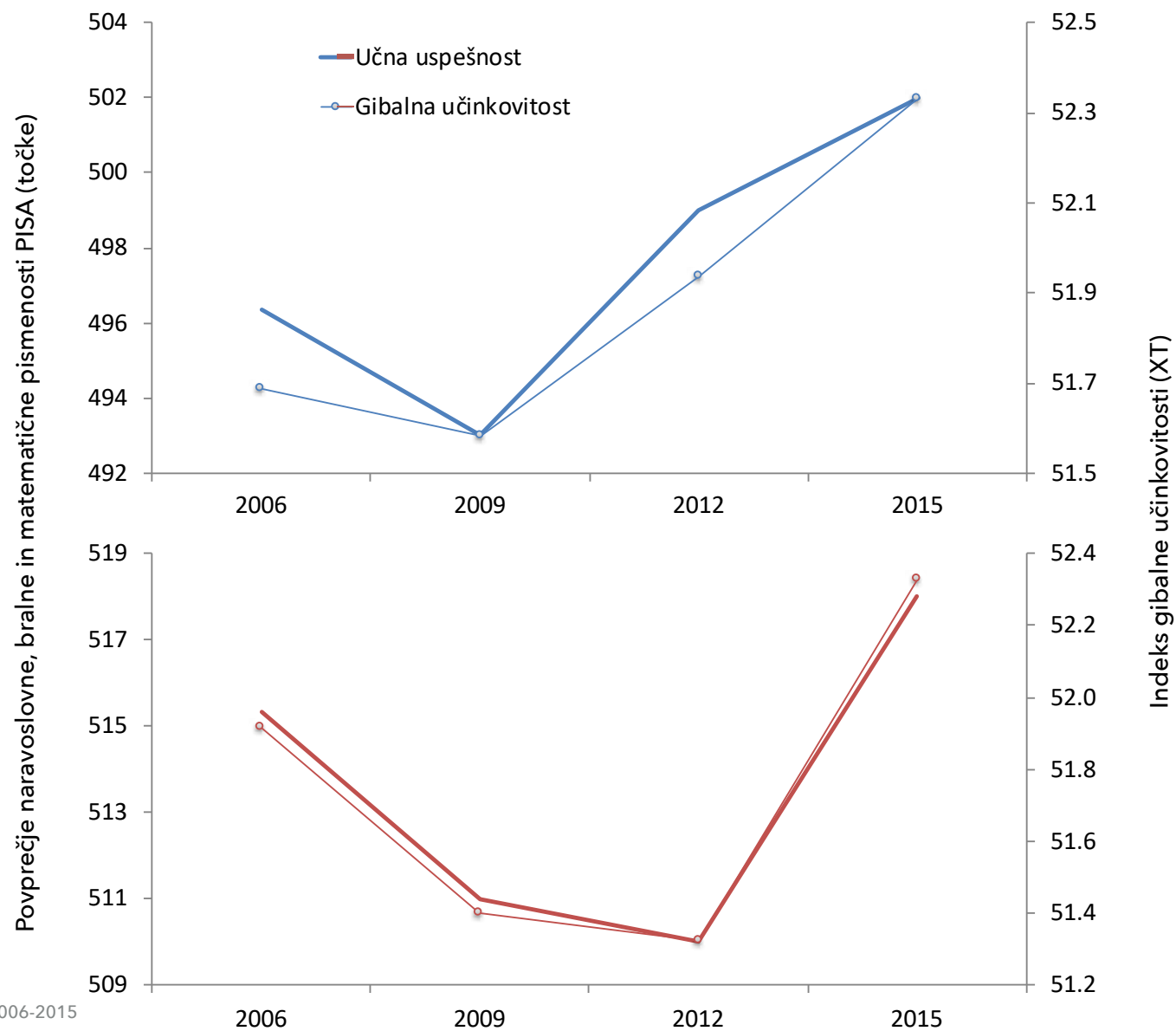
... ZARADI ČESAR SO NAŠI OTROCI ZAČELI PRESEGATI VRSTNIKE IZ EU...

PRIMERJAVA GIBALNE UČINKOVITOSTI SLOVENSКИH OTROK



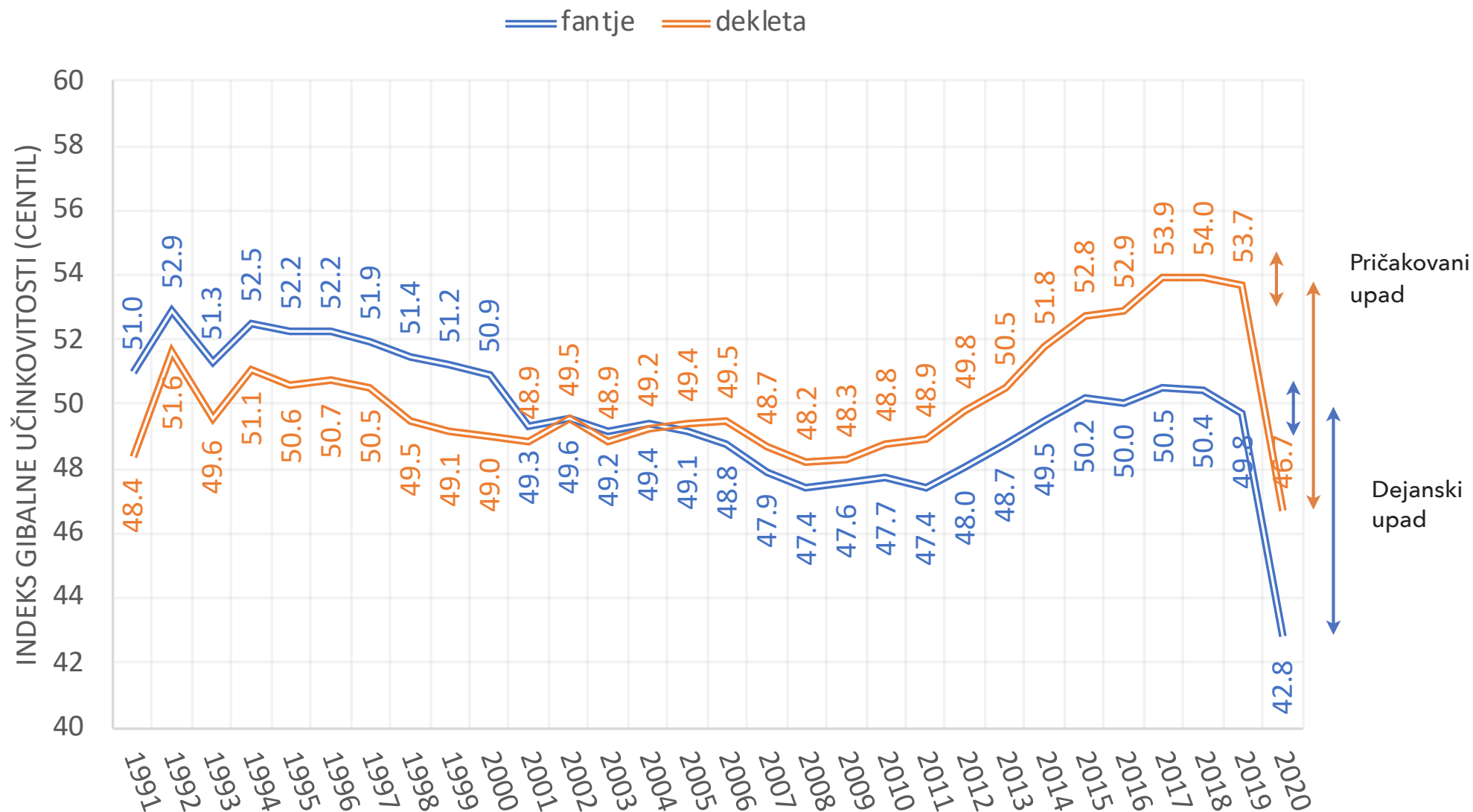
... Z VIŠANJEM GIBALNE UČINKOVITOSTI PA SE JE IZBOLJŠEVALA TUDI UČNA
USPEŠNOST OTROK IN MLADOSTNIKOV...

GIBALNA UČINKOVITOST IN UČNA USPEŠNOST



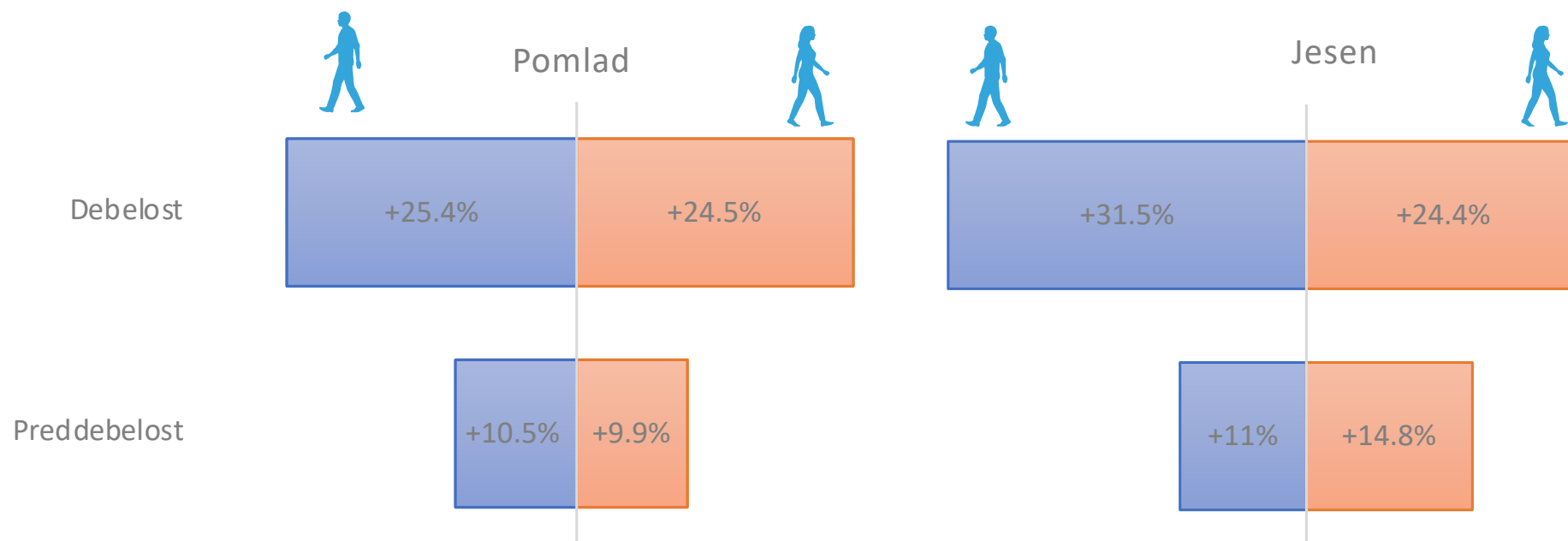
... DOKLER NI UDARILA KORONA, KI JE NAŠE OTROKE IN MLADOSTNIKE
SPRAVILA NA DNO...

DRASTIČEN UPAD GIBALNE UČINKOVITOSTI V LETU 2020

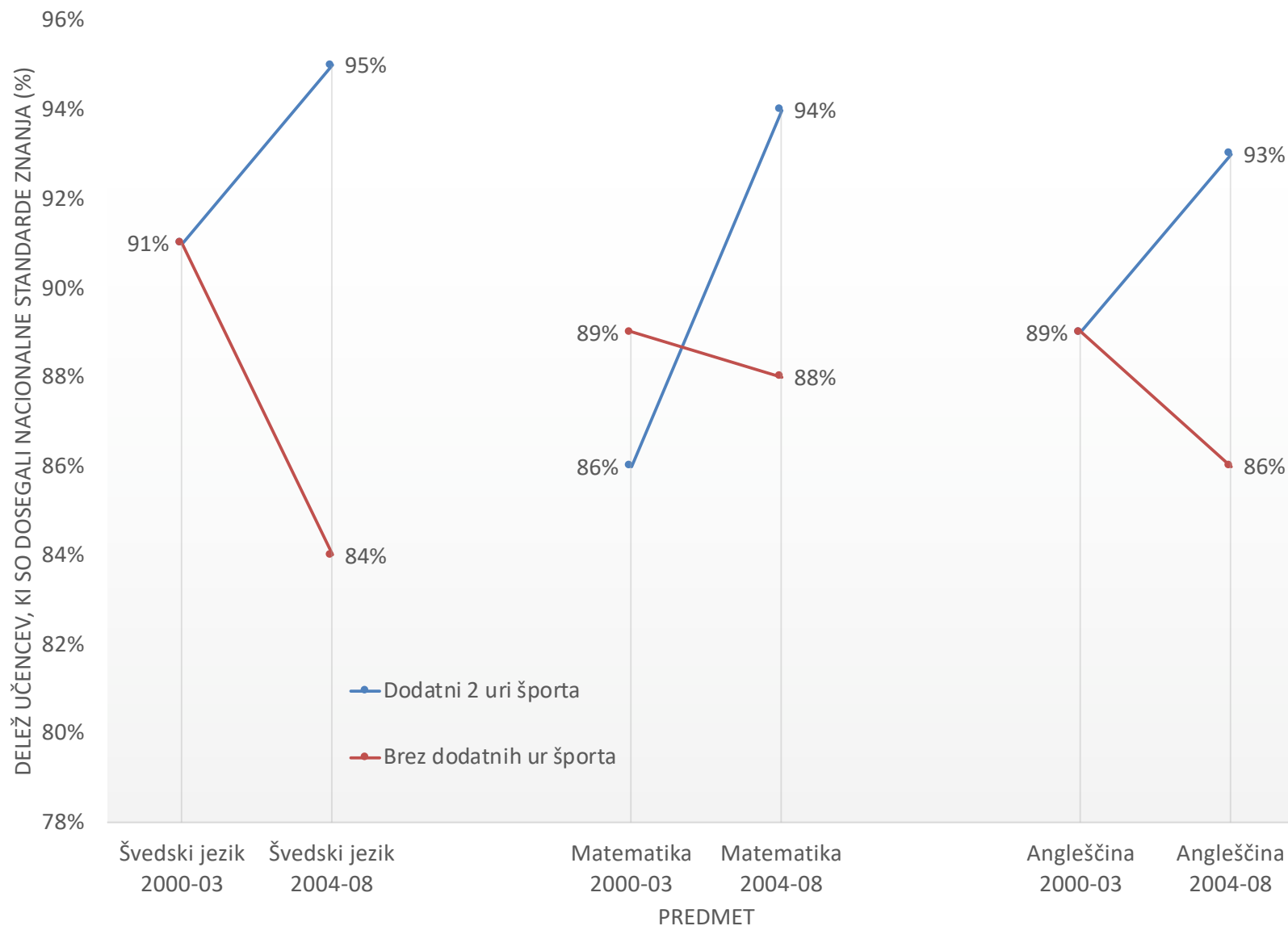


... V OBDOBJU KORONE PA SE JE DVIGNIL TUDI DELEŽ OTROK Z DEBELOSTJO...

VELIK PORAST OTROŠKE DEBELOSTI V 2020

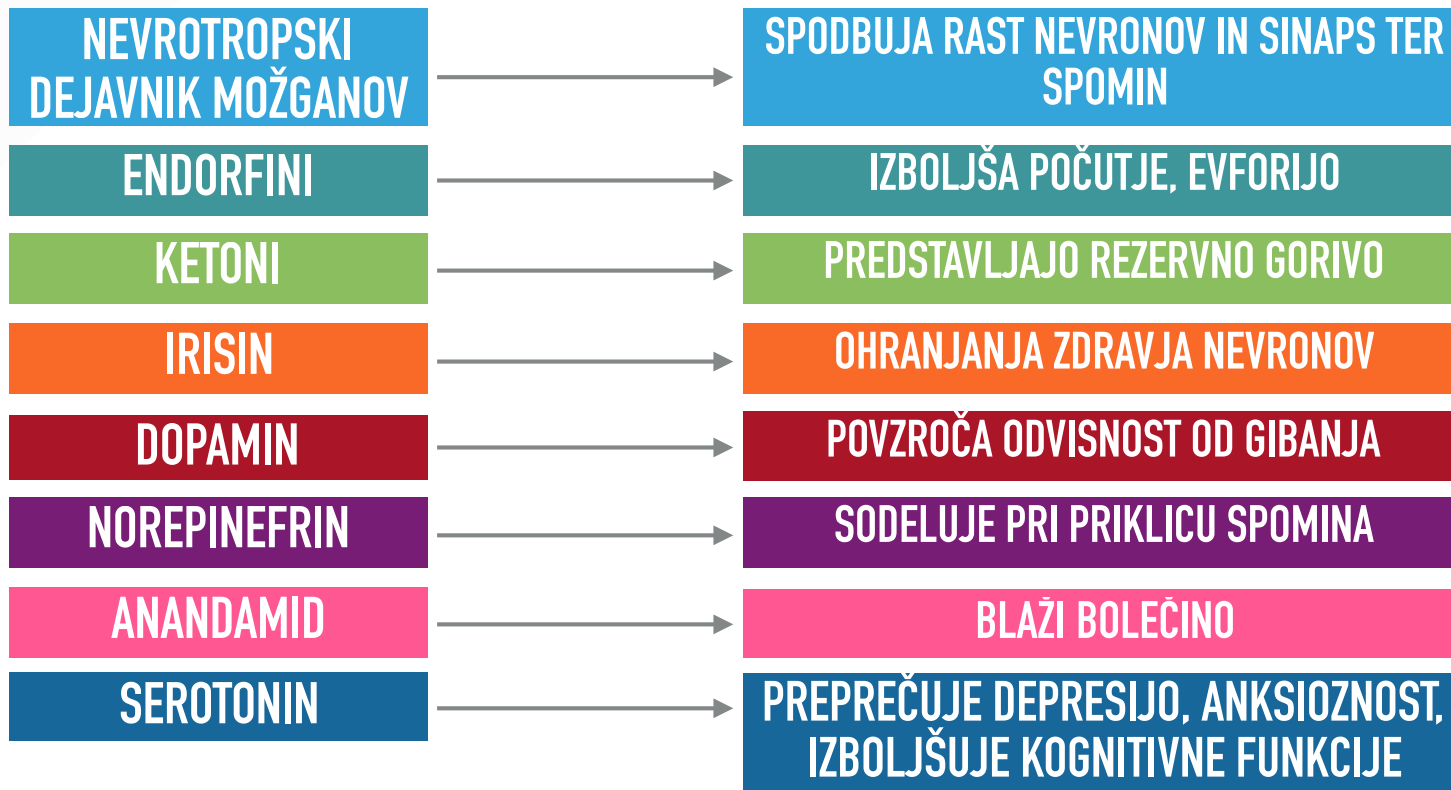
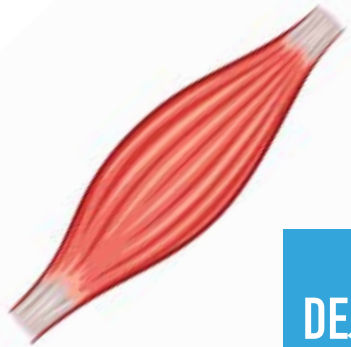


VEČ GIBANJA V ŠOLI – BOLJŠA UČNA USPEŠNOST



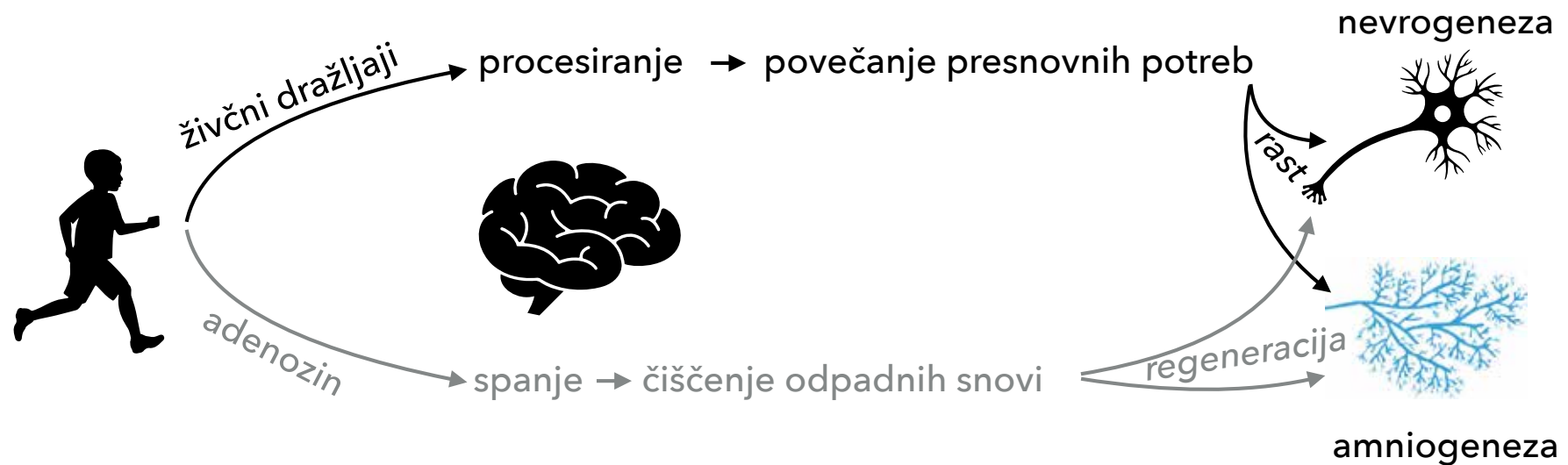
... KER TELESNA DEJAVNOST SPROŽA BIOKEMIČNE PROCESE, KI IZBOLJŠUJEJO DELOVANJE MOŽGANOV...

BIOKEMIJSKI UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI NA DELOVANJE MOŽGANOV



... ZARADI ČESAR SE IZBOLJŠUJETA RAST IN DELOVANJE MOŽGANOV...

ANATOMSKI IN FUNKCIONALNI UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI NA MOŽGANE



KAKO ZAGOTOVITI USTREZEN RAZVOJ OTROK PO KORONI?

DOMA

- Omejiti čas otrok in mladine, preživet pred ekranom
- Povečati prostočasno športno dejavnost otrok in mladine
- Umakniti sodobno tehnologijo iz otroških sob

SKUPAJ

- Spodbujati dejavni transport med otroki in mladino
- Omejiti sedeči čas otrok, vključno z domačimi nalogami
- Subvencionirati rekreativno vadbo otrok v športnih društvih

V ŠOLI

- Povečati število ur in kvaliteto športnih vsebin v šoli
- Skupno poučevanje športnega pedagoga in razrednega učitelja naj postane standard
- Spodbujati učenje z gibanjem pri vseh predmetih
- Izdelati strategijo zdravega razvoja otrok in jo bolj odločno uresničevati tudi v kurikulumu

HVALA!

gregor.starc@fsp.uni-lj.si