

# Gibanje za zdravje v vseh življenjskih obdobjih

**Asist. Janet Klara Djomba, dr.med.  
Murska Sobota, 29.8.2013**



# Vsebina predstavitve

- **Telesna dejavnost za krepitev zdravja**
- **Pomen TD pri otrocih in mladostnikih**
- **Pomen TD pri odraslih**
- **Pomen TD pri starejših**
- **Primer spodbujanja vseživljenjske telesne dejavnosti- projekt LIFECYCLE**



# Telesna dejavnost za krepitev zdravja

- Je vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalni sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja
- Poudarek je na izboljšanju zdravja in preprečevanju bolezni
- Telesna dejavnost za krepitev zdravja je individualna in je odvisna od značilnosti, želja in potreb posameznika



# Koristi redne telesne dejavnosti

- Redna in pravilno izvajana telesna dejavnost je pomemben sestavni del življenja, ker zavira fiziološke procese staranja in omogoča dolgo, kvalitetno ter neodvisno življenje.
- Posameznik, ki je v dobri psihofizični kondiciji se bolje počuti, redkeje oboleva in njegovo splošno zdravje je boljše.



# Telesna dejavnost pri predšolskih otrocih

- Telesna dejavnost pri otrocih je pomembna za normalen telesni in duševni razvoj otroka.
- Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, doživlja veselje in ponos pri razvijajočih se spretnostih in gradi zaupanje vase.
- Telesna dejavnost v razvojnem obdobju otroka pozitivno vpliva na zdravstveno stanje otroka in na razvoj njegovih duševnih in socialnih sposobnosti.



- Primerna telesna dejavnost omogoča sprostitve, obvladovanje stresa, tesnobe, potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta.

# Telesna dejavnost pri predšolskih otrocih

- **Starši in vzgojitelji v vrtcih imajo pomembno vlogo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga.**
- **Vrtci, ki sodelujejo s starši pri vzgoji in varstvu otrok, imajo izredno pomembno nalogo pomagati staršem pri celoviti skrbi za otroke, kar vključuje tudi zdrav življenjski slog.**
  - **Družina bi naj spodbujala telesno dejavnost vseh družinskih članov in s tem vplivala na pozitiven odnos do gibanja že od otroških let.**
  - **Starši s svojim zgledom neposredno pozitivno vplivajo na pogostost in obliko telesnih dejavnosti svojih otrok.**



# Telesna dejavnost pri šolskih otrocih

- **Ugodni učinki redne telesne dejavnosti se pri mladostniku kažejo tako na telesnem in kot tudi duševnem počutju:**
  - ohranja in povečuje moč in vzdržljivost;
  - izboljšuje duševno zdravje in razpoloženje;
  - povečuje samospoštovanje;
  - pomaga vzdrževati ali zmanjševati telesno težo in
  - povečuje mišično maso





# Smernice SZO za otroke in mladostnike

## Otroci in mladostniki (od 5 do 17 let):

- 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan
- Poudarek naj bo na zmerno intenzivni (aerobni) telesni dejavnosti



- Visoko intenzivna telesna dejavnost, vključno z vajami za krepitev mišic in kosti, se naj izvaja vsaj 3x na teden



# Telesna dejavnost pri odraslih

**Redna telesna dejavnost preprečuje ali omili kronične bolezni:**

- bolezni srca in ožilja,
- sladkorna bolezen tipa II,
  - debelost,
  - nekatere vrste raka,
    - nekatere pljučne bolezni,
    - degenerativna obolenja hrbtenice/sklepov/mišic,
    - stres, depresija, anksioznost ipd.



# Telesna dejavnost pri odraslih

**Redna telesna dejavnost zmanjšuje dejavnike tveganja za pojav kroničnih bolezni:**

- **povišan krvi sladkor,**
- **povišan krvni tlak**
- **povišane maščobe v krvi**
- **prekomerna telesna teža**



# Smernice SZO za odrasle

**Za ohranjanje zdravja je potrebno:**

- **vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oz. enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti**
  - **Vsaj 10 minut telesne dejavnosti naenkrat**
  - **Vaje za krepitev večjih mišic izvajati vsaj 2x na teden**



# Smernice SZO za odrasle

**Za večji učinek na zdravje, obvladovanje dejavnikov tveganja in izboljšanja že obstoječih kroničnih bolezni je potrebno:**

- **vsaj 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oz. enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti**

- **Vsaj 10 minut telesne dejavnosti naenkrat**
- **Vaje za krepitev večjih mišic izvajati vsaj 2x na teden**



# Telesna dejavnost pri starejših

V ospredju so:

- ohranjanje telesnega in duševnega zdravja
- obvladovanje kroničnih bolezni in dejavnikov tveganja
- ohranjanje in izboljšanje funkcijske sposobnosti
- ohranjanje samostojnosti in kakovosti življenja

- **Potrebno je upoštevati zdravstvene in telesne omejitve!**



# Smernice SZO za starejše

## Starejši od 65 let:

- vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oz. enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti
  - vsaj 10 minut telesne dejavnosti naenkrat
  - vaje za krepitev večjih mišic izvajati vsaj 2x na teden
- slabše gibljivi naj izvajajo vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3x teden!
- kdor zaradi zdravstvenih ali telesnih omejitev ni zmožen izvajati svetovane količine telesne dejavnosti, naj bo telesno dejaven po svojih zmožnostih



# Pomen vseživljenjske telesne dejavnosti

- Telesna dejavnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega.
- Aktiven življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v kasnejših letih.
- Aktiven otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.



- Otroci staršev, ki so bolj telesno dejavni, so tudi sami bolj telesno dejavni – pomen dobrega zgleda!
- V odrasli dobi je potrebno aktiven življenjski slog nadaljevati ali ga pričeti.
- V starejši dobi je nujno vztrajati s telesno dejavnostjo, skladno z zdravstvenim in telesnim stanjem.



# **Spodbujanje vseživljenjske telesne dejavnosti-**

## **projekt LIFECYCLE**



evropski projekt, katerega namen je spodbujanje vseživljenjskega kolesarjenja pri vseh starostnih skupinah prebivalstva. Potekal je od leta 2008 do 2011.

## Cilji projekta:

- vpliv na spremembo sedečega življenjskega sloga z vpeljavo telesne dejavnosti v naš vsakdan,
  - uveljavljanje kolesarjenja kot zdrave oblike transporta v vsakdanjem življenju,
  - poudarjanje pomembne vloge kolesarjenja/zdravih vzorcev mobilnosti v zgodnjem otroštvu in ohranjanje te navade skozi vse življenje.



# Projekt LIFECYCLE

## Ciljne skupine:

- predšolski otroci,
- šolski otroci,
- delovna populacija,
- seniorji

## Okolja za implementacijo:

- mestno okolje- Ljubljana
- podeželsko okolje- Murska Sobota z okolico



# Aktivnosti za predšolske otroke

- Spodbujanje že obstoječih projektov (Zlati sonček)
- Ureditev prometnega kotička v vrtcu
- Umetniški natečaji na temo kolesarjenja (risanje, ustvarjanje, pesmice, igrice,...)
- Različni kolesarski dogodki

- Spodbujanje kolesarjenja preko igre
- Učenje kolesarjenja na poganjalčku
- Spodbujanje staršev, da otroke pripeljejo v vrtec s kolesom.



# Ustvarjalni natečaj na temo kolesarjenja

- Natečaj je potekal v vrtcih Jelka in Beltinci.
- Otroci so izdelovali umetniške izdelke povezane s kolesarjenjem.
- Razstava je ob Dnevu brez avtomobila leta 2009 potekala v Mestni hiši v Ljubljani.
- Podelitev nagrad za otroke obeh vrtcev je potekala ob Dnevu brez avtomobila v Ljubljani





# Prometni dan v vrtcu Jelka

- Potekal je ob vsakoletnem dnevu Vrtca Jelka leta 2009
- Delavnica “Zdravi na kolo” (zdravstveni vidiki kolesarjenja, prva pomoč, zaščita pred soncem, kolesarska oprema,...)
- Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu je pripravil kolesarski poligon, delavnico o varnosti v cestnem prometu in uporabi čelad za otroke in odrasle.
- Igre na prometnih prtih za najmlajše
  - Prikaz popravila popravila preluknjanih zračnic
  - Zabavne igre za odrasle



# Orientacijsko kolesarjenje

- V letu 2009 je bilo orientacijsko kolesarjenje izvedeno v centru mesta Ljubljana ob Dnevu brez avtomobila, otroci vrtca Jelka pa so se dogodka udeležili skupaj s starši (družinami).
- Osem postaj z različnimi nalogami- otroci so na vsaki postaji za uspešen zaključek naloge dobili šampiljko.
- Na prvi postaji so prejeli navodila in bili pregledani, če so ustrezno opremljeni za kolesarjenje.
  - Druge postaje so vključevale naslednje naloge: izberi kolesarsko izmed različnih čelad, pravilna uporaba semaforja, kolesarski kviz, ugani pravilne dele kolesa, kolesarski poligon, ogled umetniškega natečaja, svetovalnica o nadomeščanju tekočin s podelitvijo nagrad  
Ob koncu so za vse uspešno opravljene naloge in zbrane šampiljke prejeli nagrado.





# Vloga vrtcev pri spodbujanju kolesarjenja

- Vloga vrtcev je na področju promocije kolesarjenja zelo pomembna, ker vzgojitelji lahko vplivajo na gibalne in transportne navade tako otrok kot tudi njihovih staršev.
- Vrtci se v svojih lokalnih okoljih lahko povezujejo z drugimi ustreznimi partnerji in organizirajo podobne, prej opisane dogodke z namenom spodbujanja kolesarjenja pri otrocih, odraslih in družinah.



# Več informacij

O telesni dejavnosti za krepitev zdravja:

[www.cindi-slovenija.net](http://www.cindi-slovenija.net)

[janet-klara.djomba@mf.uni.lj.si](mailto:janet-klara.djomba@mf.uni.lj.si)

O projektu LIFECYCLE:

[www.lifecycle.cc](http://www.lifecycle.cc)

O aktivnostih LIFECYCLE v vrtcu Beltinci:

ZZV Murska Sobota, ga. Ema Mesarič

