

Projekt »Otroci v mestu«

Izvajalec: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Vodja projekta: mag. Nataša Jan, univ.dipl.biol.



Svetovna zveza za srce (World Heart Federation, WHF) je s podporo Evropske nogometne zveze (United European Football Association, UEFA), leta 2014 pripravila mednarodni projekt »Otroci v mestu« (Children in the City, <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/children-youth/children-in-the-city>). Projekt je namenjen poudarjanju pomena telesne dejavnosti in ustvarjanju zdravih življenjskih navad. Otroke navdušuje za ukvarjanje z rekreacijo, s športom, vključno z nogometom. Projekt je že potekal v Romuniji (Bukarešta, Cluj in Temišvar) in v Španiji (Madrid), izvajali sta ga romunska in španska organizacija za srce. V Sloveniji ga bo izvajalo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Projekt bo zaključen do konca aprila 2017. V okviru projekta je bila izvedena raziskava na 8 osnovnih šolah, pri 973 učencih in njihovih starših (750): v Ljubljani, Zasavju in Pomurju.

V Ljubljani: OŠ Bičevje, Livada, Vide Pregarčeve, Martina Krpana, Nove Fužine, v Trbovljah OŠ Tončke Čeč in v Pomurju: OŠ Bakovci, OŠ Radenci, OŠ Beltinci.

Cilj projekta in potek raziskave

Izboljšati dostopnost različnih oblik telesne dejavnosti in povečati zavedanje o pomembnosti telesne dejavnosti pri otrocih, starih od 7-12, ki živijo v izbranih mestih oziroma četrtnih skupnostih z nižjimi prihodki. Osnovni in obenem glavni cilj projekta pa je sprejetje ustreznih ukrepov za izboljšanje pogojev za telesno dejavnost in vedenjskih navad otrok starih od 7 do 12 let glede telesne dejavnosti.

Z raziskavo smo najprej proučili dejavnike, ki vplivajo na telesno dejavnost pri otrocih v starostnem obdobju od 7-12 let v šolskem in domačem okolju ter pa njihovo obstoječo telesno dejavnost. V ta namen smo izoblikovali 3 vprašalnike: vprašalnik za otroke, vprašalnik za starše in vprašalnik za šolo.

Raziskava je bila izvedena marca - aprila 2016.

Rezultati

Raziskava omogoča mednarodno primerjavo aktivnosti mladih v starostnem obdobju 7-12 let, hkrati pa pomeni osnovo za izboljšanje, dopolnitev gibalnih dejavnosti mladih in izboljšanje pogojev za to.

Raziskavi je jeseni sledilo obdobje implementacije, do konca februarja 2017. Izdelali smo [brošurico](#) za učitelje, starše, otroke, vaditelje, idr. in sicer o pomenu telesne dejavnosti za zdrav razvoj, kaj je redna telesna dejavnost.

Natisnili smo **zgibanko / A3 poster** v enem – za v razrede osnovnih šol za aktiven odmor v šolah. Posterje bodo lahko prejele vse osnovne šole. [Pdf posterja](#). To so praktična navodila za vaje, ki razgibajo telo, ki jih priporoča naš Srček BimBam.

Jeseni smo izdelali **maskoto Srček BimBam** in z njo ter otroci posneli **video Otroci v mestu** (krajši 30 sekundni in daljši 3 minutni, ki promovira pomembnost rednega gibanja otrok in

mladostnikov. Za sodelovanje pri izdelavi videa se zahvaljujemo OŠ Vič – učiteljem, staršem in predvsem otrokom, ki so odlično nastopili v videu. Idejna zasnova in izdelava videa je delo akademskega slikarja Igorja Ribiča, ki je tudi narisal maskoto Srček BimBam, izdelalo pa ga je podjetje Tim Art,d.o.o.

Vabimo k ogledu [videa](#)

Vse 4 izdelke že uporabljamo v času **kampanje Otroci v mestu** – kampanje za večjo telesno dejavnost otrok, ki poteka v drugi polovici januarja do polovice februarja in se je pričela s strokovnim srečanjem »Pot do redno telesno dejavnih otrok in mladostnikov« ([program](#) in [spletna prijavnica](#)), 18.1. v Ljubljani. Srečanje je naslednji dan pospremila novinarska konferenca na kateri smo govorili o ugotovitvah s srečanja – o pomenu redne telesne dejavnosti za zdravje in zdravljenje otrok, vplivu staršev na telesno dejavnost otrok in o stanju glede telesne dejavnosti otrok in mladostnikov in rešitvah, ki bi izboljšale to stanje. Jeseni smo pričeli z izvedbo delavnic na osnovnih šolah, o zdravem življenjskem slogu, pomenu redne telesne dejavnosti. Predavanja o tej temi smo ponudili tudi za starše. Za vaditelje, trenerje, pa tudi za zainteresirane učitelje na šolah izvajamo tečaje temeljnih postopkov oživljanja otrok in odraslih, saj tudi pri telesnih naporih lahko pride do zastoja dihanja ali pa bitja srca in moramo znati nemudoma ukrepati s preprečevanjem posledic tega in z reševanjem življenja.