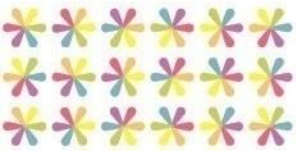


POMEN GIBALNIH SPRETNOSTI ZA VARNO HOJO IN KOLESARJENJE

Špela Bergoč

Zavod RS za šolstvo



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Cilj prometne vzgoje

»S prometno vzgojo in konceptom varne mobilnosti želimo otroke, ki so najbolj ranljiva skupina v cestnem prometu, opolnomočiti za varno sodelovanje v cestnem prometu, krepiti njihovo samospoštovanje, veščine in kompetence za vsakodnevno varno udeležbo.«
(MIZŠ, 2020).



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Aktivna mobilnost ljudi

Aktivna mobilnost ljudi – za premikanje uporabljamo le telesno aktivnost (hoja, tek, kolesarjenje, vožnja s skiroji, rolerji,...).

Okoljsko najmanj sporna, ekonomsko najracionalnejša in socialno najbolj pravična.

Najpreprostejši način ohranjanja zdravega življenja.



Soustvarjamo razredni pouk



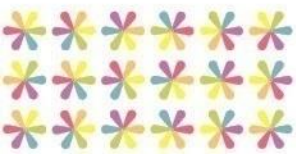
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Prednosti aktivne mobilnosti

- Lahko pomembno prispeva k zagotavljanju zadostne dnevne telesne aktivnosti – kar posledično vpliva na njihovo telesno zmogljivost.
- Zagotavlja neodvisno mobilnost, možnost mladih, starih do 18 let, da se gibajo in uporabljajo javni prostor brez nadzora staršev (S. Schoeppe s sod. 2012).
- Otroku in mladostniku zagotavlja psihosocialne koristi v družbenih interakcijah in povezovanju z vrstniki in drugimi prebivalci okolja, v katerem živijo.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Potovalne navade mladih nekoč in danes

Nekoč: 90 % osnovnošolcev in srednješolcev je v šolo prihajalo aktivno – peš ali s kolesom (Popis prebivalstva l.1991)

Danes: kar $\frac{3}{4}$ osnovnošolcev je v šolo pripeljanih, večina z osebnim avtomobilom (Kobe Tavčar, 2015)

Spremenjeni
potovalni
vzorci



Soustvarjamo razredni pouk



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo



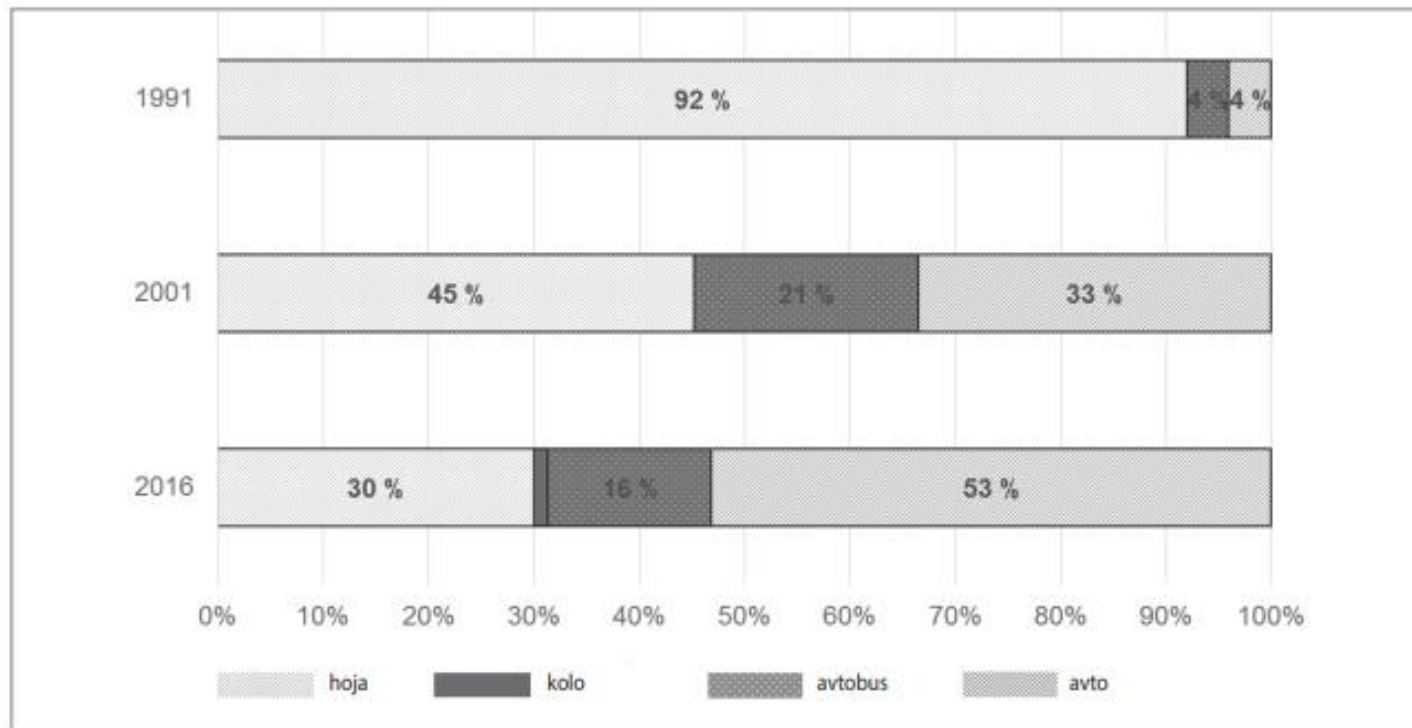
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



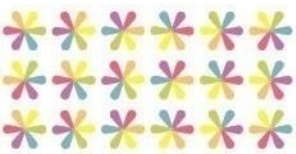
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Spremembe potovalnih navad mladih



Vir: S. Koblar, Urbani izziv, letnik 28, št. 2, 2017



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

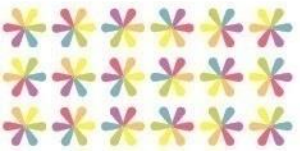
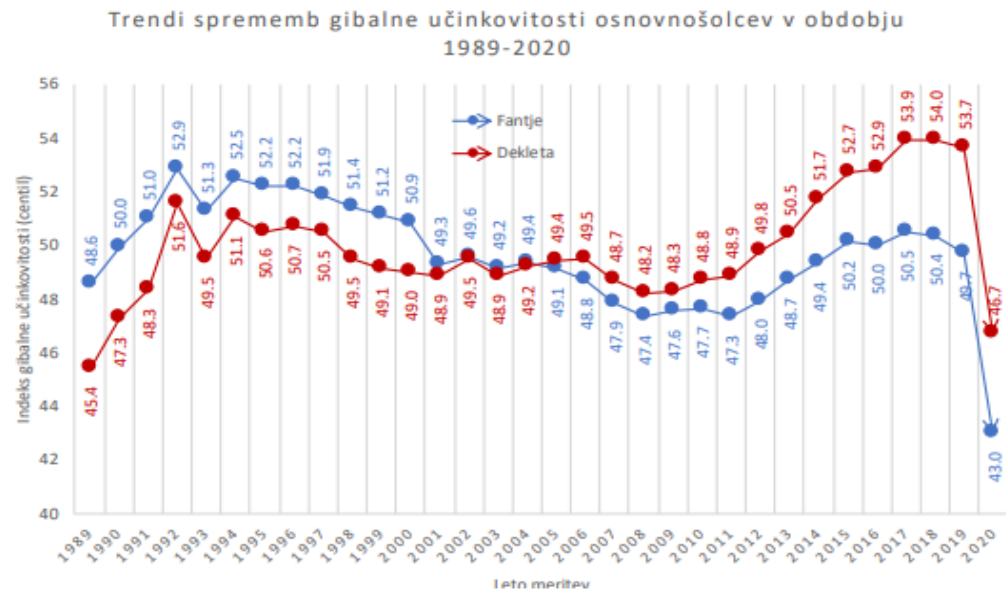


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Posledice premalo aktivnega načina življenja

- Povečan delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov.
- Številne zdravstvene težave (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, rak,...).
- Zmanjšana gibalna učinkovitost.

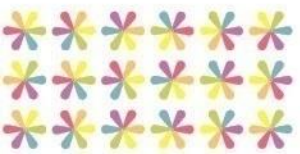


Kaj narediti?

Eno od priporočil za razvoj zdravega življenjskega sloga pri otrocih je, da jim omogočimo več hoje in kolesarjenja v vsakdanjem življenju. Aktivna pot v šolo je kot nalašč za to.

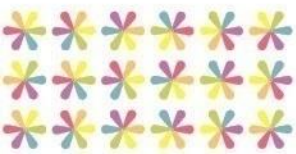
»Z zgodnjim razvijanjem zdravih navad, kot je pešačenje, vzgajamo ozaveščene posameznike z zdravim in okolju prijaznim življenjskim slogom.«
(Pešbus, 2020)

Zato je pomembno, da starši in učitelji spodbujamo učence k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu, da skupaj z njimi premagujemo razdalje peš ali s kolesom, če je le to mogoče.



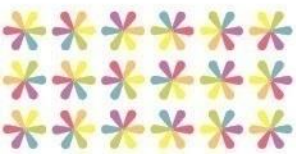
Kako to narediti?

- Telesno dejavnost vključiti v njihov vsakdanjik (jim biti vzor)
- Razvijati vse gibalne sposobnosti in jih gibalno opolnomočiti
- Omogočiti usvajanje in nadgrajevanje osnovnih gibalnih znanj
- Se posluževati različnih gibalnih dejavnosti in omogočiti raznolikost in pestrost vadbe
- Učence učiti in pripraviti na situacije v cestnem prometu, jim dati priložnost za ponavljanje in utrjevanje
- Učence vključiti v cestni promet



Kako gibalne sposobnosti vplivajo na varnost (v prometu)?

- koordinacija
- vzdržljivost
- natančnost (preciznost)
- ravnotežje
- hitrost
- moč
- gibljivost



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



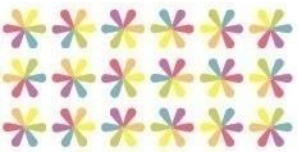
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Za zaključek

Le z izkušnjo se bodo učenci učili, ponavljali in utrjevali svoje znanje, kar bo pripomoglo k večji samozavesti, zaupanju vase in posledično tudi varnosti.

Vsak kilometer peš ali s kolesom je koristnejši od vožnje z avtomobilom. In vsak korak, posebej v zimskem času, je boljši od sedenja.



Soustvarjamo razredni pouk



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

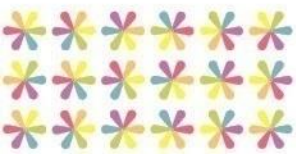


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada

Viri:

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. *Varna mobilnost*. Dostopno na: <https://www.gov.si teme/prometna-vzgoja-in-varna-mobilnost/>
- Plevnik, A. idr. (2017). *Skrb vzbujajoče spremembe v mobilnosti mladih*. Digitalna knjižnica Slovenije. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-YYSPSS2F>
- Plevnik, A., Balant, M., Mladenovič, L. *Skrb vzbujajoče spremembe v mobilnosti mladih*. 2017. Urbani izziv, letnik 28, št. 2. Urbanistični inštitut Republike Slovenije.



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Viri fotografij:

- https://www.ringaraja.net/clanek/strah-prvosolckov-pred-solo_4633.html
- <https://www.zurnal24.si/avto/s-kolesom-samostojno-v-solo-235127>
- https://www.decathlon.si/skiro-mid-9--id_8549434.html
- <https://www.zenskisvet.si/zdravje/otroci-v-mestu-potrebujejo-vec-gibanja.html>



Soustvarjamo razredni pouk



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada