



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



Avtorice:
Eva POTEKO, 9. r.
Ana PASARIČ, 9. r.
Karmen VRENKO, 9. r.

Mentorica:
Dragica KRANJC,
učiteljica RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2011

Raziskovalno delo obsega **38 strani** ter **4 strani prilog**. Vanj sta vključeni **2 preglednici**, **21 grafikonov** in **7 slik in fotografij**.

Za pomoč pri nalogi se zahvaljujemo:

- ❖ učencem IV. osnovne šole Celje,
- ❖ G. Marku PRIMOŽIČU z Zavoda za šport Republike Slovenije Planica,
- ❖ mentorjema zdravega življenjskega sloga na IV. osnovni šoli Celje, ge. Nini JAZBINŠEK in g. Simonu DRAŽUMERIČU,
- ❖ mentorici, ge. Dragici KRANJC.

VSEBINA

POVZETEK	4
1. UVOD	5
1.1 PREDSTAVITEV PROGRAMA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	5
1.1.1 STRATEGIJA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE NA PODROČJU TELESNE (GIBALNE) DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA OD 2007 DO 2012	5
1.1.2 KLIC PO SISTEMSKI REŠITVI	5
1.2 UMEMSTITEV PROJEKTA V SISTEM ŠPORTA	6
1.2.1 ELEMENTI PROJEKTA	6
1.2.2 CILJI PROJEKTA	7
1.2.3 PRIJAVITELJI	7
1.2.4 PRIJAVITELJ IN STROKOVNI DELAVEC	7
1.2.5 FINANČNO IZHODIŠČE	8
1.2.6 IZHODIŠČA ZA IZRAČUN URE IZVEDBE PROGRAMA	8
1.2.7 NORMATIVI ZA OBLIKOVANJE SKUPIN	8
1.2.8 PRIČAKOVANJA V SKLOPU PROGRAMA	8
1.4 DOSEDANJE RAZISKAVE	9
2. NAMEN NALOGE	10
2.1 HIPOTEZE	10
3. METODOLOGIJA DELA	11
4. PROJEKT ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V REPUBLIKI SLOVENIJI IN CELJU	13
4.1 MNENJE VODJE PROJEKTA, G. MARKA PRIMOŽIČA	13
4.2 REGIONALNA RAZPRŠENOST PROJEKTA ZŽS	14
4.3 PROJEKT ZŽS V CELJU	14
4.4 MNENJE ŠPORTNIH PEDAGOGOVI NA IV. OSNOVNI ŠOLI CELJE	15
5. PROJEKT ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA IV. OSNOVNI ŠOLI CELJE	17
5.1 PROGRAM DEJAVNOSTI NA IV. OSNOVNI ŠOLI CELJE	17
5.2 ŠTEVILO UČENCEV, VKLJUČENIH V PROJEKT ZŽS	20
5.2.1 DEČKI, VKLJUČENI V PROJEKT ZŽS (OKTOBER 2010, FEBRUAR 2011)	20
5.2.2 DEKLICE, VKLJUČENE V PROJEKT ZŽS (OKTOBER 2010, FEBRUAR 2011)	21
5.2.3 UČENCI (DEČKI IN DEKLICE), VKLJUČENI V PROJEKT ZŽS (OKTOBER 2010, FEBRUAR 2011)	22
5.2.3.1 Dečki in deklice, vključeni v projekt – primerjava med spoloma	22
5.2.3.2 Skupno število udeležencev projekta	23
5.3 VZROK ZA VKLJUČITEV V PROJEKT ZŽS	24
5.3.2 VZROK ZA VKLJUČITEV V PROJEKT ZŽS	24
5.3.2.1 Vzrok za vključitev v projekt - dečki	25
5.3.2.2 Vzrok za vključitev v projekt – deklice	25
5.3.2.3 Vzrok za vključitev v projekt – dečki in deklice	26
5.3.3 VZROK ZA NEVKLJUČITEV V PROJEKT ZŽS	26

5.3.3.1 Vzrok za nevklučitev v projekt – dečki	26
5.3.3.2 Vzrok za nevklučitev v projekt - dekllice	27
5.3.3.3 Vzrok za nevklučitev v projekt – dečki in dekllice	28
5.4 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS	28
5.4.1 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS – DEČKI	28
5.4.2 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS - DEKLICE	29
5.4.3 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS – DEČKI IN DEKLICE	29
5.5 NAMEN VADBE	30
5.5.1 NAMEN VADBE – DEČKI	30
5.5.2 NAMEN VADBE – DEKLICE	31
5.5.3 NAMEN VADBE – DEČKI IN DEKLICE	31
5.6 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA	32
5.6.1 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA – DEČKI	32
5.6.2 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA – DEKLICE	32
5.6.3 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA – DEČKI IN DEKLICE	33
6. ZAKLJUČEK	34
6.1 ZAKLJUČEK	34
6.1.1 NAJPOMEMBNEJŠE UGOTOVITVE	34
6.1.2 PRAVILNOST HIPOTEZ	35
6.2 MNENJA RAZISKOVALCEV	36
7. VIRI IN LITERATURA	37
8. PRILOGE	38

POVZETEK

Namen naloge je bil ugotoviti, koliko slovenskih (celjskih) šol se je priključilo v šolskem letu 2010/2011 novemu projektu Zdrav življenjski slog. Podrobneje je projekt predstavljen na primeru IV. OŠ Celje (gibanje števila udeležencev, vzroki za vključitev, mnenje udeležencev, ugotovljena stopnja zadovoljstva).

V Republiki Sloveniji se je za sodelovanje v projektu (oziroma je zanj izpolnjevalo pogoje) odločilo 97 šol in 11 društev (24,26%), v Celju dve šoli (OŠ Frana Roša in IV. OŠ Celje).

Na IV. OŠ Celje se je oktobra 2010 za vadbo odločilo 52,7% vseh učencev (največ prvo-, drugo- in osmošolcev, najmanj devetošolcev), do februarja 2011 se je število udeležencev znižalo za 2,5% (na 50,2%).

Za vključitev v projekt so se učenci največ odločali zaradi želje po druženju z vrstniki, tisti pa, ki se niso, so kot vzrok navedli pomanjkanje časa zaradi drugih aktivnosti.

Slaba tretjina vseh udeležencev obiskuje vadbo enkrat na teden, dobra tretjina dvakrat na teden, ena tretjina pa jih obiskuje vse dejavnosti (tudi tiste v pouka prostih dneh).

Dobri dve tretjini učencev sta prepričani v izboljšanje svojih gibalnih sposobnosti (učenci nižjih razredov bolj kot učenci višjih).

Z vadbo je zelo zadovoljnih 80% vseh udeležencev; navdušenje za vadbo z leti pada, med spoloma pa ni bistvenih razlik.

1. UVOD

1.1 PREDSTAVITEV PROGRAMA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Projekt ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG v letih od 2010 do 2013 izvaja Zavod za šport Republike Slovenije Planica. Javni razpis delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada, in Ministrstvo za šolstvo in šport.

1.1.1 STRATEGIJA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE NA PODROČJU TELESNE (GIBALNE) DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA OD 2007 DO 2012

Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Ne poznamo področja družbenega življenja, ki ne bi vplivalo na zdravje. Za zdravje je najprej odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju z različnimi strokami in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje pogojev, v katerih lahko ljudje skrbimo za **zdrav življenjski slog**. Država poleg zagotavljanja zdravstvenega varstva skrbi za zdravje z oblikovanjem, sprejemanjem in izvajanjem politik, strategij in programov promocije zdravja. **K tem programom spada tudi strategija varovanja in krepitev zdravja z gibanjem.**

1.1.2 KLIC PO SISTEMSKI REŠITVI

Številni strokovnjaki (Brettschneider, Naul, Currie, Hardman, Kovač) dokazujejo, da je **strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost**, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine. Številne deklaracije na podlagi strokovnih priporočil ter priporočila Svetovne zdravstvene organizacije opozarjajo, da je treba vsakemu otroku zagotoviti **najmanj eno uro športa dnevno**. Sistemsko rešitev za dodatne ure športne dejavnosti v šolskem prostoru se ponuja kot možnost z našim programom "**ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**".

1.2 UMEŠTITEV PROJEKTA V SISTEM ŠPORTA



Slika 1: Umestitev projekta v sistem športa
(Vir: Zavod za šport RS Planica)

1.2.1 ELEMENTI PROJEKTA

Obseg

Projekt mora biti pripravljen v obsegu najmanj 174 ur (od tega 130 ur aktivne vadbe) in največ 850 ur (od tega 660 ur aktivne vadbe) letno na vsakega strokovnega delavca.

Ciljna skupina

Projekt mora biti namenjen osnovnošolskim otrokom, ki niso vključeni v programe, usmerjene v kakovostni in vrhunski šport.

Čas izvedbe

Projekt se mora odvijati v času pouka in v času pouka prostih dni. Program se izvaja v sklopu interesne dejavnosti v času podaljšanega bivanja (po pouku od ponedeljka do petka najmanj 2 ur na teden na otroka – blok ura se šteje kot ena ura na otroka).

Kraj izvedbe

Projekt se praviloma izvaja v šolski telovadnici in drugih šolskih športnih površinah, lahko pa tudi v javnih športnih objektih, in naravnem okolju.

Program

Program je usmerjen v razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Vsebine programa:

- predstavitev vsaj 12 športnih panog na triletje (prioriteto imajo športne panoge iz klubskega okoliša,
- predstavitev urbanih športov,
- seznanjanje otrok s temelji zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga,
- predstavitev vsaj treh športnih panog iz klubskega okoliša,
- ločen program za odpravo napak v drži, ohranjanje pravilne telesne drže, izboljšanje splošne fizične pripravljenosti,
- izvedba aktivnosti v času pouka prostih dni
- organizacija športnega dogodka na lokalnem nivoju namenjenega otrokom

1.2.2 CILJI PROJEKTA

- Dodatno spodbuditi otroke k športni dejavnosti.
- V program aktivno vključiti od 20 do 30 % otrok.
- Zainteresiranim učencem zagotoviti 5 ur športne aktivnosti na teden.
- Odpravljanje posledic negativnih vplivov sedenja.
- Čim širši razvoj gibalnega potenciala otrok.
- Spodbuda otrokom, k oblikovanju vzorcev zdravega življenjskega sloga.
- Zagotoviti učencem, priporočeno vsakodnevno vodeno vadbo.

1.2.3 PRIJAVITELJI

Prijavitelji, ki lahko kandidirajo na javnem razpisu, so:

- občina,
- osnovna šola,
- zavod, registriran za dejavnost v športu,
- društvo v javnem interesu (nacionalna panožna športna zveza, športno društvo, športni klub idr.).

Prijavitelj (razen osnovne šole) mora ob prijavi na javni razpis priložiti soglasje osnovne šole za izvedbo programa in zagotavljanju prostorskih pogojev.

1.2.4 PRIJAVITELJ IN STROKOVNI DELAVEC

Prijavitelj mora ob prijavi na javni razpis kandidirati s strokovnim delavcem, ki:

- ima ustrezno izobrazbo za strokovne delavce v športu za opravljanje vzgojno-izobraževalnega dela,
- bo za čas izvajanja programa zaposlen, oz. bo z njim sklenil ustrezno pogodbo o delu,
- ni že zaposlen za polni delovni čas, temveč je brezposeln ali dopolnjuje svojo delovno obveznost.

1.2.5 FINANČNO IZHODIŠČE

Strošek na enoto izvedbe programa je odvisen od stopnje izobrazbe in doseženega naziva strokovnega delavca, ki bo izvajal program. Enoto izvedbe programa predstavlja ena ura oz. 60 minut.

Višina stroška na enoto izvedbe programa glede na stopnjo izobrazbe in dosežen naziv:

- VI (brez naziva) 14,50 EUR,
- VI (mentor), VII/1 (brez naziva) 15,50 EUR,
- VI (svetovalec), VII/1 (mentor), VII/2 (brez naziva) 17,20 EUR,
- VII/1 (svetovalec), VII/2 (mentor) 19,00 EUR,
- VII/1 (svetnik), VII/2 (svetovalec) 20,40 EUR,
- VII/2 (svetnik) 22,70 EUR.

1.2.6 IZHODIŠČA ZA IZRAČUN URE IZVEDBE PROGRAMA

- Neposredno delo z učenci s količnikom 1,33 (za izvedeno uro programa se šteje 60 minut: 45 minut vadbe in 15 minut učne priprave).
- Spremljava otrok na tekmovanju s količnikom 1.
- Enodnevno delo na terenu se vrednoti z 8 urami.

1.2.7 NORMATIVI ZA OBLIKOVANJE SKUPIN

- Telovadnica in šolsko igrišče: 20-30 učencev (v primeru dveh skupin je v eni skupini 16 učencev),
- delo na terenu: 15 učencev,
- alpsko smučanje: 10-12 učencev,
- plavanje: 10 plavalcev in 8 neplavalcev,
- kanu na mirni vodi: 10 učencev,
- kajak na mirni vodi: 8 učencev,
- kajak na deroči vodi: 6 učencev,
- kolesarjenje: 12 učencev,
- plezanje z varovanjem: 12 učencev,
- program za odpravljanje zdravstvenih težav: 10 učencev.

1.2.8 PRIČAKOVANJA V SKLOPU PROGRAMA

Ministrstvo za šolstvo in šport

- zagotovi sredstva za izvajanje programa – kadri,
- preko inšpektorata za šport izvaja nadzor izvajanja programa.

Občina

- zagotovil brezplačno uporabo športnih objektov za namen interesne dejavnosti in programa,
- zagotovila sredstva za druge materialne stroške programa,
- v primeru, da je prijavitelj – koordinacija med Zavodom in izvajalci (nadzor, plačila).

Zavod za šport republike Slovenije Planica

- izvede prijavo programa,
- izvaja koordinacijo med kontrolno enoto - MŠŠ in prijaviteljem,
- izvaja plačila prijaviteljem,
- izvaja kontrolo uresničevanja projekta,
- izvaja promocijo projekta,
- pripravlja promocijski material za prijavitelje in izvajalce.

Izvajalci programa

- Vodi izvajanje programa,
- organizira športne dogodke,
- skrbi za promocijo programa med učenci,
- skrbi za povezanost med šolskim programom in klubskim programom v okolju,
- redno poroča o opravljenem delu.

(Povzeto po:

*<http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog>, Gradivo: *Prezentacija: Zdrav življenjski slog – sestanek 19_10_2010*, 4. 2. 2011;*

http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/novice/pdf/Informativni_dan_Zdrav_zivlj_slog_predstavitev_27_5_10_Predstavitev.pdf, 17.9 2010)

1.4 DOSEDANJE RAZISKAVE

V zvezi z obravnavanim projektom raziskav seveda še ni, saj se v tem šolskem letu izvaja prvič. Projekt sam pa je seveda posledica številnih raziskav, ki potrjujejo, skupaj s številnimi strokovnjaki, da je le strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine. Zato številne deklaracije na podlagi strokovnih priporočil ter priporočila Svetovne zdravstvene organizacije opozarjajo, da je treba vsakemu otroku zagotoviti najmanj eno uro športa dnevno.

2. NAMEN NALOGE

Namen naloge je bil ugotoviti, koliko slovenskih (in koliko celjskih) šol se je priključilo projektu Zdrav življenjski slog (oziroma je za vključitev izpolnjevalo pogoje). Podrobneje so predstavljeni razlogi za in proti vključitvi v program posameznih učencev IV. osnovne šole Celje, mnenje v vadbo vključenih učencev o dodatnih urah športne vzgoje ter pogostnost obiskovanja. Predstavljeno je tudi gibanje števila udeleženih učencev IV. osnovne šole Celje v času od oktobra 2010 do februarja 2011. Prav tako je bil namen naloge ugotoviti tudi mnenje odraslih udeležencev v projektu – vodje projekta ter učiteljev športne vzgoje, ki neposredno delajo z otroki.

2.1 HIPOTEZE

Naše hipoteze so:

- V Republiki Sloveniji (in Celju) ena tretjina vseh šol izvaja projekt Zdrav življenjski slog.
- Za dodatno vadbo se bo odločila polovica vseh učencev IV. osnovne šole Celje (najmanj bo devetošolcev, največ pa učencev II. triade).
- Število vključenih učencev se bo od oktobra 2010 do februarja 2011 zmanjšalo za 20%.
- Učenci, ki se bodo vključili v program, bodo za razlog vključitve najpogosteje navedli željo po dodatni uri športne vzgoje, željo po izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti ter zanimanje za spoznavanje novih športnih zvrsti.
- Učenci, ki se v program ne bodo vključili, bodo za razloge navedli pomanjkanje časa, predhodno obiskovanje nadzirane vadbe, preveliko oddaljenost doma do šole.
- Večina učencev bo vadbo obiskovala dvakrat tedensko.
- Udeleženci projekta so prepričani, da se bodo njihove gibalne sposobnosti izboljšale.
- Udeleženci projekta bodo z izvedbo dela zelo zadovoljni.

3. METODOLOGIJA DELA

Glede na to, da je tudi naša šola vključena v projekt Zdrav življenjski slog, smo se o njem najprej pozanimale pri mentorici, ravnateljici šole ter obema športnima pedagogoma, ki dejavnosti izvajata. Sledilo je brskanje po spletni strani Zavoda za šport RS Planica, kjer smo se natančno seznanile s samim projektom.

Oblikovale smo namen naloge ter si postavile hipoteze. Kot način pridobivanja podatkov smo si izbrale intervju in anketiranje. V knjižnici smo poiskale ustrezno literaturo (tako s področja raziskovanja kot tudi s področja zdravega načina življenja) ter si tudi z njeno pomočjo razjasnile, kako naj raziskovanje poteka.

Odločile smo se, da bomo spremljale število udeležencev projekta na IV. osnovni šoli Celje, in sicer od začetka vadbe do februarja 2011, ko bo potrebno z nalogo zaključiti. Podatke o vključenih učencih, tako v oktobru 2010 in februarju 2011, smo dobile pri izvajalcih programa (g. Simonu Dražumeriču in ge. Nini Jazbinšek). Podatke smo zapisale v preglednice in izrisale ustrezne grafikone.

Nato smo oblikovale anketni vprašalnik za učence; z njegovo pomočjo smo želele izvedeti, zakaj učenci (ne) prihajajo na vadbo, kako pogosto prihajajo, kaj menijo o izboljšanju lastnih gibalnih sposobnosti ter kako so z vadbo zadovoljni. Odločile smo se, da bomo anketirale samo učence in učenke II. in III. triade, saj učenci 1., 2. in 3. razreda še niso toliko funkcionalno opismenjeni, da bi bili zmožni zapisati odgovore. Anketiranje smo izvedle v drugi polovici meseca novembra.

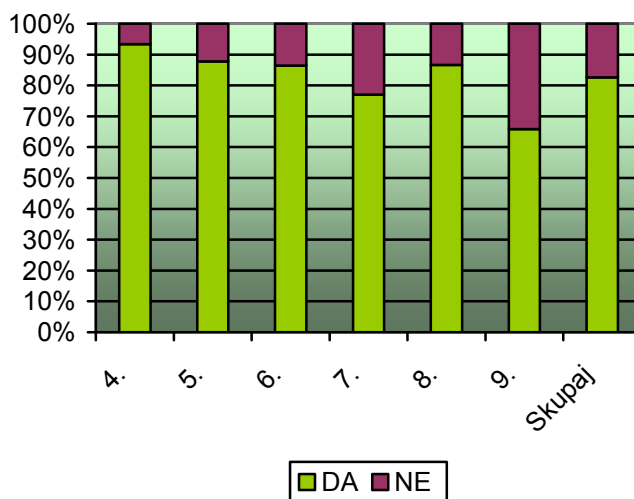
Vprašane smo delile po spolu in starosti (razredu). Po skrbnem pregledu anketnih vprašalnikov je bilo veljavnih 223. Struktura anketirancev je predstavljena v spodnjih tabelah in grafih.

	1. r.	2. r.	3. r.	4. r.	5. r.	6. r.	7. r.	8. r.	9. r.	Skup. 4.- 9.	Skup. 1.- 9.
M	23	30	20	17	24	20	44	19	25	149	222
Ž	20	21	16	28	17	17	17	26	16	121	178
Skup.	43	51	36	45	41	37	61	45	41	270	400

Preglednica 1: Število učencev na IV. osnovni šoli Celje v letu 2010/2011

	4. raz.	5. raz.	6. raz.	7. raz.	8. raz.	9. raz.	Skupaj
M	16	20	19	34	14	16	119
Ž	26	16	13	13	25	11	104
Skupaj	42	36	32	47	39	27	223

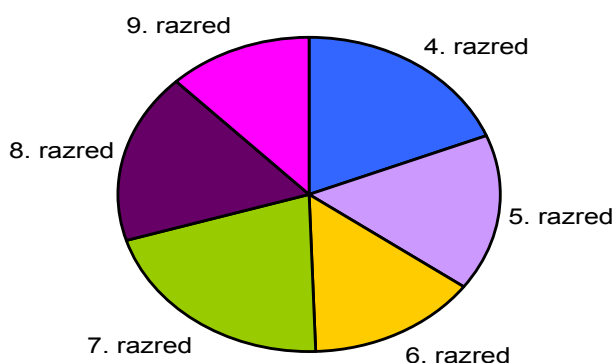
Preglednica 2: Struktura anketirancev



Graf 1: Odstotek anketiranih učencev IV. osnovne šole Celje

Anketirano je bilo torej več kot 80% vseh učencev II. in III. triade, najmanj je bilo sedmo- in devetošolcev (oziroma njihovi anketni vprašalniki niso bili primerni za obdelavo).

In še primerjava po razredih (ne glede na spol):



Graf 2: Starostna struktura anketirancev

Iz Grafa 2 je razvidno, da je bilo anketiranih malo manj deveto- in šestošolcev – to pa zato, ker jih je tudi manj v razredih.

Sledila je obdelava anketnih vprašalnikov ter zapis ugotovitev.

Med delom smo večkrat obiskale učence pri dejavnostih in posnele nekaj fotografij, ki ponazarjajo delo v projektu.

Sledilo je oblikovanje zaključka ter ugotavljanje pravilnosti hipotez. Nazadnje smo navedle še literaturo, zapisale povzetek in evalvirale svoje lastno delo.

4. PROJEKT ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V REPUBLIKI SLOVENIJI IN CELJU

4.1 MNENJE VODJE PROJEKTA, G. MARKA PRIMOŽIČA

Za boljši uvid v sam projekt so v nadaljevanju najprej navedene misli vodje projekta na Zavodu za šport RS Planica, g. Marka Primožiča, zapisane na osnovi intervjuja preko elektronske pošte 4. februarja 2011.

1. Od kod je prišla pobuda za izvajanje projekta zdrav življenjski slog?

»Ideja se je razvila iz že obstoječe prakse, kjer so se po slovenskih šolah v času interesnih dejavnosti odvijali različni športni programi za učence, ki pa so bili usmerjeni predvsem v vadbo posameznih panog. V nekaterih šolah pa so ugotavljali, da so športni programi, ki izvajajo samo eno športno panogo, za učence veliko manj zanimivi kot športna vadba različnih športnih panog, ki je s svojim pestrim programom veliko bolj zanimiva za učence. Tako smo samo zelo dobro idejo razvili in jo finančno podprli s projektom Zdrav življenjski slog, s katerim pa želimo sami športni aktivnosti dodati tudi izobraževalni del, ki poudarja pomen športnega načina življenja za zdravo življenje.«

2. Kakšni so bili odzivi na idejo?

»Odzivi na idejo so bili pozitivni, kar se je pokazalo tudi na samem razpisu, saj smo kljub za šole precej poznem razpisnem terminu dobili kar preko 150 prijav šol, športnih društev in športnih zavodov za izvajanje programa.«

3. Kdaj ste začeli z izvajanjem projekta?

»Z izvajanjem projekta smo začeli v septembru 2010; izvajal se bo do septembra 2013.«

4. Koliko šol se je odločilo za izvedbo (prosimo, če nam lahko posredujete seznam)?

»V projekt je trenutno vključenih 98 strokovnih delavcev, ki projekt izvajajo na nekaj več kot 100 osnovnih šolah in njihovih podružnicah.«

5. Kakšna so (bila) vaša pričakovanja v zvezi s projektom in ali so se uresničila?

»Pričakovanja v zvezi s projektom so bila, da se v projekt vključi 20% otrok, vpisanih na šole, na katerih se projekt izvaja, da se v projektu zaposli 100 športnih pedagogov in da se v projekt vključi 100 šol. Ker na razpisu v letu 2010 niso bila razdeljena vsa predvidena sredstva, bomo razpis spomladi 2011 ponovili še za nerazdeljena sredstva. Z novim razpisom bomo v projekt vključili še nekaj pedagogov in šol, s čimer bomo naša pričakovanja v zvezi s projektom celo preseгли.«

6. Se vam zdi projekt na splošno uspešen?

»Projekt ocenjujemo kot uspešen, saj se je vanj vključilo predvideno število šol in tudi udeležba učencev v projektu je višja, kot smo pričakovali. Prav tako so odzivi s terena odlični, tako da lahko rečemo, da je projekt uspešen.«

7. Ali se bo projekt izvajal tudi prihodnje leto in v kakšnem obsegu?

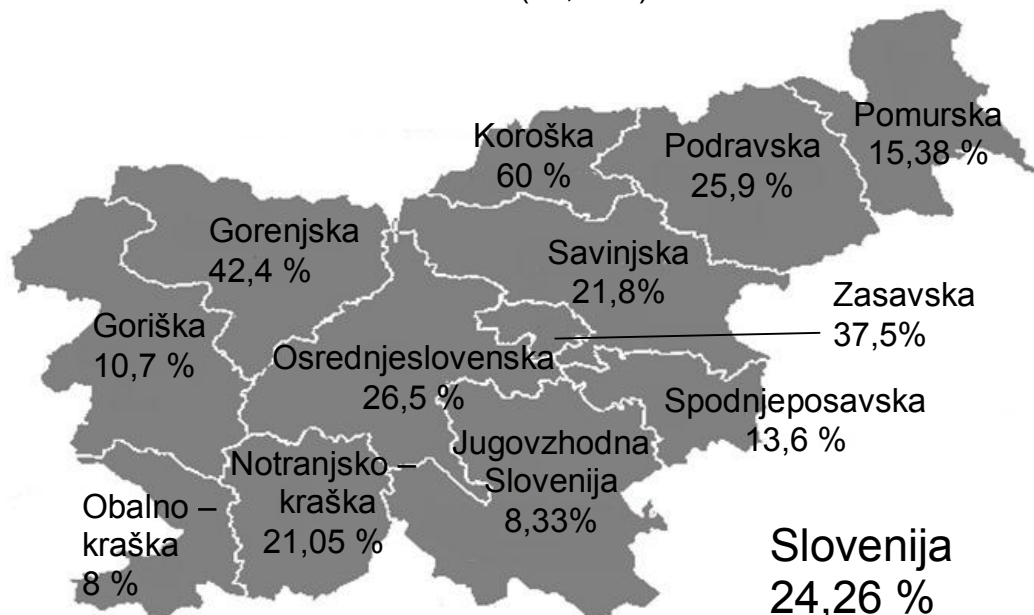
»Projekt se izvaja od septembra 2010 do septembra 2013.

Več informacij lahko dobite na spletni straneh <http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>.

4.2 REGIONALNA RAZPRŠENOST PROJEKTA ZŽS

V Republiki Sloveniji se je za sodelovanje v projektu (oziroma je zanj izpolnjevalo pogoje) odločilo 97 šol in 11 društev. Zastopanost je največja na Koroškem (kar 60% šol in društev sodeluje v projektu), najmanjša pa v Obalno-kraški regiji.

Gledano v celoti, v Republiki Sloveniji sodeluje v projektu Zdrav življenjski slog četrtnina vseh osnovnih šol in društev (24,26%).



Slika 2: Regionalna razpršenost projekta ZŽS
Vir: Zavod za šport RS Planica

4.3 PROJEKT ZŽS V CELJU

Na celjskih osnovnih šolah se projekt izvaja le na dveh, in sicer na OŠ Frana Roša ter na IV. osnovni šoli Celje. Na OŠ Frana Roša so v jeseni imeli sicer nekaj začetnih težav z izvedbo, na IV. osnovni šoli Celje pa se dejavnosti izvajajo kontinuirano od vsega začetka.

4.4 MNENJE ŠPORTNIH PEDAGOGOVI NA IV. OSNOVNI ŠOLI CELJE

V nadaljevanju so nanizane tudi misli dveh športnih pedagogov na IV. osnovni šoli Celje, in sicer ge. Nine Jazbinšek in g. Simona Dražumeriča, ki izvajata dejavnosti v okviru projekta. Zapisane misli so nastale kot posledica ustnega intervjuja 28. januarja 2011.

1. Kaj menite o projektu ZŽS?

»Meniva, da je to velika pridobitev tako za šolo kot za otroke, saj je vadba popolnoma brezplačna, ure pri samem ZŽS so predvsem namenjene večji športni aktivnosti otrok, sprostitvi, druženju z učenci, izpopolnjevanju v posameznih športnih panogah itd.«

2. Ali pri rednem delu opazate pomanjkanje gibalnih sposobnosti otrok?

»Da, veliko je otrok, ki imajo slabše razvito koordinacijo rok in nog, premalo moči v ramenskem obroču, zlasti pri gimnastiki, slabša je tudi splošna vzdržljivost otrok, hitro se utrudijo.«

3. Ali se je povpraševanje po projektu zmanjšalo?

»Morava reči, da je bil na začetku velik odziv in naval učencev na samih urah, vendar se je po nekajkratnem obisku število učencev znižalo (v povprečju od 5 – 10 na skupino). Sedaj hodijo na vadbo tisti učenci, ki radi telovadijo in so radi športno aktivni. Na samih urah opazava, da so zelo sproščeni, komunikativni, družabni, prijetni, predvsem pa jim je to v veselje. Zlasti mlajši učenci (učenci 1., 2. in 3. razreda) so zelo navdušeni. Skozi vse leto jih hodi podobno število.«

4. Kaj so vzroki za to?

»Meniva, da so vzroki za zmanjšano udeležbo odvisni od vsakega posameznika (nezainteresiranost, enkrat pride pogledat in če mu vsebina ure ni všeč, ne hodi več, kar nakazuje na razvajenost, ali pa hodi samo na tiste vsebine oz. športe, ki ga privlačijo in jih rad izvaja). Nekateri učenci tudi pridejo uveljavljat svojo voljo in ko vidijo, da to ni mogoče, odnehajo ter ne hodijo več. Mogoče je vzrok tudi v učitelju, zakaj, pa naj povedo učenci. Meniva tudi, da bi bilo pri 8. in 9. razredih potrebno učence in učenke razdeliti po spolu, vendar pa pride to v poštev samo, če se prijavi na projekt najmanj 30 učencev (15 učenek, 15 učencev). Tako bi se same ure na projektu lažje izvajale.«

5. Kaj bi bilo treba storiti, da bi se število udeležencev povečalo?

Projekt je skrbno načrtovan, kot tudi vsaka ura v tednu. Potrebno bi bilo izvesti anketo, katerim športom posvečati več pozornosti na samem projektu, se dogovoriti z učiteljem, ki lahko eno uro na teden oblikuje skupaj z učenci po predhodnem dogovoru (upoštevajo njihove želje). Misliva, da je največji problem v različnih osebnostih pri učencih; nekdo ima rad ta šport, drugi spet drugega, zato je težko uskladiti želje. Rešitev je v prilagajanju, česar pa veliko učencev ni zmožnih.«

6. Mislite, da bo projekt ZŽS potekal tudi naslednje leto?

»Zaenkrat je udeležba na samem projektu zadovoljiva, malce upada pri 5. in 6. razredih. Vsekakor pa si želiva in misliva, da bo projekt prihodnje leto še bolj zaživel. Če bomo z učenci združili moči ter sooblikovali same ure in aktivnosti oz. jih nekako poskušali uskladiti, bomo zadovoljni vsi.«

5. PROJEKT ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA IV. OSNOVNI ŠOLI CELJE

5.1 PROGRAM DEJAVNOSTI NA IV. OSNOVNI ŠOLI CELJE

OKTOBER:

GIMNASTIKA: akrobatika (preval naprej in nazaj, stoja, most, sveča, stoja v preval naprej, premet v levo in desno stran), prožna ponjava (skok vzravnano, skok skrčno, obrat za 180 in 360 stopinj, skok raznožno, skok koordinacije, skok z ulovom žoge), skok čez skrinjo in kozo, skoki v globino, bradlja (preval naprej, drža, oprijem na bradlji, ročkanje, preval naprej na moški bradlji ter stoja na moški bradlji), plezanje po žrdi, lestvi in vrvi).



Slika 3: Na mali prožni ponjavi (Foto: avtorice)

NOVEMBER:

KOŠARKA (osnove, podaje, met na koš, preigravanje, vtekanje, odkrivanje, pokrivanje, dvokorak, blokada, varanje, prosti meti, tehnika in taktika, igra 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, pravila, sodniška pravila in znaki),



Slika 4: Vaje v metu na koš (Foto: avtorice)

PLANINSKI POHOD : Celjska koča (hoja v hribe, nevarnosti, ki prežijo na nas v hribih, vremenske razmere, planinska oprema in obutev, tempo hoje, hrama v hribih), spuščanje z obroči.

DECEMBER:

ODBOJKA (osnove, zgornji, spodnji odboj, spodnji in zgornji servis, napadalni udarec, postavitve napadalcev, postavitve obrambnih igralcev, blokade, tehnika in taktika, igra 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6).

NOVOLETNE POČITNICE: kegljanje-osnove, postavitve nog in rok, met krogle,



badminton-osnove, igra 1:1, 2:2, učenje servisa, kratki in dolgi zamahi, pravila, mali nogomet-igra, taktika in tehnika, pravila.

NOGOMET (7. r.): osnove, pravila, sodniški znaki, preigravanje, vtekanje, varanje, podaje, streli na gol z mesta in z zaletom, tehnika in taktika, igra.

DELOVNA SOBOTA (18.11.20109): Tekalne igre, igre z žogo, vaje za moč rok in ramenskega obroča, vaje za pravilno telesno držo.

Slika 5: tekalne igre (Foto: avtorice)

JANUAR:

ROKOMET (osnove, pravila, sodniški znaki, podaje-komolčna p., dolga p., strel na gol z mesta ter v skoku, tehnika in taktika-obramba, napad, preigravanje, vtekanje, križanja, igra 4:0, 5:0, 6:0).

FEBRUAR:

NOGOMET: osnove, pravila, sodniški znaki, preigravanje, vtekanje, varanje, podaje, streli na gol z mesta in z zaletom, tehnika in taktika, napad in obramba, igra.

MAREC:

HOKEJ: osnove, pravila, drža hokejske palice, tehnika in taktika, napad ter obramba, streli na gol, igra.

PLEZANJE: osnove plezanja, izdelovanje varovalnega vozla-osmice, spoznavanje plezalnega pasu ter oblačenje le-tega, učenje varovanja, učenje plezalnih gibov, plezalni prijemi (nadprijem, podprijem, obrnjen prijem...), koordinacija gibov, položaj telesa med plezanjem.



Slika 6: Na mornarski lestvi (Foto: avtorice)

GIMNASTIKA: prožna ponjava (skok vzravnano, skok skrčno, obrat za 180 in 360 stopinj, skok raznožno, skok koordinacije, skok z ulovom žoge), elementi s kolebnico (poskoki različni, risanje osmic, metanje kolebnice, ovijanje kolebnice okrog svojega telesa, piruete, obrati, sestava vaje), elementi z obročem (poskok skozi obroč, vrtenje obroča, poskoki z obročem, met v zrak,piruete, obrati, sestava vaje).

APRIL:

ATLETIKA: skok v višino (škarjice-osnove, tehnika, skoki, tekmovanje), floop (učenje tehnike, predvaje za floop, skoki, tekmovanje), vzdržljivostni tek (fartlek v okolici šole, do Šmartinskega jezera), tek čez ovire (učenje tehnike- prehod čez oviro z odzivno nogo, prehod čez oviro z zamašno nogo, startna povelja).

BADMINTON: osnove, dolgi zamah, kratki zamah, zamah forehand, zamah backhand, učenje servisa, tehnika in taktika, pravila serviranja in igranja, igra 1:1, igra dvojic, varanje, podaje v diagonalo, napadalni udarec).

MAJ:

ATLETIKA: skok v daljino z mesta ter z zaletom (merjenje zaleta, tehnika, enonožno odziv, sonožni odziv, tekmovanje skoka v daljino).

POLIGONI: vzdržljivostni, košarkaški, obhodna vadba za moč vseh mišičnih skupin.

JUNIJ:

ROLANJE: osnove, učenje tehnike (limonce, zaustavljanje, padci, hoja pa travi), poligon.

HOKEJ NA ROLERJIH: osnove, pravila, poškodbe, primerna oprema ter zaščita, streli na gol, igra, udarci.



Slika 7: Hokej (brez rolerjev) (Foto: avtorice)

KOŠARKA NA ROLERJIH: osnove, pravila, primerna oprema ter zaščita, tehnika in taktika, igra.

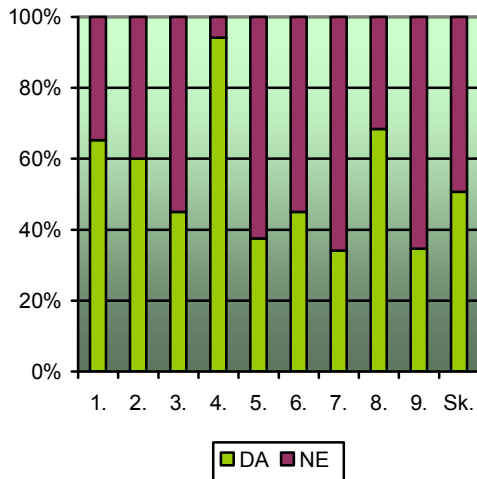
JULIJ:

MEŠANI URBANI ŠPORTI: ulična košarka, touch rugby, hokej na rolerjih, zorbing...

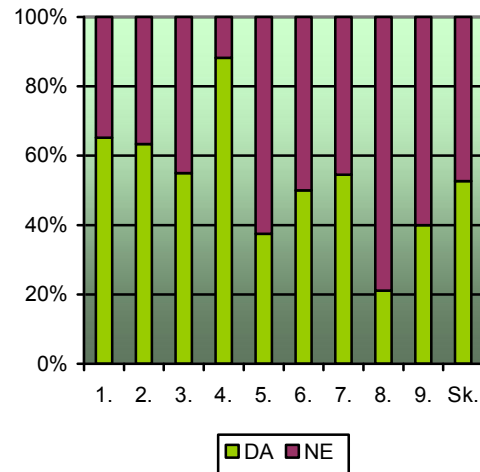
5.2 ŠTEVILO UČENCEV, VKLJUČENIH V PROJEKT ZŽS

5.2.1 DEČKI, VKLJUČENI V PROJEKT ZŽS (OKTOBER 2010, FEBRUAR 2011)

V oktobru so največ zanimanja za dodatne ure športne vzgoje pokazali učenci 4. razreda, in sicer dobrih 90% vseh. Veliko, dve tretjini, je bilo tudi osmošolcev, sledili so dečki I. triade. Najmanjše zanimanje za projekt pa so pokazali učenci v 7. in 9. razredu. Skupno se je za projekt odločila polovica učencev šole (50,7%).



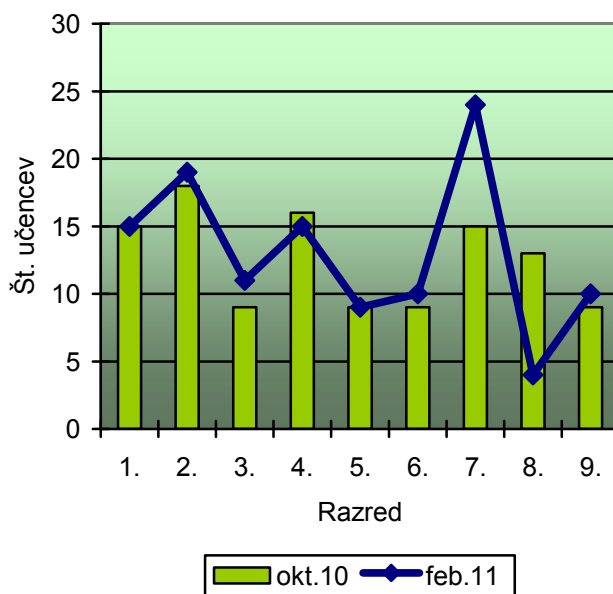
Graf 3a: Odstotek dečkov, vključenih v projekt ZŽS (oktober 2010)



Graf 3b: Odstotek dečkov, vključenih v projekt ZŽS (februar 2011)

Po petih mesecih vadbe se je stanje malenkostno spremenilo: pri dečkih 3., 6., 7. in 9. razreda se je zanimanje povečalo (izrazit porast je pri sedmošolcih), pri osmošolcih pa drastično upadlo. Skupno je v februarju v projekt vključenih več dečkov kot oktobra, in sicer jih je sedaj 52,7% (udeležba se je torej zvišala za 2%).

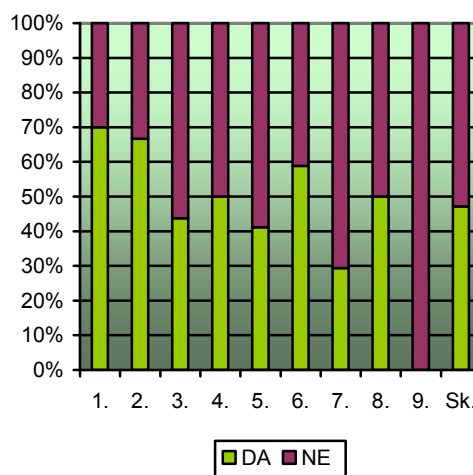
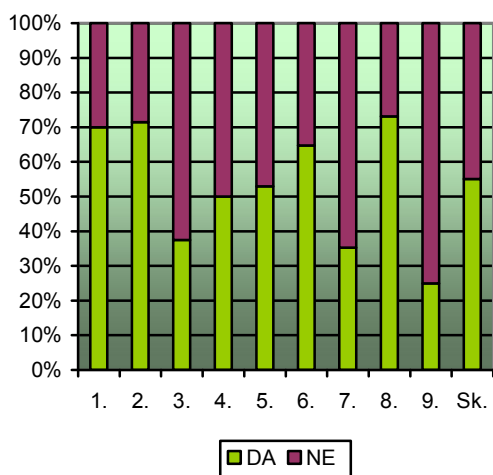
Zgoraj omenjene razlike nazorno prikazuje tudi graf v nadaljevanju, ki predstavlja dejansko število udeleženi dečkov posameznega razreda (podatki niso podani v odstotkih kakor pri prejšnjih dveh). Največji odstopanji sta pri učencih sedmega razreda, kjer se je število učencev zvečalo skoraj za dve tretjini, in pri učencih osmega razreda, kjer se je število udeležencev v projektu za prav tolikšen delež zmanjšalo.



Graf 3c: Število dečkov, vključenih v projekt ZŽS (okt. 2010, feb. 2011)

5.2.2 DEKLICE, VKLJUČENE V PROJEKT ZŽS (OKTOBER 2010, FEBRUAR 2011)

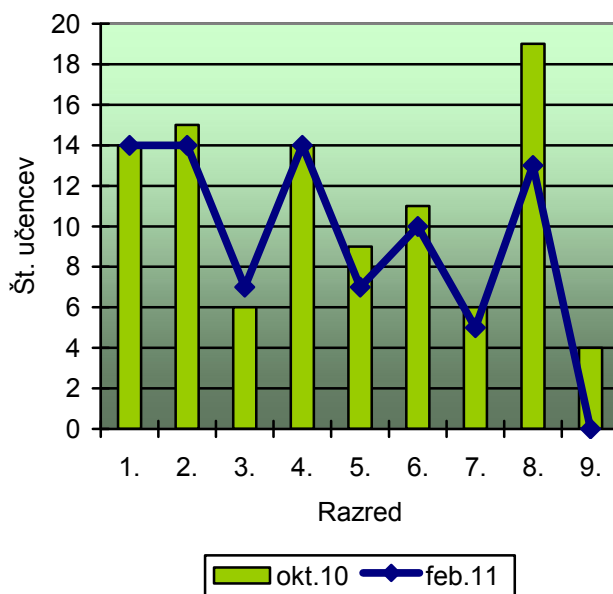
V oktobru 2010 se je za dodatno vadbo odločilo kar nekaj deklet, med njimi največ učenk 8. razreda (dobrih 70%), sledile so učenke 1. in 2. razreda (obojih več kot dve tretjini), za vadbo pa se je odločilo tudi slabi dve tretjini vseh šestošolk. Najmanj deklet je bilo iz 9., 7. in 3. razreda. Skupno se je za vadbo odločilo 55% vseh učenk šole.



Graf 4a: Odstotek deklic, vključenih v projekt ZŽS (oktober 2010)

Graf 4b: Odstotek deklic, vključenih v projekt ZŽS (februar 2011)

Tudi med dekleti je po petih mesecih prišlo do sprememb; razen v 1. in 4. razredu, kjer je število udeleženk ostalo isto, in v 3. razredu, kjer se je število malenkostno povečalo, so dekleta v vseh preostalih razredih izgubila zanimanje za vadbo. Najbolj se je znižal odstotek vseh osmošolk (iz dobrih 70% na 50%), devetošolke pa so z vadbo v celoti prenehale. Zato se je znižal tudi odstotek vseh učenk, vključenih v vadbo, in sicer za 7,8% (v februarju je vadbo obiskovala manj kot polovica vseh deklet - 47,2%).



Graf 4c: Število deklic, vključenih v projekt ZŽS (okt. 2010, feb. 2011)

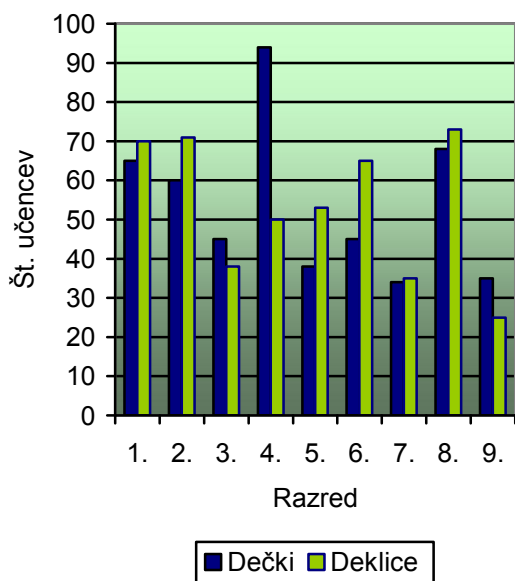
Zgornji graf prikazuje (za razliko od prejšnjih dveh, kjer so podatki podani v odstotkih) še natančne spremembe v dejanskem številu deklet, vključenih v vadbo.

5.2.3 UČENCI (DEČKI IN DEKLICE), VKLJUČENI V PROJEKT ZŽS (OKTOBER 2010, FEBRUAR 2011)

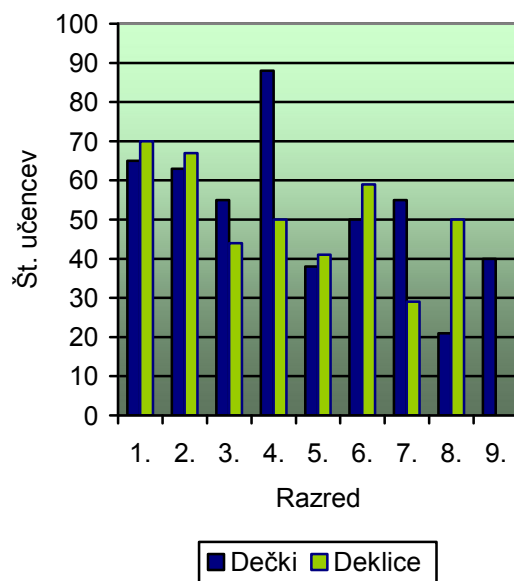
5.2.3.1 Dečki in deklice, vključeni v projekt – primerjava med spoloma

V mesecu oktobru so se v posameznih razredih v večji meri za vadbo odločale deklice (kar v šestih razredih je bil delež deklic večji od deleža dečkov), v treh razredih pa je bil delež dečkov večji – predvsem so izstopali dečki 4. razreda.

V mesecu februarju je stanje drugačno; odstotek deklic se je v večini razredov malenkostno znižal, a je še vedno v petih razredih večji od odstotka dečkov. Najopaznejša razlika je nastala v 8. razredu, kjer se je občutno manjšalo število deklet, še bolj pa dečkov, in v 9. razredu, kjer deklice vadbe sploh ne obiskujejo več, število dečkov pa se je povečalo (Graf 5.b).



Graf 5a: Primerjava med spoloma (oktober 2010)

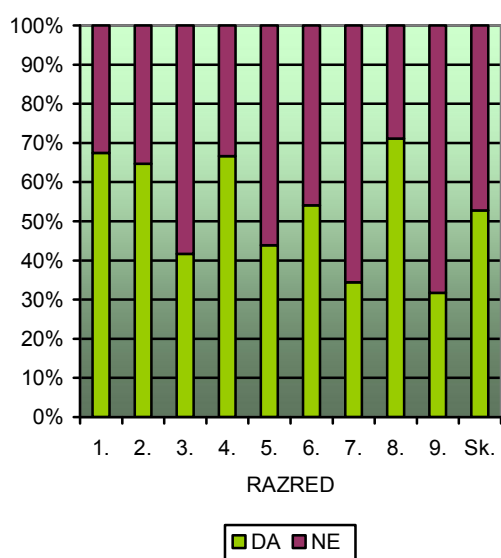


Graf 5b: Primerjava med spoloma (februar 2011)

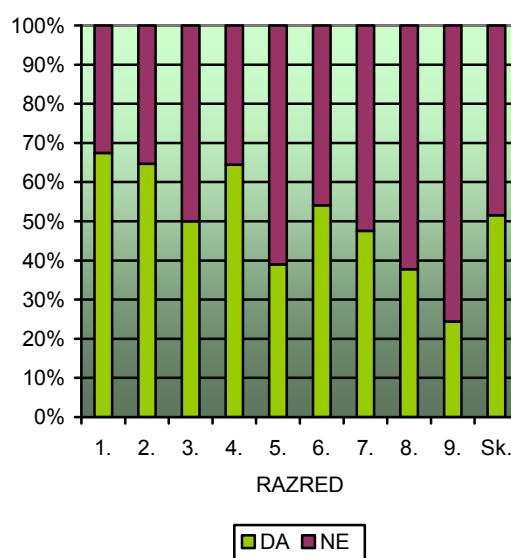
5.2.3.2 Skupno število udeležencev projekta

Gledano v celoti, ne glede na spol, so se za projekt Zdrav življenjski slog v največji meri odločili učenci in učenke 8. razreda (kar dobrih 70% vseh), sledili so učenci in učenke 4. razreda, nato pa prvo in drugošolci (po dve tretjini vseh). Najmanj zanimanja so za projekt pokazali deveto- in sedmošolci, kjer jih je potrebo po dodatnem gibanju začutila le po ena tretjina vseh.

Ob primerjavi učencev, udeležencev projekta, ne glede na spol in ne glede na razred, pa je razvidno, da se jih je za vadbo odločila dobra polovica (52,8%).



Graf 6a: Odstotek vseh učencev, vključenih v projekt ZŽS (oktober 2010)

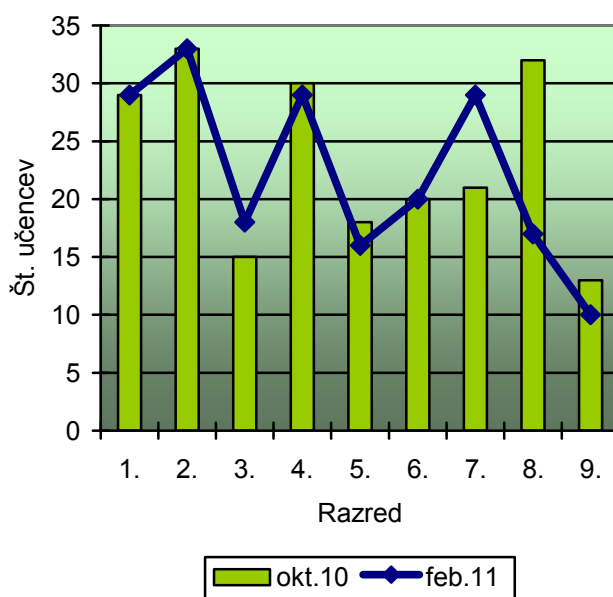


Graf 6b: Odstotek vseh učencev, vključenih v projekt ZŽS (februar 2011)

Do meseca februarja 2011 se je v treh razredih delež udeležencev povečal, v enem ostal isti, v petih pa se je znižal. Največje povečanje je opaziti v 3. razredu (za slabih 10%) in v 7. razredu (kjer se je delež sodelujočih zvišal za več kot 10%). Od tistih razredov, kjer se je delež udeležencev projekta znižal, je največji upad opazen v 8. razredu, kjer se je prisotnost vseh znižala za več kot 30%, zaskrbljujoč pa je tudi več kot 10% upad med devetošolci.

Gledano v celoti, ne glede na razred ali spol, je februarja vadbo obiskovala točno polovica vseh učencev (50,2%). Obisk se je torej znižal za 2,5%.

Spodnji graf prikazuje še natančne številčne spremembe med udeleženci projekta v obeh obravnavanih mesecih.



Graf 6c: Število vseh učencev, vključenih v projekt ZŽS (okt. 2010, feb. 2011)

5.3 VZROK ZA VKLJUČITEV V PROJEKT ZŽS

Anketiranci, ki so se v projekt vključili, so navedli razloge za vključitev, tisti pa, ki se niso, so navedli, zakaj se za dodatno vadbo niso odločili.

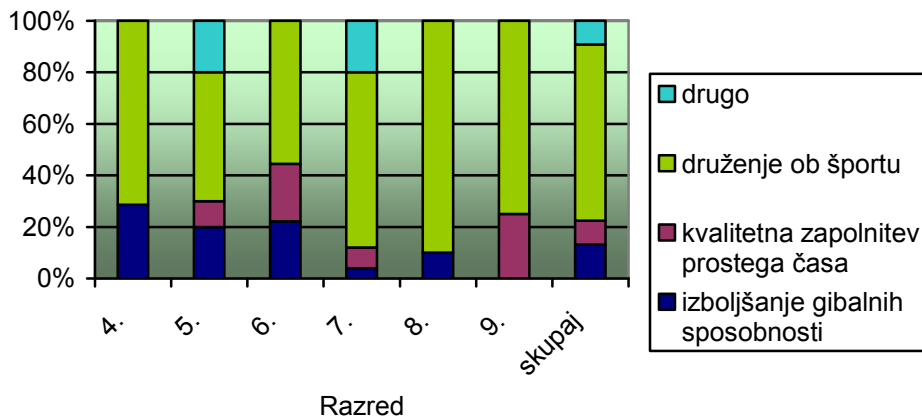
5.3.2 VZROK ZA VKLJUČITEV V PROJEKT ZŽS

Učenci, ki so se vključili v projekt, so lahko izbirali med tremi ponujenimi odgovori:

- želim izboljšati svoje gibalne sposobnosti,
- želim kvalitetno zapolniti svoj prosti čas in
- imam rad-a druženje ob športu.

Če navedeno ni zadoščalo, so imeli možnost vpisati svoj razlog vključitve.

5.3.2.1 Vzrok za vključitev v projekt - dečki

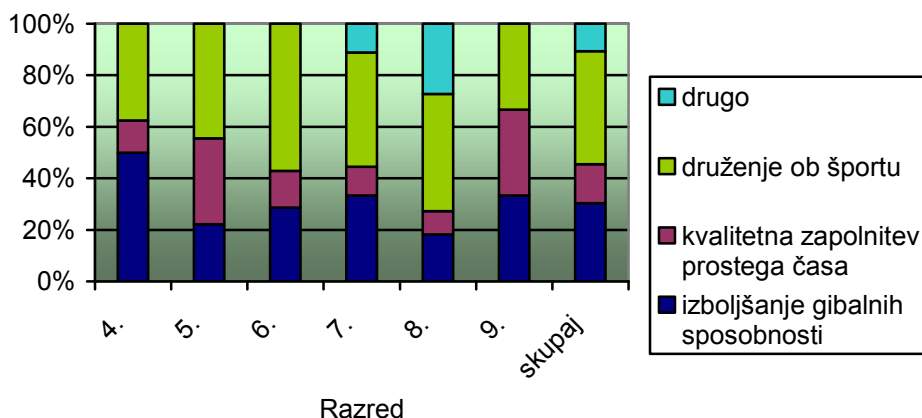


Graf 7: Vzrok za vključitev v projekt – dečki

Večina dečkov se je za vključitev v projekt odločila zaradi druženja ob športnih aktivnostih, pri čemer je opaziti, da je takšnih dečkov v III. triadi še več kot v II. Približno četrtina dečkov v 4., 5. in 6. razredu namreč razmišlja tudi o izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti kot o poglavitnem razlogu za vključitev v vadbo. Le redki posamezniki so za svojo dejavnost navedli kateri drug razlog.

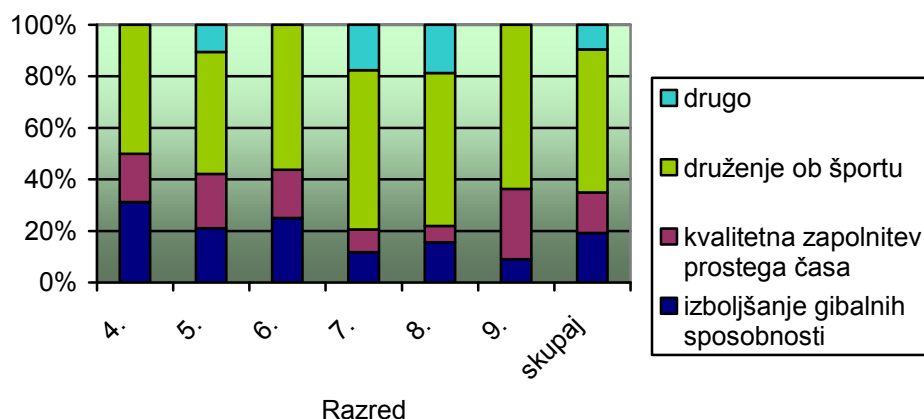
5.3.2.2 Vzrok za vključitev v projekt – deklice

Odgovori deklic so se precej razlikovali od odgovorov dečkov. Deklice veliko bolj razmišljajo o izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti ter o kvalitetni zapolnitvi prostega časa (takšnih je približno polovica vseh deklet), zaradi druženja pa vadbo obiskuje največ deklet v 6. razredu. Učenke 7. in 8. razreda, ki so navajale druge razloge za vključitev, so najpogosteje zapisale, da so se vključile, ker menijo, da njihove gibalne sposobnosti niso takšne, da bi lahko katerega od športov resno trenirale. (Glej Graf 8!)



Graf 8: Vzrok za vključitev v projekt – deklice

5.3.2.3 Vzrok za vključitev v projekt – dečki in deklice



Graf 9: Vzrok za vključitev v projekt – dečki in deklice

Gledano v celoti (ne glede na spol) je v vseh razredih najbolj prisotna želja po druženju ob športnih aktivnostih; največ takšnih osnovnošolcev in osnovnošolk je med sedmo-, osmo- in devetošolci (po dve tretjini). O izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti najbolj razmišljajo učenci 4. (četrtnina vseh), 6. (dobrih 20%) in 5. razreda (petina vseh). Učenci in učenke III. triade torej občutno drugače od svojih mlajših sošolcev gledajo na projekt.

Gledano v celoti, ne glede na spol in ne glede na razred, je opaziti, da se je zaradi izboljšanja gibalnih sposobnosti v projekt vključila petina vseh anketiranih, zaradi kvalitetne zapolnitve prostega časa 15%, zaradi druženja pa kar slaba polovica vseh vprašanih.

5.3.3 VZROK ZA NEVKLJUČITEV V PROJEKT ZŽS

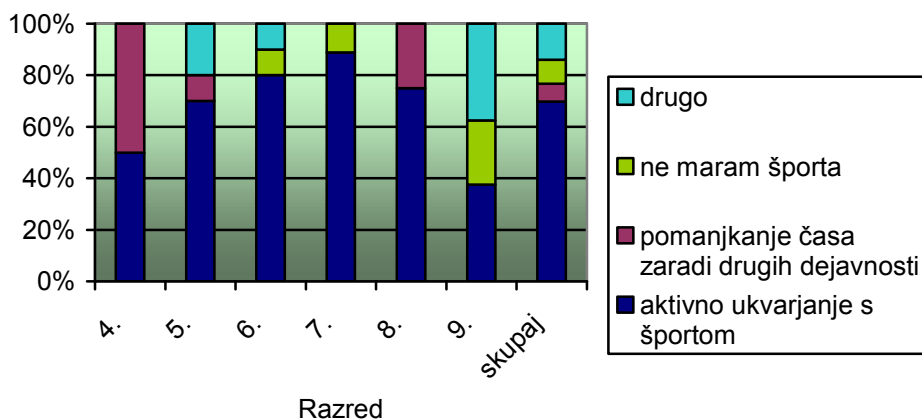
Učenci II. in III. triade, ki se v projekt niso vključili, so za razlog svoje zavrnitve projekta lahko izbirali med naslednjimi ponujenimi odgovori:

- se že aktivno ukvarjam z drugim športom,
- nimam časa zaradi drugih dejavnosti (glasbena šola,...) in
- ne maram se ukvarjati s športom.

Prav tako kot njihovi sošolci, ki so se za projekt odločili, so tudi ti imeli možnost dodati svoj razlog.

5.3.3.1 Vzrok za ne vključitev v projekt – dečki

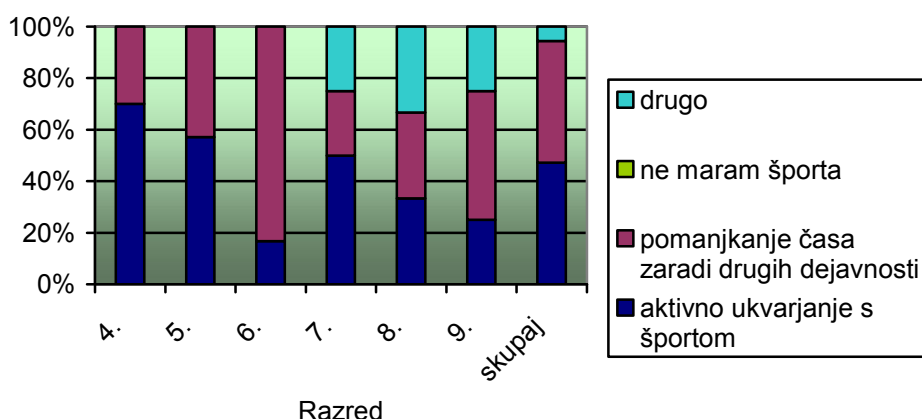
V večini primerov (še najbolj v 8. razredu) se učenci v projekt Zdrav življenjski slog niso vključili zato, ker se že aktivno ukvarjajo z drugim športom; največ takšnih je med dečki 7. razreda, v celoti gledano pa je takšnih kar dve tretjini vseh dečkov, ki niso vključeni v projekt.



Graf 10: Vzrok za ne vključitev v projekt – dečki

Ostali odgovori so bili bolj redki. Najbolj zanimivo je dejstvo, da je med četrtošolci polovica takšnih, ki se v projekt niso vključili zaradi ukvarjanja z drugimi izvenšolskimi dejavnostmi; slaba četrtina takšnih je tudi med osmošolci. Kar dobra tretjina vseh dečkov 9. razreda pa je odgovorila, da športa sploh ne mara.

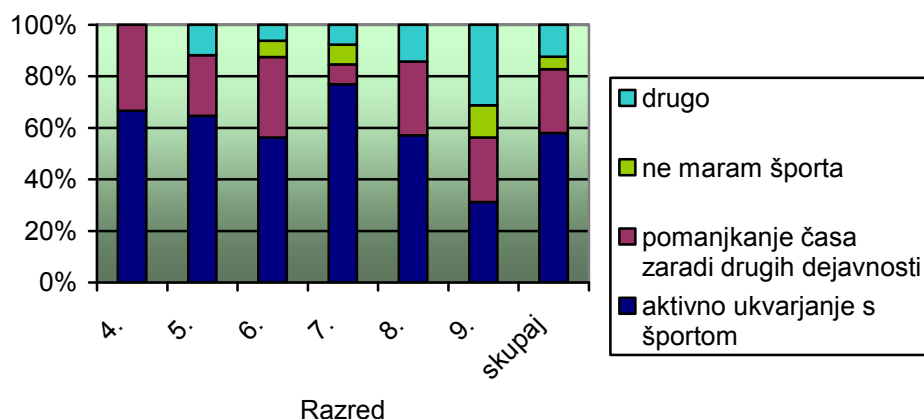
5.3.3.2 Vzrok za ne vključitev v projekt - deklice



Graf 11: Vzrok za ne vključitev v projekt – deklice

Pri dekletih je slika popolnoma drugačna. Deklic, ki se v projekt niso vključile zaradi aktivnega ukvarjanja s športom, je manj kot dečkov (polovica vseh vprašanih), več pa je takšnih, ki imajo svoj prosti čas zapolnjen z drugimi dejavnostmi (večinoma glasbena šola) in zato nimajo časa. Nobena od deklet pa ni odgovorila, da športa ne mara.

5.3.3.3 Vzrok za nevklučitev v projekt – dečki in deklice



Graf 12: Vzrok za nevklučitev v projekt – dečki in deklice

Gledano v celoti, ne glede na razred in spol, je najpogostejši odgovor aktivno ukvarjanje s katerim drugim športom – skoraj 60% vseh vprašanih, največ pa med sedmošolci. Odgovori so najbolj pestri med učenci in učenkami 9. razreda, kjer se vprašani ukvarjajo tudi z različnimi drugimi dejavnostmi, nekateri fantje pa športa sploh ne marajo.

5.4 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS

Ker se nekateri učenci, ki so se vključili v program, še vedno ukvarjajo tudi z drugimi dejavnostmi, so odgovarjali tudi na vprašanja o pogostosti obiskovanja dodatnih ur športne vzgoje. Lahko so izbirali med odgovori:

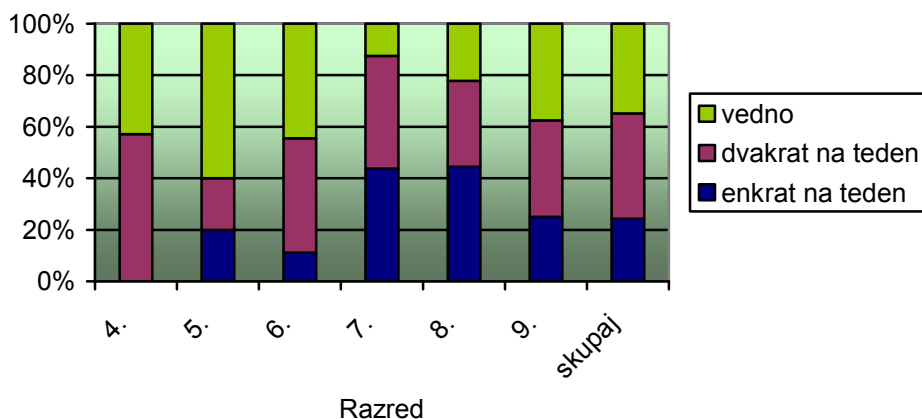
- enkrat na teden,
- dvakrat na teden in
- vedno.

Odgovor »vedno« je bil ponujen zato, ker aktivnosti potekajo tudi ob sobotah in v počitniških dneh.

5.4.1 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS – DEČKI

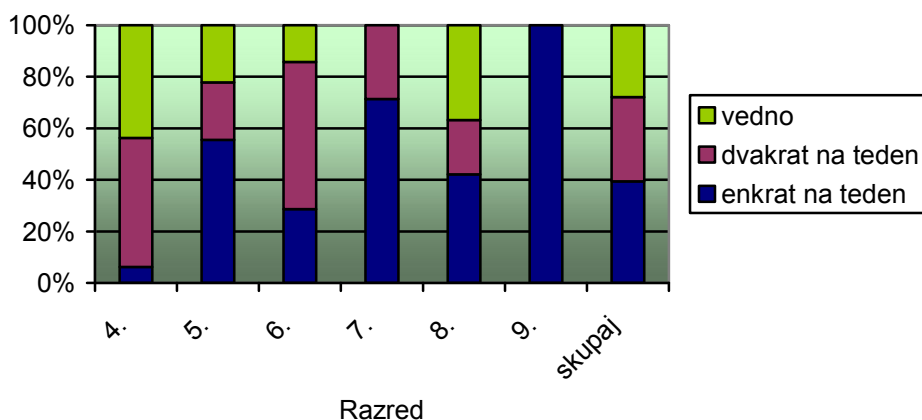
Vadbo pogosteje obiskujejo dečki nižjih razredov (II. triade); polovica jih obiskuje vse dejavnosti (tudi ob sobotah in drugih pouka prostih dneh), zelo malo pa je takšnih, ki hodijo k telovadbi le enkrat na teden (petina petošolcev in desetina šestošolcev).

Pri dečki 7., 8. in 9. razreda je situacija drugačna: skoraj polovica sedmošolcev in osmošolcev obiskuje dejavnosti le enkrat na teden, ostali pogosteje (Graf 13).



Graf 13: Pogostost obiskovanja projekta – dečki

5.4.2 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS - DEKLICE

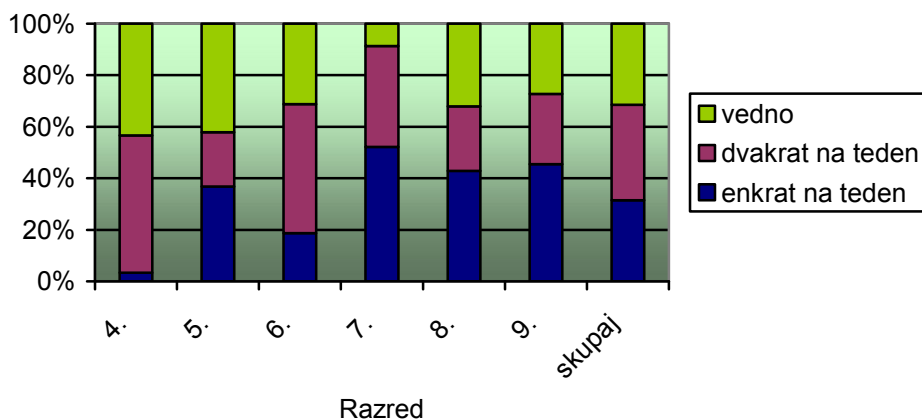


Graf 14: Pogostost obiskovanja projekta – deklice

Deklice obiskujejo vadbo manj pogosto kot deklice. Tudi pri dekletih je situacija podobna kot pri dečkih: učenke II. triade so pri telovadbi pogosteje kot učenke III. triade. Posebno veliko sedmošolk obiskuje vadbo le enkrat na teden, devetošolke pa so takšne vse.

5.4.3 POGOSTOST OBISKOVANJA PROJEKTA ZŽS – DEČKI IN DEKLICE

Iz primerjave učencev in učenk samo glede na razred (ne pa tudi na spol) je razvidno, da so dejavnosti najpogosteje obiskovali učenci in učenke 4. in 5. razreda, sedmo-, osmo- in devetošolci pa manj pogosto (polovica le enkrat na teden).



Graf 15: Pogostost obiskovanja projekta – dečki in deklice

Gledano v celoti, ne glede na spol in ne glede na razred, je razvidno, da slaba tretjina vseh udeležencev obiskuje vadbo enkrat na teden, dobra tretjina dvakrat na teden, natanko toliko, kot jih obiskuje vadbo enkrat na teden (slaba tretjina), pa jih obiskuje vse dejavnosti (tudi tiste v pouka prostih dneh).

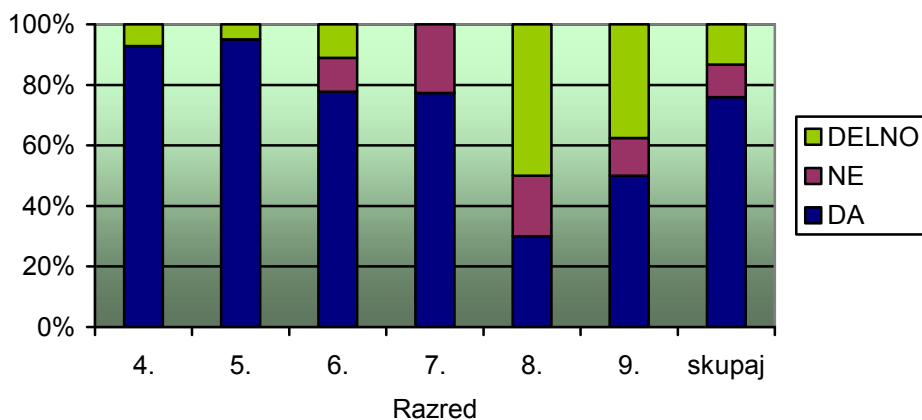
5.5 NAMEN VADBE

Udeleženci vadbe so razmišljali tudi o izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti. Vprašani so bili, ali so mnenja, da se bodo z dodatno vadbo njihove gibalne sposobnosti res izboljšale. Na voljo so imeli tri odgovore:

- Da.
- Ne.
- Delno.

Rezultati so prikazani v nadaljevanju (kot običajno najprej samo za dečke, nato samo za deklice, na koncu pa še za oboje skupaj).

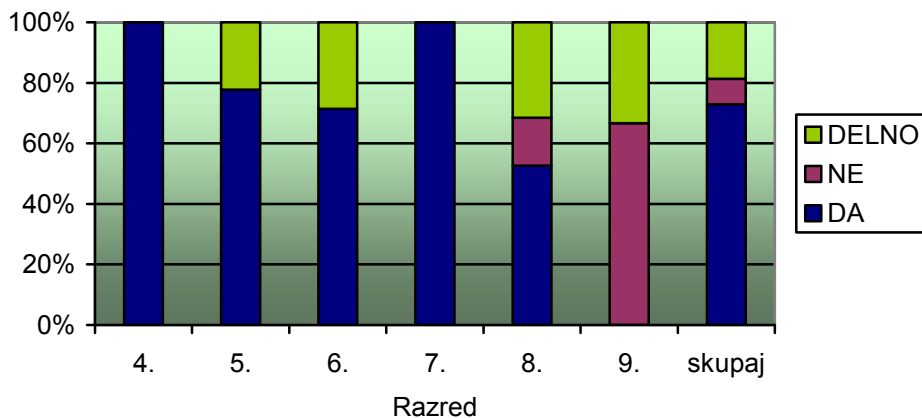
5.5.1 NAMEN VADBE – DEČKI



Graf 16: Namen vadbe – dečki

Večina, skoraj 80%, vprašanih dečkov je mnenja, da se jim bodo z dodatno vadbo izboljšale gibalne sposobnosti; dobra desetina vseh meni, da se bodo njihove gibalne sposobnosti izboljšale le delno, slaba desetina pa je prepričana, da vadba na njih ne bo imela nobenega vpliva. Med dečki IV. osnovne šole Celje jih ima takšno mnenje največ v 8. (kar polovica vseh vprašanih), malo manj (slabih 40%) pa v 9. razredu.

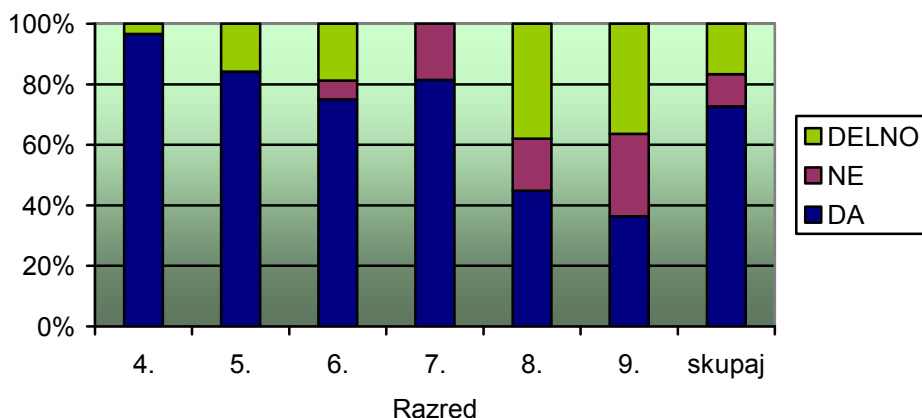
5.5.2 NAMEN VADBE – DEKLICE



Graf 17: Namen vadbe– deklice

Pri teh ugotovitvah izstopajo dekleta devetega razreda – nobena ne meni, da bi lahko redna vadba izboljšala njihove gibalne sposobnosti. Takšnih deklet je nekaj najti tudi v 8. razredu, med ostalimi pa ni nobene, ki bi mislila tako. V 4. in 7. razredu so popolnoma vsa dekleta prepričana, da bo vadba izboljšala njihove motorične sposobnosti.

5.5.3 NAMEN VADBE – DEČKI IN DEKLICE



Graf 18: Namen vadbe – dečki in deklice

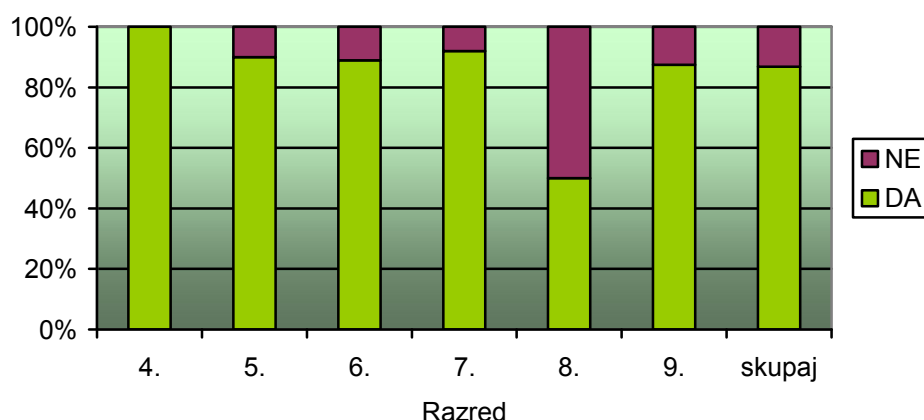
Gledano v celoti (ne glede na spol ali razred) je dobrih 70% vprašanih učencev in učenk prepričanih, da se bodo njihove gibalne sposobnosti izboljšale, slaba petina jih meni, da zgolj delno, slaba desetina pa je mnenja, da vadba ne bo imela vpliva.

Prepričanost v smiselnost in pozitiven vpliv vadbe z leti pada: če so četrtošolci v to še skoraj v celoti prepričani, jih je med osmošolci že samo slaba polovica, med devetošolci pa še manj (slabih 40%). Tudi tistih, ki so mnenja, da vadba nanje ne bo pozitivno vplivala, je največ med učenci III. triade.

5.6 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA

Anketiranci so odgovorili tudi na vprašanje, ali so z v vadbo, z načinom dela, z dejavnostmi,... zadovoljni. Njihovi odgovori so prikazani v naslednjih grafikonih.

5.6.1 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA – DEČKI

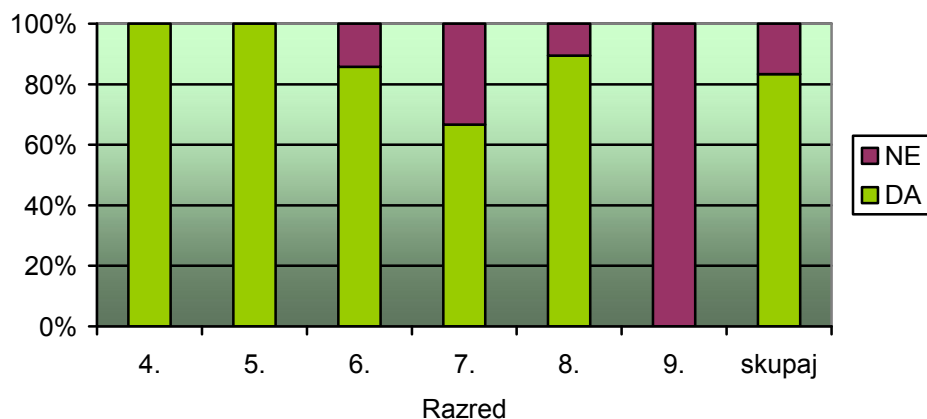


Graf 19: Ugotovljena stopnja zadovoljstva - dečki

Večina dečkov (slabih 90%) je z dodatnimi urami športne vzgoje zelo zadovoljna; med četrtošolci celo ni nobenega, ki mu dejavnosti ne bi bile všeč. Največji delež nezadovoljnih učencev (kar polovica vseh) je med osmošolci. Zato ne preseneča zmanjšano število dečkov osmega razreda pri ugotavljanju števila udeležencev v februarju 2011 v primerjavi z oktobrom 2010 (primerjava je opravljena v poglavju 5.2).

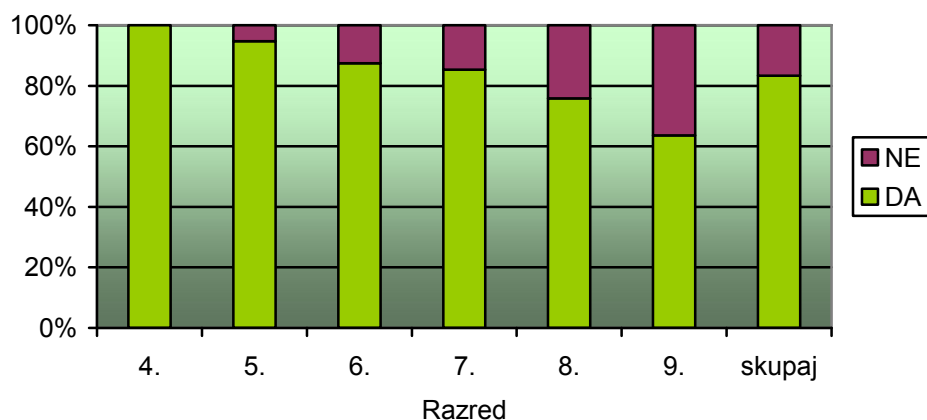
5.6.2 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA – DEKLICE

Pri dekletih je situacija precej podobna kot pri dečkih: mlajše deklice so z vadbo zelo zadovoljne, starejše manj. V poglavju 5.5 je ugotovljeno, da so do meseca februarja 2011 z vadbo prenehale vse deklice 9. razreda, zato ne preseneča dejstvo, da nobena od devetošolk ob anketiranju z vadbo ni bila zadovoljna. (Prav tako je iz prejšnjega poglavja razvidno, da devetošolke menijo, da vadba nima vpliva na njihov gibalni razvoj!) Gledano v celoti je z vadbo zadovoljnih več kot 80% vseh deklet IIV. osnovne šole Celje, slaba petina pa ne. (Glej Graf 20!)



Graf 20: Ugotovljena stopnja zadovoljstva - deklince

5.6.3 UGOTOVLJENA STOPNJA ZADOVOLJSTVA – DEČKI IN DEKLICE



Graf 21: Ugotovljena stopnja zadovoljstva – dečki in deklince

Navdušenje nad dodatno športno vadbo z leti pada: med četrtošolci ni nikogar, ki ne bi bil zadovoljen, v višjih razredih pa se odstotek večja (med osmošolci je nezadovoljnih že več kot petina, med devetošolci pa že skoraj 40%). Ob primerjavi odgovorov anketiranih ne glede na starost pa je razvidno, da je več kot 80% vseh v vadbo vključenih učencev zadovoljnih, slaba petina pa ne.

6. ZAKLJUČEK

6.1 ZAKLJUČEK

V uvodnem delu je s pomočjo spletne strani Zavoda za šport RS Planica predstavljen projekt Zdrav življenjski slog – novost v letošnjem šolskem letu.

Namen naloge je bil ugotoviti, koliko slovenskih (in koliko celjskih) šol se je priključilo projektu Zdrav življenjski slog (oziroma je za vključitev izpolnjevalo pogoje). Podrobneje so predstavljeni razlogi za in proti vključitvi v program posameznih učencev IV. osnovne šole Celje, mnenje v vadbo vključenih učencev o dodatnih urah športne vzgoje ter pogostnost obiskovanja. Predstavljeno je tudi gibanje števila udeleženih učencev IV. osnovne šole Celje v času od oktobra 2010 do februarja 2011. Prav tako je bil namen naloge ugotoviti tudi mnenje odraslih udeležencev v projektu – vodje projekta ter učiteljev športne vzgoje, ki neposredno delajo z otroki.

V nadaljevanju sledi analiza pridobljenih podatkov.

6.1.1 NAJPOMEMBNEJŠE UGOTOVITVE

- V Republiki Sloveniji se je za sodelovanje v projektu (oziroma je zanj izpolnjevalo pogoje) odločilo 97 šol in 11 društev. Zastopanost je največja na Koroškem (kar 60% šol in društev sodeluje v projektu), najmanjša pa v Obalno-kraški regiji. Gledano v celoti, v Republiki Sloveniji sodeluje v projektu Zdrav življenjski slog četrtnina vseh osnovnih šol in društev (24,26%).
- Na celjskih osnovnih šolah se projekt izvaja le na dveh, in sicer na OŠ Frana Roša ter na IV. osnovni šoli Celje. Na OŠ Frana Roša so v jeseni imeli sicer nekaj začetnih težav z izvedbo, na IV. osnovni šoli Celje pa se dejavnosti izvajajo kontinuirano od vsega začetka.
- Oktobra 2010 je vadbo obiskovalo 50,7% vseh dečkov IV. osnovne šole Celje, do februarja pa se je število udeležencev povišalo, in sicer na 52,7%. Pri deklicah se je odstotek precej znižal: s 55% na 47,2%.

Ob primerjavi učencev, udeležencev projekta, ne glede na spol in ne glede na razred, je razvidno, da se jih je za vadbo odločila dobra polovica (52,8%). Gledano v celoti, ne glede na razred ali spol, je februarja vadbo obiskovala še točno polovica vseh učencev (50,2%). Obisk se je torej znižal za 2,5%.

- Ne upoštevajoč spola udeležencev projekta je v vseh razredih najbolj prisotna želja po druženju ob športnih aktivnostih; največ takšnih osnovnošolcev in osnovnošolk je med sedmo-, osmo- in devetošolci (po dve tretjini). O izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti najbolj razmišljajo učenci 4. (četrtnina vseh), 6. (dobrih 20%) in 5. razreda (petina vseh). Učenci in učenke III. triade torej občutno drugače od svojih mlajših sošolcev gledajo na projekt.

Gledano v celoti, ne glede na spol in ne glede na razred, je opaziti, da se je zaradi izboljšanja gibalnih sposobnosti v projekt vključila petina vseh anketiranih, zaradi kvalitetne zapolnitve prostega časa 15%, največ pa zaradi druženja, in sicer kar slaba polovica vseh vprašanih.

- Pri tistih, ki se projekta ne udeležujejo, je najpogostejši odgovor aktivno ukvarjanje s katerim drugim športom (skoraj 60% vseh vprašanih), največ pa med sedmošolci. Odgovori so najbolj pestri med učenci in učenkami 9. razreda, kjer se vprašani ukvarjajo tudi z različnimi drugimi dejavnostmi in se zaradi časovne stiske ne morejo udeleževati vadbe, nekateri fantje pa športa sploh ne marajo.
- Slaba tretjina vseh udeležencev obiskuje vadbo enkrat na teden, dobra tretjina dvakrat na teden, natanko toliko, kot jih obiskuje vadbo enkrat na teden (slaba tretjina), pa jih obiskuje vse dejavnosti (tudi tiste v pouka prostih dneh).
- Dobrih 70% vprašanih učencev in učenk je prepričanih, da se bodo njihove gibalne sposobnosti izboljšale, slaba petina jih meni, da zgolj delno, slaba desetina pa je mnenja, da vadba ne bo imela vpliva.

Prepričanost v smiselnost in pozitiven vpliv vadbe z leti pada: če so četrtošolci v to še skoraj v celoti prepričani, jih je med osmošolci že samo slaba polovica, med devetošolci pa še manj (slabih 40%). Tudi tistih, ki so mnenja, da vadba nanje ne bo pozitivno vplivala, je največ med učenci III. triade.

- Navdušenje nad dodatno športno vadbo z leti pada: med četrtošolci ni nikogar, ki ne bi bil zadovoljen, v višjih razredih pa se odstotek veča (med osmošolci je nezadovoljnih že več kot petina, med devetošolci pa že skoraj 40%). Ob primerjavi odgovorov anketiranih ne glede na starost pa je razvidno, da je več kot 80% vseh v vadbo vključenih učencev zadovoljnih, slaba petina pa ne. Med spoloma ni bistvenih razlik.

6.1.2 PRAVILNOST HIPOTEZ

- *»V Republiki Sloveniji (in Celju) ena tretjina vseh šol izvaja projekt Zdrav življenjski slog.«* Hipoteza se je izkazala za napačno, saj je takšnih šol (in klubov) le 24,26% (torej četrtnina).
- *»Za dodatno vadbo se bo odločila polovica vseh učencev IV. osnovne šole Celje (najmanj bo devetošolcev, največ pa učencev II. triade).«* Ta hipoteza se je izkazala za pravilno, saj se je za vadbo odločilo 52% vseh učencev IV. osnovne šole Celje, po petih mesecih pa jo redno še vedno obiskuje 50% vseh.
- *»Število vključenih učencev se bo od oktobra 2010 do februarja 2011 zmanjšalo za 20%.«* Predpostavka je bila preveč pesimistična – prisotnost udeležencev se je znižala le za 2%.

- *»Učenci, ki se bodo vključili v program, bodo za razlog vključitve najpogosteje navedli željo po dodatni uri športne vzgoje, željo po izboljšanju svojih gibalnih sposobnosti ter zanimanje za spoznavanje novih športnih zvrsti.«* Tudi ta hipoteza je popolnoma napačna, saj je več kot polovica vprašanih povedala, da hodi k vadbi zaradi druženja s sošolci.
- *»Učenci, ki se v program ne bodo vključili, bodo za razloge navedli pomanjkanje časa, predhodno obiskovanje nadzirane vadbe, preveliko oddaljenost doma do šole.«* Hipoteza se je izkazala za delno pravilno – eden izmed razlogov za ne vključitev v projekt je res aktivno ukvarjanje z drugim športom (takšnih je kar 60% odgovorov).
- *»Večina učencev bo vadbo obiskovala dvakrat tedensko.«* Predpostavka ni pravilna: ena tretjina učencev obiskuje vadbo enkrat na teden, ena tretjina dvakrat, ena tretjina pa se udeležuje vseh aktivnosti, tudi v pouka prostih dneh (ob sobotah in v počitniškem času).
- *»Udeleženci projekta so prepričani, da se bodo njihove gibalne sposobnosti izboljšale.«* Hipoteza je delno pravilna – nekateri dvomijo v napredek, 70% pa jih je vendarle prepričanih, da se bodo njihove motorične sposobnosti izboljšale.
- *»Udeleženci projekta bodo z izvedbo dela zelo zadovoljni.«* Tudi ta predpostavka je pravilna, saj je z vadbo zelo zadovoljnih 80% vseh udeležencev.

6.2 MNENJE RAZISKOVALCEV

Ob končani raziskovalni nalogi je naše mnenje o projektu ZŽS deljeno. Ideja kot taka se nam zdi zelo vzpodbudna, saj povečuje količino še kako potrebnega gibanja v življenju otrok. Gre tudi za nova delovna mesta, ki jih dandanes res potrebujemo. Zato na projekt gledamo ozitивно. Problem se pojavi pri izvedbi, saj bi mnogi učenci še radi prihajali, pa zaradi vseh obveznosti, ki jih imajo, tega ne zmorejo. Kljub temu pa se nam zdi projekt zelo perspektiven in upamo, da se bo v prihodnosti dokončno razvil.

Poleg tega smo mnenja, da bi se v vadbo vključilo še več učencev, če bi lahko aktivneje sodelovali pri oblikovanju programa, zato predlagamo, da bi jim bilo v prihodnje to omogočeno.

7. VIRI IN LITERATURA

- SLOVENSKI pravopis. / [uredniški odbor] Jože Toporišič ... [et al.] ; [izdajatelja : Slovenska akademija znanosti in umetnosti in Znanstveno raziskovalni center SAZU, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša]. – Ljubljana : Založba ZRC, ZRC SAZU, 2001
- ŠPORT in tvoje telo. / Goodman, Polly. – Ljubljana : Založba Grica, 2006.
- OSVEŽUJOČA mešanica zdravja, kondicije in sprostitve. / Parker, Steve. – Ljubljana : Tehnična založba Slovenije, 1998
- INFORMACIJSKO opismenjevanje. / Ambrožič, Melita... [et al.]. – Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2004
- <http://www.zsrs-planica.si/zdrav-zivljenjski-slog/>, okt. 2010 – feb. 2011
- http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/novice/pdf/Informativni_dan_Zdrav_zivlj_slog_predstavitev_27_5_10_Predstavitev.pdf, 17.9 2010

8. PRILOGE

- Priloga 1: Anketni vprašalnik za učence
- Priloga 2: Vprašanja za e-intervju z g. Markom Primožičem
- Priloga 3: Vprašanja za intervju s športnima pedagogoma na IV. osnovni šoli Celje
- Izjava mentorice

Priloga 1:

ANKETA – Zdrav življenjski slog

Smo učenke 9.b razreda in pod mentorstvom ge. Dragice Kranjc pripravljamo raziskovalno nalogo o novem projektu Zdrav življenjski slog. Prosimo, da nam namenite trenutek svojega časa in odgovorite na nekaj vprašanj.

Hvala.

Eva, Karmen, Ana

Razred: _____

Spol: M Ž

1. Ali ste se odločili obiskovati dodatne ure športne vzgoje (Zdrav življenjski slog)?

- a) da
- b) ne

2.a Zakaj ste se odločili obiskovati projekt ZŽS?

- a) ker želim izboljšati svoje gibalne sposobnosti
 - b) ker želim kvalitetno zapolniti svoj prosti čas
 - c) ker imam rad druženje ob športu
 - d) drugo
-

2.b Zakaj se niste odločili obiskovati projekt ZŽS?

- a) ker se že aktivno ukvarjam z drugim športom
 - b) ker nimam časa zaradi drugih dejavnosti (glasbena šola...)
 - c) ker ne maram ukvarjanja s športom
 - d) drugo
-

3. Kako pogosto obiskujete program?

- a) enkrat tedensko ali manj
- b) dvakrat tedensko
- c) vedno
- d) programa ne obiskujem

4. Ali vam je všeč potek dela?

- a) da
- b) ne

5. Ali mislite, da boste na vadbi izboljšali svoje gibalne sposobnosti?

- a) da
- b) ne
- c) delno

Priloga 2:

VPRAŠANJA ZA VODJO PROJEKTA, g. Marka Primožiča

1. Od kod je prišla pobuda za izvajanje projekta zdrav življenjski slog?
2. Kakšni so bili odzivi na idejo?
3. Kdaj ste začeli z izvajanjem projekta?
4. Koliko šol se je odločilo za izvedbo (prosimo, če nam lahko posredujete seznam)?
5. Kakšna so (bila) vaša pričakovanja v zvezi s projektom in ali so se uresničila?
6. Se vam zdi projekt na splošno uspešen?
7. Ali se bo projekt izvajal tudi prihodnje leto in v kakšnem obsegu?

Priloga 3:

VPRAŠANJA ZA IZVAJALCA PROJEKTA, g. Simona Dražumeriča in go. Nino Jazbinšek

1. Kaj menite o projektu ZŽS?
2. Ali pri rednem delu opazate pomanjkanje gibalnih sposobnosti otrok?
3. Ali se je povpraševanje po projektu zmanjšalo?
4. Kaj so vzroki za to?
5. Kaj bi bilo treba storiti, da bi se število udeležencev povečalo?
6. Mislite, da bo projekt ZŽS potekal tudi naslednjo leto?