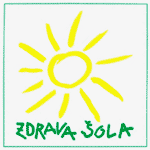
**

*Osnovna šola dr. Bogomirja Magajne Divača*

*Ul. Bogomira Magajne 4, 6215 Divača,*

*tel/fax: 05 7318800, E-mail: tajnistvo@os-divaca.si*

**SAMOEVALVACIJSKO POROČILO za šolsko leto 2015/2016: »ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG UČENCEV«**

1. **Uvod**

Debelost postaja ena najpogostejših otroških bolezni, ki narašča po vsem svetu kot posledica nezdravega življenjskega sloga. Zaradi prezaposlenosti staršev so otroci mnogokrat prepuščeni samemu sebi in čas zapolnijo z gledanjem televizije in sedenjem pred računalnikom. Premalo se gibljejo na svežem zraku in uživajo nezdravo hrano, vse to pa vodi v slabe življenjske navade. Nezdravo prehranjevanje, nezadostna telesna dejavnost in debelost predstavljajo enega večjih zdravstvenih problemov v Sloveniji. Podatki svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da imajo otroci v Sloveniji enega od najhitreje naraščajočih trendov povečevanja telesne teže. Slovenija se po odstotku čezmerno hranjenih in debelih 15-letnikov v mednarodnem okolju, uvršča celo na peto mesto med 39. državami, debelost pa narašča tudi med odraslimi. Na osnovi podatkov in raziskav Fakultete za šport pa se pokazalo, da se neustrezna prehranjenost otrok kaže tudi na njihovi slabši gibalni učinkovitosti.



Vir: http://www.uzivajmovzdravju.si/

Namen naše samoevalvacije je bil najprej ugotoviti življenjski slog naših učencev in posledično predlagati smernice in aktivnosti, ki bi jih bilo potrebno v bodoče uresničiti za izboljšanje obstoječega stanja. Aktivnosti bi potekale na področju prehranjevalnih navad, gibanja, skrbi za zdravje in bodo usmerjene k spodbujanju zdravega življenjskega sloga otrok.

1. **Potek samoevalvacije**

Učenci so v mesecu februarju odgovarjali na vprašanja spletnega anketnega vprašalnika o prehranskih in gibalnih navadah ter prehranjenosti učencev. Zagotovljena je bila anonimnost, vprašanja pa so bila zaprtega in odprtega tipa. V vzorec je bilo vključenih skupno 207 učencev od 3. do 9. razreda. Podatke, ki smo jih pridobili z anketo, smo uporabili le za namen raziskave.

Pripravili pa smo tudi analizo stanja na podlagi podatkov športno-vzgojnega kartona.

1. **Analiza vprašalnikov: PREHRANJEVALNE NAVADE**

**Zdrava prehrana**

Prehrana predstavlja pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga posameznika. Zdrav način prehranjevanja je v obdobju odraščanja bistvenega pomena za zdrav telesni in duševni razvoj. Prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in na način prehranjevanja tudi v kasnejšem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Zdrava prehrana otrok mora biti sestavljena iz pestrega in raznolikega izbora živil. Neredno in enolično prehranjevanje ter prehrana z visoko energijsko vrednostjo, ki navadno vsebuje veliko maščob (maslo, margarina, ocvrta hrana) in enostavnih sladkorjev (sladkarije, sladke pijače), lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem obdobju, kot so debelost, bolezni kostno-mišičnega sistema, sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja in rak.

Za začetek nas je torej zanimalo, kakšno je mnenje otrok o njihovem načinu prehranjevanja.

Velika večina učencev v skoraj vseh razredih je mnenja, da se prehranjuje zdravo. Od vseh anketiranih učencev imajo boljše mnenje o svojem načinu prehranjevanja mlajši učenci kot učenci višjega razreda. Najslabše mnenje o svojem načinu prehranjevanja imajo učenci 7. in 9. razreda. Najverjetneje je razlog za to razlika v znanju učencev. Morda pa so do tega vprašanja bolj kritični starejši učencih, ki se lahko res manj zdravo prehranjujejo v primerjavi z mlajšimi učenci.

Izkazalo se je, da sta družinsko okolje in šola najpomembnejši vir informacij o zdravi prehrani. Z vsebinami o prehrani se učenci v osnovni šoli zadnjič načrtno srečajo pri pouku gospodinjstva v 6. razredu. Poznavanje vsebin zdrave prehrane pa je v današnji poplavi komercialnih prispevkov ter zavajajočih informacij še kako pomembno. Danes je na tržišču mnogo različnih artiklov, ki pa niso nujno najboljši za organizem.

**Zajtrkovanje**

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in se šteje za pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskave so pokazale, da imajo učenci, ki redno zajtrkujejo, boljše kognitivne zmožnosti in boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Zanimalo nas je, kakšne so zajtrkovalne navade naših učencev.

Rezultati kažejo, da je delež otrok od 3. do 7. razreda, ki redno zajtrkujejo, 62%. Število otrok, ki med tednom redno uživajo zajtrk, s starostjo upada. Največji upad je v 8. in 9. razredu, ko redno zajtrkuje le še polovica otrok. To razliko lahko pojasnimo s tem, da so otroci v tem obdobju bolj samostojni in neodvisni pri izbiri živil in si ne vzamejo časa za zajtrk.

Zdrave prehranjevalne navade se oblikujejo v zgodnjem otroštvu in ustalijo v obdobju mladostništva, kasneje pa jih je veliko težje spreminjati. Vzgajanje za zdrave zajtrkovalne navade bi se zato moralo začeti že v družini.

**Uživanje sadja in zelenjave**

Sadje in zelenjava sta odličen vir vitaminov in prehranskih vlaknin. Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, je pomembna za zdravje, saj vsebuje številne za normalno rast in razvoj nujno potrebne snovi, ki obenem varujejo pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi. Zaradi nizke energijske vrednosti koristita tudi pri zmanjševanju in vzdrževanju telesne teže. Glede na oceno stanja, da otroci in mladostniki ne uživajo dovolj sadja in zelenjave, so se v zadnjem času razvili različni programi za spodbujanje uživanja teh živil. Eden takih programov je tudi Shema šolskega sadja.

Zanimala nas je pogostost uživanja sadja in zelenjave med učenci. Podatki o pogostosti uživanja nam dajejo vpogled v to, kako zdrave so njihove prehranjevalne navade.

Anketa je pokazala, da učenci raje uživajo sadje kot zelenjavo. Razlog za to je verjetno v sladkastem okusu sadja in njegovem privlačnem vonju. Spodbuden pa je podatek, da več kot 70% otrok v vseh razredih večkrat ali vsaj enkrat na dan uživa sadje, ter več kot 50% vseh otrok večkrat ali vsaj enkrat dnevno uživa zelenjavo. Anketa ni pokazala, da bi se uživanje sadja in zelenjave s starostjo zmanjšalo. Sladkor v sadju je zdrava alternativa belemu sladkorju, zato otroku namesto slaščic in sladkarij raje ponudimo sadje, ki mu bo ravno tako potešilo željo po sladkem, v telo pa bomo obenem vnesli veliko vitaminov in vlaknin, otrok pa bo dobil tudi veliko energije.

Rezultati ankete kažejo da, uživajo učenci 2. triade sadje in zelenjavo pretežno v šoli, učenci od 6. do 9. razreda pa doma. To lahko pojasnimo z dejstvom, da je večina otrok 2. triade naročenih na šolsko malico in kosilo. Delež otrok, ki je naročenih na šolsko kosilo in malico pa je v 3. triadi nekoliko manjši. Na prehranske navade otrok pa prav gotovo vpliva tudi njihovo razvojno obdobje. V otroštvu učenci močno zaupajo odraslim in jih poslušajo, kar se prav gotovo odraža tudi pri uživanju več sadja in zelenjave med njimi. V zgodnjem mladostništvu pa so učenci že podvrženi večjemu vplivu sovrstnikov. Navada za redno, vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave bi se torej morala oblikovati že v zgodnjem otroštvu, ko se prehranjevalne navade šele začnejo oblikovati.

Izkazalo se je, da ima pri uživanju sadja in zelenjave poleg družine ključno vlogo tudi šola. Šolsko okolje je prostor, kjer otroci preživijo velik del dneva in večino dni v tednu, zato je prav, da jim omogočamo zdrave izbire. Tukaj je izrednega pomena tudi projekt Shema šolskega sadja, ki vzpodbuja redno uživanje sadja in zelenjave med otroki in mladostniki.

**Uživanje sladkarij**

Sladkane pijače in sladkarije so bile izbrane kot pokazatelj uživanja manj zdrave prehrane. Uživanje živil z visoko vsebnostjo sladkorja prepričljivo povečuje tveganje za razvoj kariesa, debelosti, diabetesa tipa II ter kardiovaskularnih bolezni. Čeprav vpliv sladkorja na duševne zmožnosti še ni povsem razjasnjen, pa študije v povezavi s tem nakazujejo slabše sledenje in pozornost ter hiperaktivnost pri učencih.

Zanimalo nas je, kakšna je pogostost uživanja sladkarij in sladkanih pijač med učenci naše šole in kdaj po njih posegajo.

Sladkarije so med osnovnošolci zelo priljubljene. Kljub temu, da se uživanje dodanih sladkorjev odsvetuje, rezultati naše raziskave kažejo, da kar 20% otrok v večini razredov vsak dan ali skoraj vsak dan uživa sladkarije. Še bolj zaskrbljujoč rezultat pa je v 8. in 7. razredu, kjer je delež takih otrok več kot 40%. Delež otrok, ki sladkarij ne uživa je zanemarljivo majhen.

Otroci uživajo sladkarije največ doma, bodisi ob gledanju TV ali ker jim je preprosto dolgčas. Kar okoli 20 % otrok v večini razredov pa sladkarije nosi tudi v šolo. Izjema so le učenci 4. in 6. razreda. Podatek nam kaže, da imajo starši gotovo največji vpliv pri omejitvi uživanja sladkarij. Dejstvo, da več kot 70% vprašanih je sladkarije najpogosteje doma, priča o nezavedanju staršev o škodljivem vplivu sladkorja na njihove otroke. Starši bi morali biti vzor svojim otrokom, tako glede vedenja kot tudi glede prehranjevalnih navad. Starši so tisti, ki bi morali poskrbeti, da je doma čim več zdrave hrane. Nekateri starši sicer otrokom omejujejo sladkarije. Vendar, če so sladkarije doma na dosegu roke, bo otrok po njih posegal, pa naj bo to staršem na očeh ali njim skrito. Tak način omejevanja je zato največkrat neuspešen. Najučinkovitejši ukrep je, da starši sladkarij ne kupujejo in jih doma ne shranjujejo.

**Sladkane pijače**

Sladkane pijače so za zdravje vse prej kot koristne. Te niso le vir dodanih sladkorjev, temveč tudi številnih konzervansov, barvil in arom. Slovenski otroci in mladostniki popijejo največ sladkih pijač v Evropi. Izsledki raziskave, ki so jo opravili strokovnjaki s Pediatrične klinike UKC-ja Ljubljana, kažejo, da 15- in 16-letni mladostniki v Sloveniji pijejo pretežno pijače s sladkorjem (47-51 % vseh popitih pijač). S sladkimi pijačami letno porabijo kar 25 kilogramov čistega dodanega sladkorja. Več kot dva kilograma na mesec, pol kilograma na teden!

In koliko sladkanih pijač uživajo otroci naše šole?

Zaskrbljujoče dejstvo je, da skoraj 20% vseh otrok vsak dan ali skoraj vsak dan uživa sladkane pijače, med učenci 9. razreda pa je delež teh otrok kar 40%. Vzroki, da otroci tako pogosto posegajo po sladkanih pijačah so: dober okus, cenovna dostopnost, navada, vpliv vrstnikov, pogosto oglaševanje, privlačnost embalaže, slabo znanje o tem, katere pijače imajo dodani sladkor.

V šoli skušamo čimbolj omejiti uživanje sladkanih sadnih sokov in sadnih sirupov in jih nadomestiti z manj sladkanimi ali nesladkanimi čaji, vodo ter sadnimi sokovi s 100% sadnim deležem. Učenci so v domačem okolju, glede izbire pijače, odvisni od izbire in nakupa staršev. Nekaj jih zahaja tudi v trgovine, kjer pa je odločitev prepuščena zgolj njim samim.

**Slani prigrizki**

Poleg nezadostnega uživanja zelenjave in sadja, čezmernega uživanja maščob in sladkih živil je pomemben vzrok nezdravega prehranjevanja tudi čezmerno uživanje soli v prehrani. Najvišji priporočeni dnevni vnos soli je 4 g za otroke in 6 g za mladostnike in odrasle. Prekomeren vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni dejavnik tveganja za povišan krvni tlak.

Anketa je pokazala, da je tudi uživanje slanih prigrizkov med otroci pogosto. Vsak dan ali skoraj vsak dan jih uživa 20 % učencev od 4. do 8. razreda. Delež takih otrok je najvišji v 3.razredu (30%) in 9. razredu kar (40%).

**Energijske pijače**

Po Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) se popolnoma odsvetuje uživanje energijskih pijač. Te vsebujejo kofein, to je psihoaktivna snov, ki stimulira živčni sistem in deluje kot diuretik. Prevelike količine kofeina imajo lahko neželene učinke kot so: nemir, tesnoba, nespečnost, povišan krvni tlak, motnje srčnega ritma,… Kofein je vrsta poživila, ki med drugim povzroča tudi zasvojenost. Precej nevaren je v kombinaciji z drugimi poživili, ki se skrivajo v energijskih pijačah. Energijske pijače pa vsebujejo tudi izredno visoke vsebnosti sladkorjev. Redno uživanje energijskih pijač predstavlja resno tveganje za zdravje otrok in mladostnikov.

Zanimalo nas je, kako pogosto uživajo energijske pijače naši učenci?

Rezultati so zaskrbljujoči. Povprečno 13% učencev od 3. do 6. razreda že občasno uživa energijske pijače. Močan preskok pa je opazen v 3. triadi. V 7. razredu običajno po teh pijačah posega 18% učencev, v 8. razredu 61% , v devetem razredu pa kar 70% anketiranih učencev. Zlasti zaskrbljujoč pa je podatek, da nekateri učenci uživajo te pijače skoraj vsak dan ali celo vsakodnevno. Delež takih učencev je najvišji v 7. razredu, kar 18%.

Primerjava med fanti in dekleti kaže, da je uživanje energijskih pijač bolj razširjeno med fanti kot med dekleti. Najmanjše razlike med spoloma so med učenci 8. razreda.

**Alkoholne pijače**

Alkohol spada med dovoljene droge za odrasle. Nikakor ni primeren za otroke in mladostnike. Pri nas je z zakonom prepovedano prodajati alkohol osebam mlajšim od 18. leta. Ker se možgani razvijajo in še niso v celoti oblikovani, lahko alkohol vpliva na sposobnost pomnjenja in spomina. Adolescenca je čas, ko mladostniki pogosto pričnejo z uživanjem alkoholnih pijač in z opijanjem. In kako pogosto uživajo alkoholne pijače učenci naše šole?

Rezultati kažejo, da se delež otrok, ki občasno pije alkoholne pijače s starostjo povečuje. Največji delež teh otrok je zopet v 3. triadi, kjer je takih otrok 18% (7.r), 27% (8.r) in 20% (9.r). Presenetljiv pa je podatek, da občasno po alkoholnih pijačah posegajo tudi že mlajši učenci.

Tudi uživanje alkoholnih pijač je bolj razširjeno med fanti kot med dekleti. Najmanjše razlike med spoloma so med učenci 8. razreda. Kar 70% fantov v 3. triadi je že poizkusilo alkoholne pijače, pogosto ali občasno pa jih uživa 20%. Delež deklet, ki je že poizkusilo alkoholne pijače je okoli 50%. Ta delež je nekoliko nižji je le v 9. razredu, kjer znaša 28%.

**Tobak**

Zakaj je kajenje škodljivo? Dim, ki se vije iz prižgane cigarete, vsebuje več kot 4000 kemičnih snovi (npr. nikotin, katran, ogljikov monoksid, cianid, benzen, formaldehid, metanol, acetilen in amoniak…). Strokovnjaki ocenjujejo, da lahko kar 60 spojin s tega seznama povzroča rakava obolenja. Učence smo povprašali ali so že poskusili cigareto?

Anketa je pokazala, da nekateri učenci že v 2. triadi prvič poskusijo cigareto. Delež takih otrok je bistveno višji v 3. triadi, ko je v povprečju cigareto poskusilo že okoli 20 % anketiranih učencev. Zanimala nas je še primerjava po spolu.

Rezultati kažejo, da je kajenje bolj razširjeno med fanti kot dekleti. Najbolj alarmantno je stanje med fanti 7. razreda, kjer 14% anketiranih fantov pogosto (nekajkrat na teden) prižge cigareto.

Na šoli vsako leto sodelujemo v preventivnem programu Spodbujamo nekajenje, kjer izvajamo številne preventivne dejavnosti, tako pri rednem pouku kot pri urah oddelčne skupnosti. Ker se odnos kajenja razvija postopoma, mora preventivni program trajati več let. Izvajamo ga od 4. do 9. razreda.

**ITM-INDEKS TELESNE MASE**

Uravnotežena prehrana in zadostna telesna dejavnost omogočata vzdrževanje energijskega ravnovesja med vnosom in porabo energije, ki se izrazi kot prehranski status človeka. V kolikor je energijski vnos s hrano višji od energijske porab s telesno aktivnostjo, se pojavi povečana telesna teža in debelost.

Kot v drugih razvitih državah se tudi v Sloveniji srečujemo s porastom čezmerne telesne mase in debelosti. Delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov se je v zadnjih tridesetih letih podvojil, bolj izrazito je bilo to povečanje pri fantih, saj se je delež dečkov s prekomerno telesno maso povečal s 13,3 % na 19,9 %, delež debelih pa se je povečal z 2,7 % na 7,5 %. Odstotek čezmerno hranjenih in debelih je višji med fanti kot dekleti.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je za oceno prehranskega stanja mladostnikov najprimernejši indeks telesne mase (ITM).

Izračunamo ga po formuli: **ITM = [telesna teža v kg] : [telesna višina x telesna višina v m]**

ITM za starost in spol: Delež maščevja se spreminja z starostjo in je odvisen od spola

In kakšno je prehransko stanje naših učencev?

Ugotovili smo, da ima 27% anketiranih učencev prekomerno telesno težo. 8% učencev pa se uvršča že v kategorijo debelih otrok.

Primerjava stanja prehranjenosti med spoloma kaže, da je problem prekomerne telesne teže večji med fanti. Najvišji delež fantov s prekomerno težo in debelostjo je v 5. in 7. razredu, najnižji pa v 9. razredu. Sicer pa je največji problem debelosti med fanti v 3., 4., 5. in 8. razredu.

V prekomerni telesni teži najbolj izstopajo učenke v 3. in 5. razredu. Zaskrbljujoč podatek pa je ta, da je v obeh omenjenih razredih tudi visok delež debelih učenk. In sicer 24% v 3. razredu in 17 % v 5. razredu. Najmanjši delež prekomerno delih deklic je v 7. in 9. razredu. Veseli pa podatek, da v 6. razredu deklic s prekomerno telesno težo sploh ni.

1. **Analiza vprašalnikov: GIBALNE NAVADE**

**Športna aktivnost učencev**

* ORGANIZIRANA: redne ure športne vzgoje, interesne športne dejavnosti v šoli, izbirni športni predmeti in organizirane športne dejavnosti v športnih društvih in klubih.
* NEORGANIZIRANA: prostočasne športne aktivnosti z družino, prijatelji ali sam.
* Minimalna priporočena količina telesne dejavnosti za krepitev in varovanje zdravja je:
  + 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan, s poudarkom na aerobni telesni dejavnosti;
  + Visoko intenzivno telesno dejavnost, vključno z vajami za krepitev mišic, pa naj bi izvajali vsaj 3-krat na teden.
* V povprečju slovenski otroci med tednom skupaj z rednim poukom športno dejavni le pet ur (Jurak idr. 2003, Strel idr. 2005).
* Po podatkih raziskave HBSC (2010) za Slovenijo je vse dni v tednu 60 minut na dan telesno dejavnih le 20,3 % mladostnikov v starosti 11, 13 in 15 let.
* Osnovnošolci se v večji meri ukvarjajo s športom kot pred dvema desetletjema – organizirane oblike (Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. 2007). Kljub temu ne uspemo nevtralizirati negativnih vplivov spremenjenih življenjskih slogov na otrokovo gibalno učinkovitost.
* Vse manj je neorganizirane športne dejavnosti, vse manj je spontanega gibanja (igranje zunaj, prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom). Opazno tudi premalo aktivno preživljanje prostega časa med vikendi in počitnicami.

In kakšni so rezultati našega anketnega vprašalnika na tem področju:

**Ali obiskuješ poleg rednih ur športne vzgoje tudi katerega od športnih izbirnih predmetov ali interesnih dejavnosti (NŠP, šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport, športni krožek)?**

Odgovori kažejo, da je 60% in več učencev vseh razredov vključenih v eno izmed športnih dejavnosti, ki jih ponuja šola. V drugi triadi je delež učencev nekoliko višji kot v tretji triadi.

**Ali si v popoldanskem času vključen v športno vadbo v društvu, klubu?**

Iz grafikona opazimo, da je okrog 2/3 učencev 3., 4. in 5. razredov, vključenih v različne športne klube ali društva. V 6. razredu pade ta delež na 50%. Pri učencih zadnje triade se ta delež bistveno zniža. Aktivnih ostane približno tretjina vseh učencev.

Glede na delež učencev opazimo, da je skoraj polovica učencev vključena v košarko (32%) in nogomet (23%). Sledijo ples (13%), rokomet in gimnastika (9%), plezanje (4%) ter balet, karate in mažoretke (3%). Večina učencev trenira 1-2 na teden. Nekaj učencev (predvsem učenci tretje triade), pa trenira 3-4 na teden.

**Kako preživljaš prosti čas s prijatelji izven šole?**

Iz grafikona opazimo, da učenci največ svojega prostega časa preživijo pri različnih igrah z žogo (33%), 19% se s svojimi prijatelji druži preko različnih družbenih omrežij, 12% jih igra igrice na računalniku, 3% jih gleda televizijo ter 33% jih počne druge stvari.

**NEAKTIVNOST IN SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG**

* Povprečen človek v razvitem svetu velik del dneva preživi v sedečem telesnem položaju – SEDEČI (SEDENTARNI) ŽIVLJENJSKI SLOG (izrazito nizka metabolno poraba zaradi neaktivnosti večjih mišičnih skupin). V povprečju dobrih 60 % časa budnosti.
* Za kajenjem je sedeči življenjski slog drugi najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek in napredovanje številnih obolenj (srčno-žilna in mišično-skeletna obolenja, diabetes tipa 2, metabolni sindrom, nekatere vrst raka, debelost, osteoporoza, depresija). (Strel, Završnik, Pišot, Zurc, Kropej, 2005).
* Redna gibalna aktivnost pomembno zmanjša zdravstveno tveganje, ki ga prinaša sedentarnost, vendar ga povsem ne more izničiti! Tveganje pri posamezniku, ki močno presega aktualna priporočila (vsak dan je zmerno do visokointenzivno gibalno aktiven eno uro), vendar preostali čas preživi sedentarno, je za slabih 50 odstotkov višje, kakor bi bilo, če ne bi bil sedentaren. Sedentarnost je neodvisni dejavnik tveganja.
* Otroci se premalo gibljejo in v povprečju presedijo 10 ur dnevno (vključno z urami med poukom). (Završnik & Pišot, 2005)

Manjša motivacija za gibalno oziroma športno dejavnost; športna dejavnost ni več najpopularnejša izbira; že pri najmlajših je vse bolj vidno zanimanje za prostočasne dejavnosti, ki ne zahtevajo napora in ki so mladim dosegljive s klikom na katerega od elektronskih medijev.

In kakšen je sedeči slog naših učencev?

**Koliko ur dnevno presediš pred računalnikom ali televizijo med TEDNOM (pon. - pet.)?**

Odgovori na vprašanje, koliko ur dnevno presediš pred računalnikom ali televizijo med tednom, pokažejo, da večina učencev dnevno za računalnikom ali televizijo presedi manj kot dve uri (143, 71 %). 16 % učencev za računalnikom in televizijo presedi od 2-4 ure dnevno, 6 % 4-6 ur dnevno, preostalih 7 % pa več kot 6 ur (slika 1).

Pričakovano učenci nižjih razredov presedijo pred računalnikom in televizijo manj časa kot učenci višjih razredov. Do 5. razreda kar 80 % učencev pred televizijo in računalnikom ne sedi več kot dve uri. Podobno tudi v 7. razredu. Najbolj zaskrbljujoči so rezultati v 9. razredu, kjer skoraj 60 % učencev pred računalnikom in televizijo presedi več kot 2 uri dnevno, kar 30 % celo več kot 4 ure dnevno (slika 2).

**Koliko ur dnevno presediš pred računalnikom ali televizijo med VIKENDOM (sob. - ned.)?**

Odgovori na vprašanje koliko ur dnevno presediš pred računalnikom ali televizijo med vikendom pokažejo, da večina učencev dnevno za računalnikom ali televizijo presedi manj kot dve uri (118, 59 %). 23 % učencev za računalnikom in televizijo presedi od 2-4 ure dnevno, 10 % 4-6 ur dnevno, preostalih 8 % pa več kot 6 ur (slika 3). Večina učencev torej med vikendom pred računalnikom in televizijo presedi več časa kot med tednom.

Ugotovitev, da starejši učenci porabijo več časa za računalnik in tv, je med vikendi še bolj izrazita. Če v 3. razredu le 15 % učencev pred televizijo in računalnikom presedi več kot 2 uri, je takih v 7. in 8. razredu skoraj 60 %, v 9. razredu pa skoraj 90 % (slika 4).

**Koliko ur dnevno porabiš za šolske obveznosti (domače naloge, učenje, branje…) med TEDNOM?**

Večina učencev (143, 71%) v popoldanskem času za šolske obveznosti porabi manj kot 2 uri, 18 % od 2 do 4 ure, 8 % 4 do 6 ure in 3 % več kot 6 ur. 11 % učencev torej zaradi šolskih obveznosti poleg rednega pouka presedi še več kot 4 ure v popoldanskem času (slika 5).

Pričakovali bi, da učenci v višjih razredih več časa presedijo zaradi šolskih obveznosti, vendar podatki kažejo, da so učenci v 5. razredu bolj obremenjeni s šolskimi obveznostmi kot učenci 7. razreda in le malo manj kot učenci v 8. in 9. razredu. Presenetljivo je tudi, da 80 % učencev 6. razreda za šolske obveznosti v popoldanskem času porabi več kot 2 uri, 30 % celo več kot 4 ure (slika 6).

**Koliko ur dnevno porabiš za šolske obveznosti (domače naloge, učenje, branje…) med VIKENDOM?**

Med vikendom večina učencev za šolske obveznosti porabi manj časa kot med tednom. 77 % učencev za šolske obveznosti med vikendom porabi manj kot 2 uri, 15 % od 2 do 4 ure, 6 % od 4 do 6 ur in 2 % več kot 6 ur (slika 7).

Analiza po razredih pokaže, da so tudi med vikendi s šolskimi obveznostmi najbolj obremenjeni šestošolci, kar 45 % jih namreč zaradi šolskih obveznosti med vikendi dnevno presedi več kot 2 uri (slika 8). Za šolske obveznosti najmanj časa porabijo četrtošolci, saj jih kar 90 % iz tega razloga sedi manj kot 2 uri. Takih je tudi 80 % tretješolcev, petošolcev, 83 % sedmošolcev in skoraj 70 % osmo- in devetošolcev.

Glavna ugotovitev je, da starejši učenci več časa sedijo, vendar ne na račun šolskih obveznosti, ampak zaradi računalnika in televizije. Eden od razlogov je lahko v tem, da se s starostjo potreba po gibanju zmanjšuje. Drugi razlog pa je najverjetneje tudi ta, da z odraščanjem postaja vloga televizije, predvsem pa računalnika vse pomembnejša, ne samo za igro, ampak tudi za učenje in delo. Pri tem ne gre pozabiti, da se dandanes otroci več učijo kot včasih. To so vse možni razlogi, da otrok preživi več časa sede (tudi pred računalnikom, za knjigo, učbenikom).

**Pri katerih domačih opravilih pomagaš v družini?**

Najpogostejši odgovor na vprašanje, pri katerih opravilih pomagaš v družini, je bil pospravljanje (107 učencev). 54% učencev pomaga doma pri pospravljanju, 35 % pri pomivanju posode, 30 % pri pometanju in sesanju, 19 % pri kuhanju, 16 % pri sušenju perila, 13 % pri brisanju prahu, 12 % pri pripravi mize in 11% pri zlaganju drv (slika 9). Pospravljanje, pomivanje posode in pometanje ter sesanje so najpogostejši trije odgovori v vseh razredih (slika 10).

Ker gre večinoma za lažja opravila, naštetih dejavnosti ne moremo uvrstiti med aktivnosti, ki bi lahko pomembno vplivale na gibalne in funkcionalne sposobnosti učencev.

**Ob kateri uri greš spat med tednom?**

Odgovori na vprašanje, ob kateri uri greš spat, pokažejo, da gre največji delež učencev (43 %) spat med 20. in 21. uro. 7 % učencev odhaja spat med 19. in 20. uro, 35 % med 21. in 22. uro in 15 % po 22. uri (slika 11).

Analiza po razredih (slika 12) pokaže, da do 5. razreda 70 % učencev odhaja spat pred 21. uro. V 6. in 7. razredu je takih le še 30 %, v 8. in 9. razredu pa 20 %. Delež učencev, ki odhajajo spat po 22. uri narašča vse od 3. do 8. razreda, v 9. pa spet nekoliko pade.

**Gibalna učinkovitost učencev**

Problematično je določanje telesne dejavnosti otrok z vprašalniki - stopnja telesnega fitnesa zanesljivejši kazalnik gibalnih navad.

Splošno gibalno učinkovitost ocenjujemo z indeksom gibalne učinkovitosti (IGU), ki predstavlja povprečje t-vrednosti vseh osmih gibalnih nalog ŠVK in lahko zavzema vrednosti od 0 do 100.



Glede na IGU otroke razvrščamo v 4 kategorije:

IGU < 40 gibalno neučinkoviti

40 < IGU < 50 nizko gibalno učinkoviti

50 < IGU < 60 gibalno učinkoviti

IGU > 60 gibalno nadarjeni

Rezultati ŠVK kažejo, da so gibalne sposobnosti otrok v Sloveniji bile na najvišji ravni med letoma 1993 in 1996, potem pa so vse do leta 2010 padale, ko se je stanje spet začelo nekoliko izboljševati (projekt Zdrav življenjski slog).

1. **Povzetek**

Glede na rezultate raziskave o vrednotenju prehranjevalnih in gibalnih navad učencev naše šole, lahko povzamemo naslednje:

PREHRANJEVALNE NAVADE:

▪ Skoraj 2/3 anketiranih otrok vsak dan ali skoraj vsak dan zajtrkuje. Delež otrok, ki nikoli ne zajtrkuje ali zajtrkuje le občasno je v 2. triadi 15%. Delež teh otrok je mnogo večji v zadnji triadi, kjer je takih otrok skoraj 31%. Največji upad je opazen v 8. in 9. razredu, ko redno zajtrkuje le še polovica otrok. To razliko lahko pojasnimo s tem, da so otroci v tem obdobju bolj samostojni in neodvisni pri izbiri živil in si ne vzamejo časa za zajtrk.

▪ Učenci raje uživajo sadje kot zelenjavo. Spodbuden je podatek, da več kot 70% otrok v vseh razredih večkrat ali vsaj enkrat na dan uživa sadje, ter več kot 50% vseh otrok večkrat ali vsaj enkrat dnevno uživa zelenjavo. Anketa ni pokazala, da bi se uživanje sadja in zelenjave s starostjo zmanjšalo.

▪ Učenci 2. triade uživajo sadje in zelenjavo pretežno v šoli, učenci od 6. do 9. razreda pa doma. To lahko pojasnimo z dejstvom, da je večina otrok 2. triade naročenih na šolsko malico in kosilo. Delež otrok, ki je naročenih na šolsko kosilo in malico pa je v 3. triadi nekoliko manjši. Na prehranske navade otrok pa prav gotovo vpliva tudi njihovo razvojno obdobje. V otroštvu učenci močno zaupajo odraslim in jih poslušajo, kar se prav gotovo odraža tudi pri uživanju več sadja in zelenjave med njimi. Izkazalo se je, da ima pri uživanju sadja in zelenjave poleg družine ključno vlogo tudi šola. Tukaj je izrednega pomena tudi projekt Shema šolskega sadja, ki vzpodbuja redno uživanje sadja in zelenjave med otroki in mladostniki.

▪ Sladkarije so med učenci zelo priljubljene. Kar 20% otrok v večini razredov vsak dan ali skoraj vsak dan uživa sladkarije, v 8. in 7. razredu pa je delež takih otrok več kot 40%. Delež otrok, ki sladkarij ne uživa je zanemarljivo majhen. Več kot 70% vprašanih je sladkarije najpogosteje doma. Podatek nam kaže, da imajo starši gotovo največji vpliv pri omejitvi uživanja sladkarij. Najučinkovitejši ukrep je, da starši sladkarij ne kupujejo in jih doma ne shranjujejo.

▪ Povprečno 13% učencev od 3. do 6. razreda že občasno uživa energijske pijače. V 7. razredu običajno po teh pijačah posega 18% učencev, v 8. razredu 61% , v devetem razredu pa kar 70% anketiranih učencev. Zlasti zaskrbljujoč pa je podatek, da nekateri učenci uživajo te pijače skoraj vsak dan ali celo vsakodnevno. Delež takih učencev je najvišji v 7. razredu, kar 18%. Več sladkih pijač zaužijejo fantje, pitje sladkanih pijač pa narašča tudi s starostjo, kaže raziskava.

▪ Delež otrok, ki občasno pije alkoholne pijače s starostjo povečuje. Največji delež teh otrok je zopet v 3. triadi, kjer je takih otrok 18% (7.r), 27% (8.r) in 20% (9.r). Tudi uživanje alkoholnih pijač je bolj razširjeno med fanti kot med dekleti.

▪ Nekateri učenci že v 2. triadi prvič poskusijo cigareto. Delež takih otrok je bistveno višji v 3. triadi, ko je v povprečju cigareto poskusilo že okoli 20 % anketiranih učencev. Kajenje je bolj razširjeno med fanti kot dekleti. Najbolj alarmantno je stanje med fanti 7. razreda, kjer 14% anketiranih fantov pogosto (nekajkrat na teden) prižge cigareto.

▪ 27% anketiranih učencev ima prekomerno telesno težo. 8% učencev pa se uvršča že v kategorijo debelih otrok. Problem prekomerne telesne teže je večji med fanti. Najvišji delež fantov s prekomerno težo in debelostjo je v 5. in 7. razredu. Največ debelih fantov pa je v fanti v 3., 4., 5. in 8. razredu. Največ deklic s prekomerno telesno težo je v 3. in 5. razredu.

ORGANIZIRANE ŠPORTNE DEJAVNOSTI:

• Analiza pokaže, da se velik delež naših učencev vključuje v organizirane športne dejavnosti v okviru šolskega programa. Do 5. razreda ima več kot 70 % učencev poleg treh ur redne športne vzgoje še vsaj eno uro športnih interesnih dejavnosti (športni krožek, plesni krožek, korektivna gimnastika) ali dodatno uro športne vzgoje kot neobvezni izbirni predmet šport. Najmanj vključenih v te programe je v 6. razredu (60%), nato pa delež vključenih v zadnji triadi spet raste, predvsem na račun obveznih izbirnih predmetov (šport za zdravje, šport za sprostitev in izbrani šport). V 9. razredu ima dodatne ure športnih vsebin nekaj več kot 70 % učencev. Ob tem je potrebno upoštevati dejstvo, da imajo učenci v zadnji triadi le 2 uri redne športne vzgoje, kar pomeni da se več kot 30 % učencev zadnje triade v času pouka giba le 2 šolski uri na teden (90 min), kar je daleč od željenih 5 ur tedensko. Zanimiv je precej velik padec deleža vključenih učencev iz 5. v 6. razred. Predvidevamo, da je v 6. razredu slabša izbira teh športnih dejavnosti, saj učenci v 6. razredu nimajo neobveznega izbirnega predmeta šport kot tudi ne obveznih izbirnih predmetov.

Učenci, ki omenjenih dejavnosti ne obiskujejo, so kot glavna razloga navedli, da imajo v času športnih interesnih dejavnosti druge aktivnosti (60 %) ali pa da jih ponujene dejavnosti ne zanimajo (38 %).

• Organizirane športne dejavnosti izven šolskega programa (športni klubi, društva) do 5. razreda obiskuje več kot 60 % učencev, v zadnji triadi pa ta delež bistveno pade. Aktivnih ostane približno tretjina vseh učencev.

Več kot polovica vključenih učencev je vpisana na košarko (32%) ali nogomet (23%). Sledijo ples (13%), rokomet in gimnastika (9%), plezanje (4%) ter balet, karate in mažoretke (3%). Večina učencev trenira 1-2 na teden. Nekaj učencev tretje triade pa trenira 3-4 na teden.

Najpogostejši vzrok, da se učenci ne vključujejo v organizirane športne dejavnosti v klubih in društvih, je, da so predaleč oz. jim starši težko organizirajo prevoz na te dejavnosti (36 %). 33 % jih meni, da jih ponujene dejavnosti ne zanimajo, da ni nič primernega za njih. Precej manj (18 %) nima časa zaradi drugih aktivnosti, 13 % pa je mnenja, da so dejavnosti predrage.

NEORGANIZIRANE PROSTOČASNE DEJAVNOSTI:

• Učenci v družinskem krogu med športnimi aktivnostmi največkrat izberejo sprehod v naravi (36 %), nato igre z žogo in kolesarjenje (21 %), sledijo zimski športi (8%), plavanje in pohodništvo (6%).

• Učenci največ svojega prostega časa s prijatelji preživijo pri različnih igrah z žogo (33 %), 19 % se s svojimi prijatelji druži preko različnih družabenih omrežij, 12 % jih igra igrice na računalniku ter 3 % jih gleda televizijo. Do 5. razreda več kot 50 % učencev s prijatelji igra igre z žogo, od 6. razreda naprej je takih le še 20 %. Povečuje pa se delež učencev, ki prosti čas s prijatelji preživljajo z druženjem preko družabnih omrežij. Od 6. do 8. razreda je takih dobrih 20 %, v 9. pa več kot 40 %, kjer je druženje preko družabnih omrežji prevladujoča prostočasna dejavnost.

• Opažamo, da je predvsem v puberteti zmanjšana motivacija za gibalno dejavnost. Športna dejavnost pogosto ni več najpopularnejša izbira med prostočasnimi dejavnostmi, temveč so to družabna omrežja, televizija, igre za računalnikom in druga zabavna tehnologija.

• Večina učencev dnevno za računalnikom ali televizijo presedi manj kot dve uri (71 %). Pričakovano učenci nižjih razredov presedijo pred računalnikom in televizijo manj časa kot učenci višjih razredov. Najbolj zaskrbljujoči so rezultati v 9. razredu, kjer skoraj 60 % učencev pred računalnikom in televizijo presedi več kot 2 uri dnevno, kar 30 % celo več kot 4 ure dnevno.

Večina učencev (59 %) tudi med vikendom za računalnikom ali televizijo presedi manj kot dve uri dnevno. 23 % učencev za računalnikom in televizijo presedi od 2-4 ure dnevno, 10 % 4-6 ur dnevno, preostalih 8 % pa več kot 6 ur. Ugotovitev, da starejši učenci porabijo več časa za računalnik in tv, je med vikendi še bolj izrazita. Če v 3. razredu le 15 % učencev pred televizijo in računalnikom presedi več kot 2 uri, je takih v 7. in 8. razredu skoraj 60 %, v 9. razredu pa skoraj 90 %.

• Večina učencev (71%) v popoldanskem času za šolske obveznosti porabi manj kot 2 uri, 18 % od 2 do 4 ure, 8 % 4 do 6 ure in 3 % več kot 6 ur. 11 % učencev torej zaradi šolskih obveznosti poleg rednega pouka presedi še več kot 4 ure v popoldanskem času. Pričakovali bi, da učenci v višjih razredih več časa presedijo zaradi šolskih obveznosti, vendar podatki kažejo, da so učenci v 5. razredu bolj obremenjeni s šolskimi obveznostmi kot učenci 7. razreda in le malo manj kot učenci v 8. in 9. razredu. Presenetljivo je tudi, da 80 % učencev 6. razreda za šolske obveznosti v popoldanskem času porabi več kot 2 uri, 30 % celo več kot 4 ure.

• Po grobi oceni učenci v povprečju presedijo 10 ur dnevno (vključno z urami med poukom), kar je bistveno preveč. Več časa sedijo starejši učenci, vendar ne toliko na račun šolskih obveznosti, ampak zaradi računalnika in televizije. Eden od razlogov je lahko v tem, da se s starostjo potreba po gibanju zmanjšuje. Drugi razlog pa je najverjetneje tudi ta, da z odraščanjem postaja vloga televizije, predvsem pa računalnika vse pomembnejša, ne samo za igro, ampak tudi za učenje in delo.

• Pomemben vidik zdravega življenjskega sloga je tudi počitek. Zadostna količina spanca, je pomembna za ohranitev spomina, vpliva na posameznikovo sposobnost koncentracije in odločanja. Poleg zadostne količine spanja, je zelo pomembno tudi, da hodimo spat dovolj zgodaj. Analiza pokaže, da gre največji delež učencev (43 %) spat med 20. in 21. uro. Analiza po razredih pokaže, da do 5. razreda 70 % učencev odhaja spat pred 21. uro. V 6. in 7. razredu je takih le še 30 %, v 8. in 9. razredu pa 20 %. Delež učencev, ki odhajajo spat po 22. uri narašča vse od 3. do 9 razreda.

1. **Predlogi** **za izboljšanje zdravega življenjskega sloga učencev**

**Kaj lahko stori šola?**

* izobraževanje otrok o zdravi prehrani, primerni telesni aktivnosti in telesni samopodobi;
* izvedba delavnice za starše in učence na področju prehrane in športa;
* zagotavljanje zdravega prehranjevanje v skladu s smernicami in priporočili;
* povečati dostopnost sadja in zelenjave v šoli in vzpodbujati njihovo redno uživanje (Shema šolskega sadja in zelenjave);
* spodbujanje uživanja pitne vode;
* izvajanje projekta tradicionalni slovenski zajtrk in podobnih projektov z izborom priporočenih lokalno pridelanih živil;
* izobraževanje o pomenu lokalno pridelane hrane - šolski vrt;
* omejevanje uživanja sladkanih sadnih sokov in sadnih sirupov in njihovo nadomestitev z manj sladkanimi ali nesladkanimi čaji, vodo ter sadnimi sokovi s 100% sadnim deležem;
* Več praktičnega dela pri pouku gospodinjstva.

**Kaj lahko storijo starši?**

* učijo svoje otroke z zgledom;
* spodbujajo otroke k zajtrkovanju;
* skrbijo za primerne prehranjevalne navade otrok (skupni in zdravi obroki);
* pogosto vključujejo sadje in zelenjavo v obroke;
* omejujejo uživanje sladkarij, sladkanih in energijskih pijač;
* spodbujajo vsakodnevno gibanje, aktivnosti na prostem in aktivno preživljanje prostega časa;
* nadzirajo in omejujejo čas, ki ga otroci preživijo pred zabavno tehnologijo;
* spodbujajo otroke k varnemu aktivnemu transportu v šolo (npr. pešačenje, kolesarjenje itd.);
* zagotavljajo aktivno preživljanje prostega časa v sobotah in nedeljah ter med počitnicami;
* zagotavljajo redno in zadostno spanje otrok.

Ankete vprašalnike pripravili:

Martina Vrabec, Tanja T. Benedejčič (prehrana), Borut Sila, Nina Ferfila (gibanje), Nives Skuk, Damijana Gustinčič

Rezultate anketnih vprašalnikov obdelale:

Martina K. Tavčar, Andreja P. Čok, Andreja Trobec in Martina Vrabec

Analizo vprašalnikov in zaključke poročila oblikovali:

Martina Vrabec, Borut Sila in Nina Ferfila

Divača, maj 2016