



Spoštovani

V sodelovanju z izvajalci **športno-družbene** akcije Veter v laseh – s športom proti zasvojenosti vas vabimo na predavanje na temo

# **Pomembnost telesne dejavnosti in prehrane na celostni razvoj malčka, otroka in mladostnika.**

Predaval bo Jernej Pajek, dr. medicine.

**Vabljeni v ponedeljek, 8. aprila 2019, ob 17.00  
v večnamensko dvorano OŠ Kanal.**

## Pomen gibanja na prostem

- Gibanje oziroma telesna dejavnost ima nenadomestljivo vlogo v vseh življenjskih obdobjih človeka. Gibanje je potrebno za optimalen razvoj otroka (za biološki, mentalni in socialni), medtem ko pri starostnikih primerna in predvsem, redna telesna dejavnost ohranja vitalnost človeka in omogoča bolj kakovostno življenje.

V zadnjem obdobju prihaja do zmanjšanja telesne aktivnosti ljudi, predvsem otrok in mladih, neustreznih prehranjevalnih navad in ostalih razvad sodobnega časa. S tem se pojavijo nekatere bolezni današnjega časa, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, astma, skeletne bolezni ter zlasti debelost, ki jih občutijo tudi najmlajši. Redna telesna dejavnost in gibanje v otroštvu sta najbolj učinkovita načina za preprečevanje debelosti, zviševanje splošne odpornosti in dobrega počutja, oblikovanje močnejših kosti in sklepov, predvsem pa predstavljata trdne temelje načina življenja, ki ga posameznik neguje v odrasli dobi.

Zdravniki ugotavljajo, da število otrok s slabo telesno držo in pogostimi obolenji dihal narašča. Razlog vidijo predvsem v premalo gibanja na prostem. Otroci bi morali imeti možnost igranja v parkih, na igriščih in v naravi, saj bi se tam srečali z različnimi gibalnimi aktivnostmi, razvijali bi občutek za prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja, predvsem pa bi bili v stiku z vrstniki. Gibanje vpliva na ljudi in predvsem otroka, tudi na duševnem področju. Otrok se lahko stvarem, ki ga privlačijo, približa, tistemu, česar se boji in ob čemer čuti neugodje, se pa lahko umakne. Ob spoznanju, da nekaj zna in zmore sam, občuti veselje in ponos in s tem pridobiva zaupanje vase in v svoje moči. To otroku daje samozavest. Z gibanjem se uči tudi vztrajnosti, premaguje stresne situacije, zadosti potrebi po vznemirjenju in uveljavljanju, ne nazadnje pa mu gibanje predstavlja tudi sprostitev. Telesna sproščenost pa vodi do osredotočenosti in pozornosti pri intelektualnih naporih.

Otroci večino dneva presedijo v zaprtih prostorih. Od jutra, ko jih starši z avtomobili pripeljejo v šolo, nato nekaj ur presedijo med poukom, kjer tudi odmori niso namenjeni razgibanju, do popoldanskih dejavnosti, ki pa so v večini primerov namenjene jezikovnim tečajem. Majhen delež otrok se udeležuje športnih dejavnosti, ki se prav tako večinoma izvajajo v zaprtih prostorih. Zaradi takšnega načina življenja so otroci postali rizična skupina za razvoj bolezni sodobnega časa, kot so visok krvni tlak, bolezni srca in življa, anksioznost ipd.

Bivanje in igra na prostem predstavljata tudi izrazito nasprotje igri v zaprtih prostorih. Izkušnje, ki jih otrok pridobiva zunaj, v naravi, imajo večji vpliv pri učenju novih veščin in znanj. Naravno okolje je veliko bolj spodbudno učno okolje in nudi širjenje obzorij tako otrokom kot tudi njegovim vzgojiteljem, predagogom.

Tina Hanžič

Diplomirana kineziologinja