

Naslov: Smernice za s šolo povezano sedentarno vedenje za otroke in mladostnike

Uvod

Smernice so namenjene šolajočim se otrokom in mladostnikom (običajno starosti od 5 do 18 let) ne glede na spol, kulturno pripadnost, državljanstvo in družbeno-ekonomski položaj.

Smernice temeljijo na najboljših razpoložljivih dokazih, soglasju strokovnjakov in prispevku deležnikov ter so v podporo šolam, ki spodbujajo zdravje. Znano je, da učencem in dijakom koristi uravnoteženost med vsakodnevnimi učnimi dejavnostmi, ki potekajo tako v zaprtih prostorih kot na prostem, ter raznovrstnimi sedentarnimi in gibalnimi dejavnostmi.

Učitelji, strokovni sodelavci, odločevalci, starši/skrbniki, negovalci, zdravniki in ostali zdravstveni delavci bi morali otroke in mladostnike podpirati pri doseganju teh priporočil. Vpeljevanje priporočil mora biti prilagojeno različnim zmožnostim, potrebam in interesom posameznih otrok in mladostnikov.

Raziskave, na podlagi katerih slonijo priporočila kot tudi usmeritve za prihodnje raziskave, so dostopne na www.sedentarybehaviour.org.

Slovar uporabljenih izrazov:

Otroci: učenci starosti od 5 do 11 let.

Zdrava šola: šola, ki spodbuja zdravje in učenje z vsemi razpoložljivimi ukrepi (World Health Organization, b. d.).

Domača naloga: dodeljena naloga, ki jo učenci opravijo izven rednega pouka (Merriam-Webster, b. d.); lahko vključuje tudi vaje in naloge s strani zasebnih ustanov z namenom izboljšanja učne uspešnosti.

Medijska večopravnost: sočasna uporaba dveh ali več različnih naprav z zaslonom (npr. gledanje televizije med pisanjem elektronskih sporočil) ali uporaba naprav z zaslonom med aktivnostjo, ki ne vključuje uporabe zaslona (npr. pisanje elektronskih sporočil ali uporaba družbenih medijev med učenjem ali hojo) (van der Schuur idr., 2015).

Miselno aktiven čas pred zasloni: z uporabo zaslonov povezan čas, ki zahteva miselni napor kot npr. pri branju ali reševanju problemov.

Miselno pasiven čas pred zasloni: z uporabo zaslonov povezan čas, ki zahteva malo miselnega napora ali udejstvovanja kot npr. pri prostočasnem gledanju videoposnetkov.

Gibalni odmor: prekinitev sedentarnega vedenja s telesno dejavnostjo katere koli intenzivnosti (stoja, nizka, zmerna ali visoka intenzivnost) (Tremblay idr., 2017).

Telesna dejavnost: vsakršno vedenje v času budnosti, ki ni sedentarno (npr. stoja, hoja, igranje) (Tremblay idr., 2017).

S šolo povezano: kar se dogaja med šolskim časom (npr. v razredu, med odmori) ali izven šolskega časa, vendar v povezavi s šolo (npr. domače naloge, dodeljeno učenje).

Čas pred zasloni: čas uporabe naprav z zasloni, vključujoč uporabo pametnih telefonov, pametnih tablic, računalnika, televizije in igranje videoiger; vključuje tako čas pred zasloni z namenom izobraževanja kot z namenom preživljanja prostega časa (Tremblay idr., 2017).

Sedentarno vedenje: vsakršno vedenje v času budnosti, ki ga zaznamuje nizka poraba energije in pri katerem je posameznik v sedečem položaju, se naslanja ali leži (npr. sedenje, branje, gledanje televizije) (Tremblay idr., 2017).

Mladostniki: učenci in dijaki starosti od 12 do 18 let.

Smernice

Zdrav šolski dan vključuje:

- Prekinjanje dolgotrajnega sedentarnega vedenja z načrtovanimi in nenačrtovanimi gibalnimi odmori:
 - v starosti od 5 do 11 let vsaj enkrat na 30 minut;
 - v starosti od 12 do 18 let vsaj enkrat na 60 minut;
 - gibalni odmori naj bodo različnih intenzivnosti in trajanja (npr. stoja, odmor za raztezanje, premik v drugo učilnico, aktivni pouk, aktivni odmori).

- Različne vrste gibanja (npr. nizko intenzivna telesna dejavnost, ki zahteva gibanje katerega koli dela telesa, in zmerna do visoko intenzivna telesna dejavnost, ki zahteva večji telesni napor) kot del domače naloge, kadar je to mogoče, in hkrati omejevanje domačih nalog, ki zahtevajo sedentarno vedenje, na največ 10 minut na dan glede na razred. V Sloveniji npr. to pomeni, da naj reševanje domače naloge, ki zahteva sedentarno vedenje, v 1. razredu ne traja več kot 10 minut na dan, v 6. razredu pa ne več kot 60 minut na dan¹.
- Ne glede na lokacijo mora biti s šolo povezan čas pred zasloni preživet smiselno, miselno aktivno ali telesno dejavno ter služiti določenemu pedagoškemu namenu, ki izboljša učenje v primerjavi z alternativnimi metodami. Za s šolo povezan čas pred zasloni naj velja:
 - omejitev časa pred zasloni, zlasti za učence, stare od 5 do 11 let;
 - prekinitev aktivnosti pred zaslonom vsaj vsakih 30 minut;
 - odsvetovanje medijske večopravnosti v učilnici in med opravljanjem domače naloge;
 - izogibanje domačim nalogam, ki zahtevajo uporabo zaslonov eno uro pred spanjem.
- Nadomeščanje oblik učenja, ki zahtevajo sedentarno vedenje, z oblikami učenja, ki temeljijo na gibanju (vključno s stojo), in nadomeščanje oblik učenja, ki zahtevajo rabo zaslonov, z oblikami učenja, ki tega ne zahtevajo (npr. pouk na prostem), lahko dodatno prispeva k zdravju in dobremu počutju otrok in mladostnikov.

¹ Primeri iz drugih držav so na voljo na www.sedentarybehaviour.org.

Kako uresničevati priporočila²:

Učitelji, šolski strokovni sodelavci, odločevalci, starši/skrbniki, negovalci, zdravniki in ostali zdravstveni delavci lahko ta priporočila uresničujejo z uporabo pristopa štirih S-jev.

- **Spremljanje**, načrtovanje, spreminjanje sedentarnega vedenja:
 - glej zgornja priporočila.
- **Spodbujanje** smiselne uporabe zaslonov:
 - neposreden človeški stik naj ima prednost pred stikom prek zaslona;
 - uporaba naprav z zasloni naj služi kot pedagoško orodje takrat, ko je kakovost učenja s tem občutno izboljšana;
 - uporaba naprav z zasloni naj spodbuja miselno aktivnost in telesno dejavnost in naj ne bo namenjena zgolj pasivnemu gledanju;
 - zasloni naj bodo izklopljeni, kadar se ne uporabljajo, vključno s televizijo ali videoposnetki v ozadju med opravljanjem šolskih ali domačih nalog;
 - izogibanje uporabi naprav z zasloni med obroki in prigrizki;
 - izogibanje uporabi naprav z zasloni kot privzete metode za predajanje učne snovi ali vodenje razreda;

- spodbujanje otrok in mladostnikov, da sami spremljajo in nadzorujejo čas, ki ga preživijo pred zasloni, ter načrtujejo čas za igro na prostem in za telesno dejavnost.
- Vzgojitelji, zdravstveni delavci, starši in skrbniki naj bodo zgled za zdravo in **smiselno** uporabo zaslonov.
- Prepoznavanje znakov problematične uporabe zaslonov in **svetovanje** s strani zdravnika ali zdravstvenih delavcev v primeru težav. Znaki problematične uporabe zaslonov:
 - pritoževanje, da je otrok ali mladostnik brez dostopa do tehnologije zdolgočasen ali nesrečen;
 - težave pri sprejemanju omejitev časa, preživetega pred zasloni;
 - uporaba zaslonov, ki ovira udejstvovanje v šolskih in/ali družinskih dejavnostih, vpliva na spanje, telesno dejavnost, igro brez uporabe zaslonov ali na osebne stike;
 - negativna čustva po igranju videoiger, pisanju elektronskih sporočil ali uporabi družbenih medijev.

² Prirejeno z dovoljenjem Kanadskega pediatričnega združenja (Canadian Paediatric Society, 2019).

Viri in literatura

Hallgren, M., T.-T.-D. Nguyen, N. Owen, B. Stubbs, D. Vancampfort, A. Lundin, D. Dunstan, R. Bellocco in Y. Trolle Lagerros. 2020. »Cross-Sectional and Prospective Relationships of Passive and Mentally Active Sedentary Behaviours and Physical Activity with Depression.« *The British Journal of Psychiatry* 217 (2): 413–419.

»Homework.« B. I. *Merriam-Webster.com Dictionary*. Merriam Webster. Dostop 15. septembra 2021. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/homework>.

Saunders, Travis S., et al. »School-Related Sedentary Behaviour Recommendations for Children and Youth.« *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*.

Tremblay, M. S. S., S. Aubert, J. D. Barnes, T. J. Saunders, V. Carson, A. E. Latimer-Cheung, S. F. M. Chastin, T. M. Altenburg in M. J. M. Chinapaw. 2017 »Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project Process and Outcome.« *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (1): 5. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>.

Van Der Schuur, W., S. E. Baumgartner, S. R. Sumter in P. M. Valkenburg. 2015. »The Consequences of Media Multitasking for Youth: A Review.« *Computers in Human Behavior* 53:204–215.

World Health Organization. B. I. »Health Promoting Schools.« https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1.