

# Uvajanje varnosti in zdravja pri delu v športno vzgojo



Špela Bergoč, svetovalka za ŠVZ  
Brdo pri Kranju, oktober 2016



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

# Razvoj

Otrokov gibalni razvoj je rezultat različnih vplivov:

- dednost
- zdravje
- prehrana
- življenjski slog družine
- **okolje - šola (športne dejavnosti)**

# Vloga športnih dejavnosti v šoli

- rednost
- sistematičnost
- strokovnost (primernost, postopnost)
- individualni pristop

# Kaj zavezuje učitelje ŠPO?

- Zakon o OŠ (zagotavljanje strokovnosti in varnosti...)
- Odredba o normativih in standardih (20/28)
- Učni načrt za ŠVZ
- Pedagoška etika (moralna obveza učitelja)  
– nad vso zakonodajo!

# Učni načrt za ŠVZ

## Splošni cilji:

- Ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga
- Usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih
- Razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa
- Pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika
- Oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev

# Vsebine, s katerimi uresničujemo cilje

- raznovrstne (čim več)
- ustrezno izbrane glede na starostno stopnjo
- naravne oblike gibanja
- od splošnih k specifičnim (hoja, tek, poskoki,... - sestavljene gibalne strukture)

# Problemi, s katerimi se srečujemo

- ni spontanega gibanja
- obsedenost z varnostjo
- ni osnovnih znanj
- otroci so gibalno nekompetentni
- nenavadne poškodbe
- bolezni, ki jih včasih ni bilo med otroci

# Posledice

- nizka stopnja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti
- slabo gibalno znanje
- velik delež otrok s povečano TT
- slabe drže
- obolenja
- poškodbe
- pretreniranost



# Kaj lahko naredimo?

## Preventiva

- široka baza osnovnih gibalnih znanj
- veliko gibalnih izkušenj
- gibalno znanje zagotavlja večjo varnost (pred poškodbami)
- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti vpliva na zdravje in dobro počutje

- pomen ogrevanja (temeljna načela varne vadbe)
- ustreznost: prostora, naprav, orodji in pripomočkov, osebne opreme, varovalne opreme
- kompetentnost učitelja
- upoštevanje zdravstvenih posebnosti učencev
- spoštovanje pravil, navodil, primerno obnašanje

# Nekatere kronične bolezni gibal v obdobju odraščanja

- „rastne bolečine“
- osteoporoza
- bolečine v križu
- akutne poškodbe: udarnine, zvini, odrgnine, razpočne rane, zlomi (redko)

# Ravnanje v primeru nezgod

Vsi se zavedamo, da tudi ob skrbnem delu in misli na možnosti poškodb le-teh v celoti ne moremo preprečiti.

Postopek:

- nudenje prve pomoči, ustrezna oskrba poškodovanca
- klic v urgentni center
- obveščanje staršev
- zapisnik nezgode

# Opravičila

- Preveč jih je, so upravičena?
- Opravičilo za popolno udeležbo
- Delno opravičilo
- Mesečno perilo

# Primer delnega opravičila

- Zaradi stanja po poškodbi naj od 01.10. do 26.10.2013 ne teče, ne igra iger z žogo in ne dela poskokov, lahko pa se razgibava in dela vaje za moč

# Kaj pa učitelj?

- ustrezna telesna pripravljenost
- ustrezna TT
- ogrevanje pred demonstracijo
- pravilno dvigovanje bremen
- skrb za glasilke
- pravilna asistenca in varovanje
- pravilna postavitve v telovadnici
- ustrezna športna oprema