



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



VARNA MOBILNOST  
v vzgoji in izobraževanju



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

ŠESTA NACIONALNA KONFERENCA O TRAJNOSTNI  
MOBILNOSTI V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

# PRILOŽNOSTI ZA RAZVOJ TRAJNOSTNE MOBILNOSTI V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU

Laško, 23. 3. 2022





# POMEN GIBANJA V LUČI TRAJNOSTNE MOBILNOSTI

ŠPELA BERGOČ  
Zavod RS za šolstvo

# Cilj prometne vzgoje

»S prometno vzgojo in konceptom varne mobilnosti želimo otroke, ki so najbolj ranljiva skupina v cestnem prometu, opolnomočiti za varno sodelovanje v cestnem prometu, krepiti njihovo samospoštovanje, veščine in kompetence za vsakodnevno varno udeležbo.«

(MIZŠ, 2020).

# Aktivna mobilnost ljudi

Aktivna mobilnost ljudi – za premikanje uporabljamo le telesno aktivnost (hoja, tek, kolesarjenje, vožnja s skiroji, rolerji,...).

Okoljsko najmanj sporna, ekonomsko najracionalnejša in socialno najbolj pravična.

Najpreprostejši način ohranjanja zdravega življenja.



# Prednosti aktivne mobilnosti

- Lahko pomembno prispeva k zagotavljanju zadostne dnevne telesne aktivnosti – kar posledično vpliva na njihovo telesno zmogljivost.
- Zagotavlja neodvisno mobilnost, možnost mladih, starih do 18 let, da se gibajo in uporabljajo javni prostor brez nadzora staršev (S. Schoeppe s sod. 2012).
- Otroku in mladostniku zagotavlja psihosocialne koristi v družbenih interakcijah in povezovanju z vrstniki in drugimi prebivalci okolja, v katerem živijo.

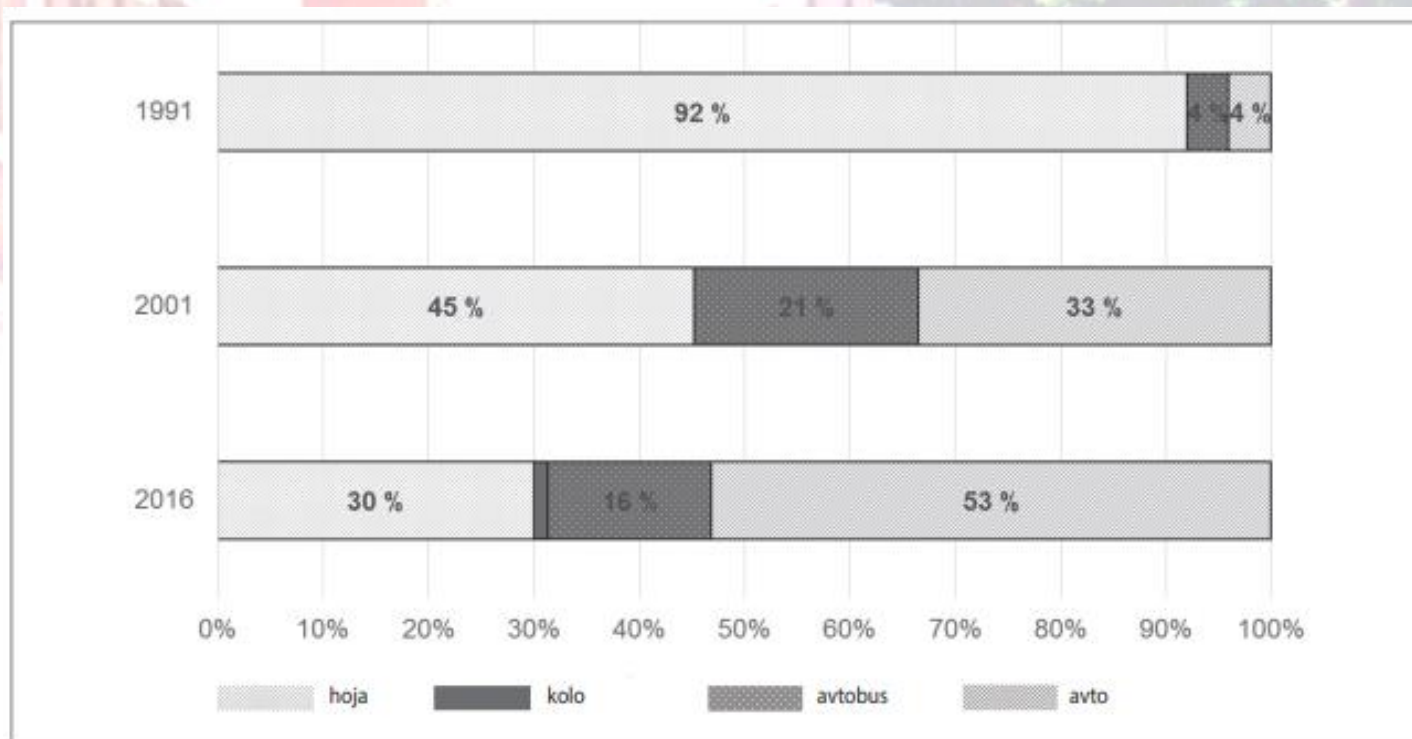
# Potovalne navade mladih nekoč in danes

**Nekoč:** 90 % osnovnošolcev in srednješolcev je v šolo prihajalo aktivno – peš ali s kolesom (Popis prebivalstva l.1991)

**Danes:** kar  $\frac{3}{4}$  osnovnošolcev je v šolo pripeljanih, večina z osebnim avtomobilom (Kobe Tavčar, 2015)

Spremenjeni  
potovalni  
vzorci

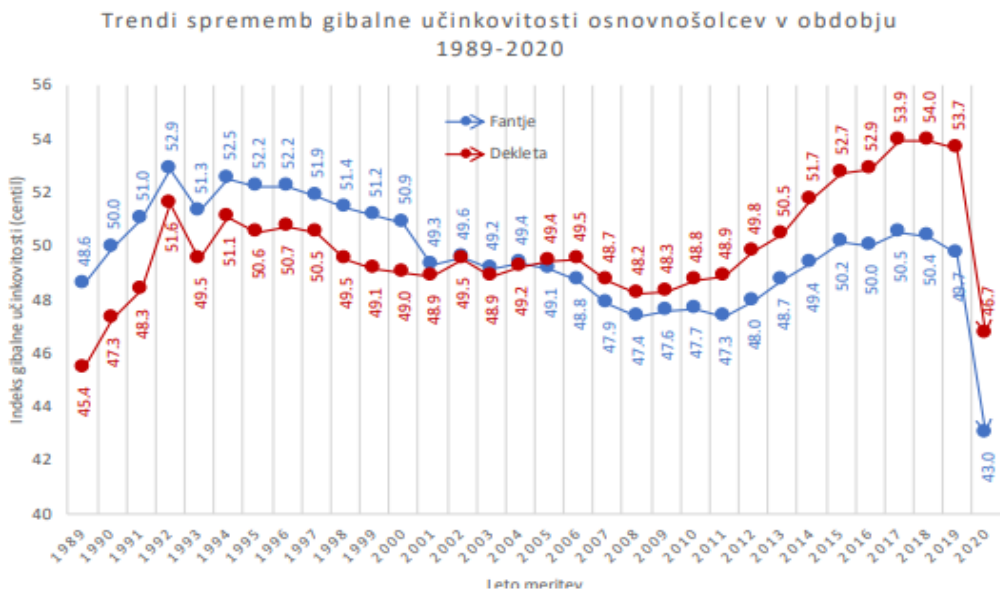
# Spremembe potovalnih navad mladih



Vir: S. Koblar, Urbani izziv, letnik 28, št. 2, 2017

# Posledice premalo aktivnega načina življenja

- Povečan delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov.
- Številne zdravstvene težave (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, rak,...).
- Zmanjšana gibalna učinkovitost.



Vir: SLOfit 2020, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

# Kaj narediti?

- Omogoč vsakdan nalašč z

**Eni tožijo, kako se je  
BENCIN PODRAŽIL.**

- Omogoč izkušnje znanje.

**Potem se pa Z AVTOM**

**odpeljejo v FITNES,**

**da lahko tam**

**VOZIJO KOLO.**

- Spodbuj in učitelji

razdalj v je kot

nih svoje

og - starši

# Kako to narediti?

- Telesno dejavnost vključiti v njihov vsakdanjik (jim biti vzor).
- Razvijati vse gibalne sposobnosti in jih gibalno opolnomočiti.
- Omogočiti usvajanje in nadgrajevanje osnovnih gibalnih znanj.
- Se posluževati različnih gibalnih dejavnosti in omogočiti raznolikost in pestrost vadbe (spretnostni poligon).
- Učence učiti in pripraviti na situacije v cestnem prometu, jim dati priložnost za ponavljanje in utrjevanje (prometni poligon).
- Učence vključiti v cestni promet (praktične spretnosti v javnem prometu).

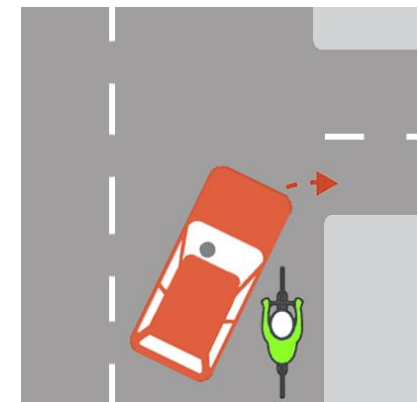
# Kje so priložnosti?

- Redni pouk ŠPO
- OIP
- NIP
- RaP
- ID
- Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit



# Kako gibalne sposobnosti vplivajo na varnost (v prometu)?

- koordinacija
- vzdržljivost
- natančnost (preciznost)
- ravnotežje
- hitrost
- moč
- gibljivost



# Varno padanje

- Kje smo se učili padati včasih in kje danes
- 70% poškodb pri ŠPO in ŠVZ se zgodi zaradi različnih padcev
- Pomen učenja osnovnih gibalnih struktur za varno športanje in življenje
- Dovolimo otrokom padati (od dojenčka do odraslosti)
- „Varnost je stagnacija“ – če se otrok vedno giba v varnem okolju
- Učenje v coni izzivov
- Vloga tvegane igre



# Za zaključek

Le z izkušnjo se bodo učenci učili, ponavljali in utrjevali svoje znanje, kar bo pripomoglo k večji samozavesti, zaupanju vase in posledično tudi varnosti.



# Navodila za delavnico

## IZHODIŠČNA VPRAŠANJA ZA DELAVNICO:

1. Kaj delate na področju trajnostne mobilnosti v vašem VIZ? Naštejte nekaj primerov aktivnosti v vašem zavodu, ki jih izvajate in **se navezuje na varnost in zdrav način življenja**. Kaj ste v zadnjih letih spremenili? Kaj ste ugotovili? Kaj deluje? Kaj je pozitivnega?
2. Kako približati dejavnosti trajnostne mobilnosti za varnost in zdrav način življenja vašim otrokom, učencem in dijakom?
3. Zapišite nekaj predlogov, idej za razvoj področja trajnostne mobilnosti v vašem VIZ z vidika spodbujanja varnega in zdravega načina življenja.

# Zaključki razprave



# Viri:

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. *Varna mobilnost*. Dostopno na: <https://www.gov.si/teme/prometna-vzgoja-in-varna-mobilnost/>
- Plevnik, A. idr. (2017). *Skrb vzbujajoče spremembe v mobilnosti mladih*. Digitalna knjižnica Slovenije. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-YYSPSS2F>
- Plevnik, A., Balant, M., Mladenovič, L. *Skrb vzbujajoče spremembe v mobilnosti mladih*. 2017. *Urbani izziv*, letnik 28, št. 2. Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Markun Puhan, N. (2013). Učenje varnega padanja na različnih stopnjah poučevanja športne vzgoje. Posodobitev pouka v osnovnošolski praksi. Priročnik za šport in športno vzgojo.
- Markun Puhan, N., Bergoč, Š. (2022). Skrivnost motiviranih učencev skozi pogled športnega pedagoga ali pedagoginje. Soustvarjamo razredni pouk, konferenca RP, Zavod RS za šolstvo.

# Viri fotografij:

- [https://www.ringaraja.net/clanek/strah-prvosolckov-pred-solo\\_4633.html](https://www.ringaraja.net/clanek/strah-prvosolckov-pred-solo_4633.html)
- <https://www.zurnal24.si/avto/s-kolesom-samostojno-v-solo-235127>
- [https://www.decathlon.si/skiro-mid-9--id\\_8549434.html](https://www.decathlon.si/skiro-mid-9--id_8549434.html)
- <https://www.os-grize.si/2015/07/03/sportne-aktivnosti-med-pocitnicami>
- <https://www.zenskisvet.si/zdravje/otroci-v-mestu-potrebujejo-vec-gibanja.html>
- <https://www.dreamstime.com/illustration/kid-running-school-bus.html>
- <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vectors/balance-bike-vectors>
- <https://rosenblumlaw.com/personal-injury/ny/car-accidents/types/bicycle/>
- <https://www.mtb.si/poucno/ko-otroci-vrtijo-kolesa/>