



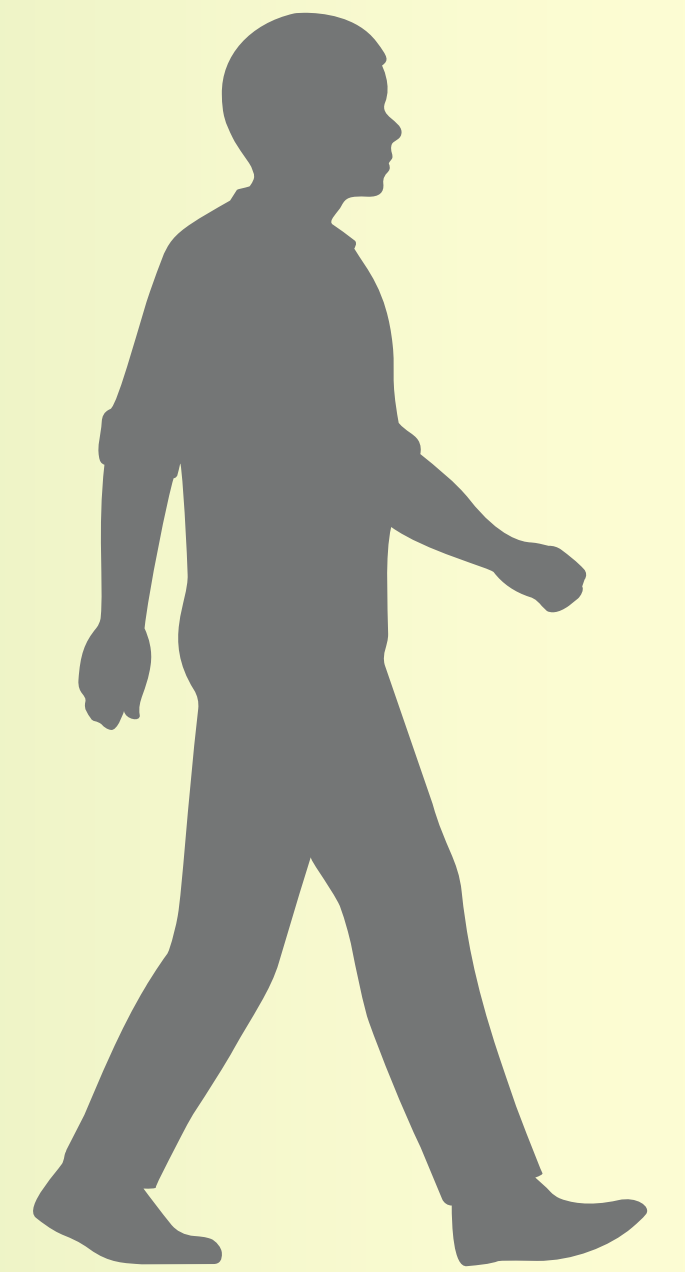
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING





**Modul 1**

# Izboljšanje izobraževalne dejavnosti športa

# **SEGMENT 4**

**Izobraževalna vloga športa v smeri zdravega življenja**

Šport ima telesne in duševne koristi.

Stalna in merjena športna dejavnost spodbuja:

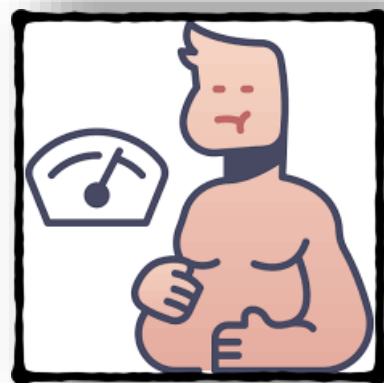
- ***S fizičnega vidika, poznati svoje telo in skrbeti zanj;***
- ***Kar zadeva preprečevanje, izvajanje resničnega zaščitnega ukrepa v zvezi s fizičnimi težavami, ki se lahko pojavijo v daljšem časovnem obdobju;***
- ***S prehranskega vidika lahko spodbuja dobro kalorično ravnovesje in resnično zdravo telesno stanje;***
- ***Kar zadeva duševno zdravje, omogoča lajšanje stresa in napetosti, kise kopičijo čez dan, in polnjenje z novo energijo;***
- ***S psihološkega vidika izboljšuje samozavest in družbene odnose.***

Po navedbah SZO je pomanjkanje telesne dejavnosti četrta najvišji dejavnik tveganja za umrljivost na svetu, medtem ko ustrezna raven aktivnosti zagotavlja naslednje koristi:



### ***Kardiovaskularna zaščita:***

Bolezni srca in ožiljso eden najpogostejših vzrokov smrti v zahodnih državah: resno ukvarjanje s športom pomeni preprečevanje takšnih bolezni z odpravo dejavnikov tveganja.



### ***Ohranjanje idealne telesne mase:***

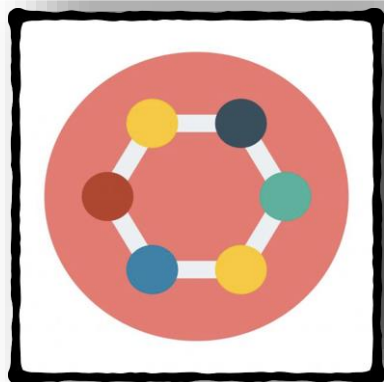
Vadba šport pomeni kurjenje veliko več kalorij, zato se je lažje vrniti k idealni teži, ki bi zahtevala, da se zaradi nizke porabe kalorij ohrani sestradanost v sedečem življenjskem slogu.





### ***Krepitev sklepov in kosti:***

Telesna aktivnost bistveno poveča učinkovitost mišic in sklepov povečuje gostoto kosti s preprečevanjem tipičnih bolezni v visoki starosti.



### ***Nadzor hormonov:***

Telesna aktivnost izvaja nadzor nad glikemijo Spodbuja proizvodnjo rastnega hormona z izvajanjem anti-aging dejanje sprošča endorfine, ki povzročajo naravne občutke dobrote z zmanjšanjem stresa zmanjšuje koncentracijo hormonov, odgovornih za razvoj tumorja.



### ***Zakasnitev staranja:***

Glede na študijo DNK, ki jo je izvedel *King's College of London* (Cherkas), so kromosomi ljudi, ki se ukvarjajo s športom vsaj 3,5 ure na teden, deset let mlajši od sedeče osebe.



### ***Psihološko ukrepanje:***

Vadba športa pomeni redno težko usposabljanje, ki vključuje izzive v smislu odločnosti in odpornosti na utrujenost, tj. *odpornost*. To je pravi mentalni trening, ki lahko pomaga športniku premagovati probleme vsakdanjega življenja.

## ***PRIPOROČILA ZA ZDRAVO ŠPORTNO DEJAVNOST:***

Vsi vemo, da je *šport* pomemben za ohranjanje zdravja, vendar pa ni vsem jasno, kako močna telesna dejavnost je sredstvo za *preprečevanje* ali celo *zdravljenje* mnogih bolezni.

Zdravje je zagotovo eden od *razlogov*, da ljudi silijo v šport v poznih letih. Vendar to ne velja za mlade, katerih starost ne razkriva nobenih razlikv zdravju, če športnika primerjamo s sedečo osebo. Tarazlika se dejansko pojavi pri starosti 30-40 let. Zato mlad človek pogosto ne razume, kako bo ohranjanje sedečega življenja pomenilo, da bo izgubil veliko let svojega zdravega življenja, še posebej, če ni daljnoviden.

Kadar se izvaja *na prostem*, izboljša razpoloženje z zmanjšanjem tveganja za razvoj anksiozno-depresivnih sindromov;

To traja le *trideset minut* lahke telesne dejavnosti na dan, da se zagotovi pomembne koristi v telesu, zato je nekaj, kar lahko vsakdo stori.



***Pomen enačbe:***

***IZOBRAŽEVANJE ZA ŠPORT = IZOBRAŽEVANJE ZA DOBRO POČUTJE***

Izobraževanje v športu torej pomeni poučevanje **psihofizikalno—mentalne blaginje**, to je popolno dobro počutje. Vadbena športata tako *na* visoki ravni kot na osebni ravni razvije res tako visoko stopnjo zadovoljstva, da sovpada s konkretnim občutkom notranje polnosti.

Poleg tega vadba športa omogoča ljudem, da pobegnejo iz eksistencialne razsežnosti, ki izzove sistemsko in sistematično nesrečo, če sovpada s stanjem dolga časa, trpljenja, težav in nelagodja v najširšem smislu.



Kakorkoli že, obraba in raztrganina vsakdanjega delovnega življenja predstavlja znatno izgubo moči, tako kot kavni stroj, ki ti ukrade zaloge energije. Šport ima pomembno vlogo tudi v tem smislu:

a. Prvič, fizična aktivnost potegne vtič in napolni baterije;

b. Drugič, polnjenje pomaga pri razvoju energije, ki se širi v dobrem počutju. Zdrava posledična utrujenost in občutek zadovoljstva dejansko predstavljata ***ponovno vzpostavljeno ravnovesje***.

Dovolj je na primer misliti, da dobro počutje prepoznamo tudi s celotno tehnologijo naprav okoli nas, katerih **delovanje vpliva na naše neukrepanje**: Pomislite na najrazličnejše primere, od ultra-modernih načinov gibanja do vseh vrst daljinskih upravljalnikov, ki nas spremenijo v inertna bitja in preprečujejo najmanjša gibanja, ki nas branijo pred žalitvijo časa.





## Ponovno je treba oceniti mentalno razsežnost gibanja:

- Če si mlad, ker te to oblikuje.
- Če rastete, ker vas še vedno oblikuje in vas hkrati uči pravil.
- Če ste odrasli, ker ohranja vašo strukturo.
- Če ste postarali, ker ohranja strukturo tako, da vam daje določeno neodvisnost.



# **Ključne besede**

**KDO**

**Odpornost**

**dobro  
počutje**

# Zapomni si.

Redna športna in uravnotežena prehrana posameznikov preprečuje razvoj bolezni, kot so bolezni srca in žil, težave s sklepi in okostjem, sladkorna bolezen, fibromialgija in bolezni ščitnice, ki se lahko pojavijo v visoki starosti.

Za starše je pomembno, da se ukvarjajo s športom s svojimi otroki in jih spodbujajo, da se ukvarjajo s športom kot zgledom za otroke, da bi se navadili športa in zdravega življenja že od svoje razvojne dobe.







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING

