

58. SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV SLOVENIJE 2024

KAKO KAJ TVOJA DRŽA?

Raziskovalno področje: ZDRAVSTVO

Raziskovalna naloga

Avtorica: Brina Jesenik

Mentorici: Dragica Jurkušek, Manja Šumer

Šola: Osnovna šola Toneta Čufarja Maribor

Maribor, 2024

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	Osnovni namen in cilji raziskovalne naloge	2
1.2	Zastavljene hipoteze	3
2	TELESNA DRŽA ČLOVEKA	4
2.1.	Vloga hrbtenice	4
2.2	Pravilna telesna drža	5
2.3	Nepravilna telesna drža	6
2.4	Posledice slabe telesne drže	7
2.5	Pomen vadbe kot preventive za preprečevanje bolečin in bolezni, povezanih s hrbtenico ..	8
2.6	Telesna drža osnovnošolskih otrok	8
3	METODOLOGIJA DELA	9
3.1	Ciljna skupina	9
3.2	Metoda dela z viri in literaturo	9
3.3	Metoda zbiranja podatkov z izvedbo eksperimenta (izvajanje praktičnih gibalnih vaj za pokončno držo)	9
3.4	Metoda zbiranja podatkov s postopki ocenjevanja telesne drže	10
3.5	Metoda zbiranja podatkov z anonimno (spletno) anketo in obdelavo podatkov	12
3.6	Metoda zbiranja podatkov z intervjujem	13
3.7	Dodatne aktivnosti ozaveščanja učencev o pokončni drži	14
4	REZULTATI RAZISKAVE	15
4.1	Rezultati opažanj ob izvajanju gibalnih vaj	15
4.2	Ocenjevanje telesne drže	17
4.3	Analiza rezultatov ankete ob začetku izvajanja gibalnih vaj – 8. razred	21

4.4	Analiza rezultatov ankete po zaključenem 15-tedenskem izvajanju vaj – 8. razred	25
4.5	Analiza rezultatov ankete - učitelji	31
4.6	Analiza rezultatov ankete učencev 1. razreda	36
4.7	Analiza rezultatov intervjuja	36
5	RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV	38
5.1	Sklepi	42
6	ZAKLJUČEK.....	44
7	DRUŽBENA ODGOVORNOST	45
8	LITERATURA IN VIRI	46
9	PRILOGE	48
9.1	Priloga 1: Načrt gibalnih vaj	48
9.2	Priloga 2: Ocenjevalni list telesne drže (1. razred)	51
9.3	Priloga 3: Ocenjevalni list telesne drže (8. razred)	52
9.4	Priloga 4: Anketni vprašalnik ob začetku izvajanja gibalnih vaj – 8. razred	53
9.5	Priloga 5: Anketni vprašalnik po zaključenem 15-tedenskem izvajanju vaj – 8. razred	54
9.6	Priloga 6: Anketni vprašalnik 1. razred	56
9.7	Priloga 7: Anketni vprašalnik za učitelje	57
9.8	Priloga 8: Intervju z doktorico Sašo Staparski Dobravec	58
9.9	Priloga 9: Brošura z opisi vaj	63
9.10	Priloga 10: Zgodbica o ptičkih	73
9.11	Priloga 11: Kazalki in gibalne vaje (vir: Pinterest in SparkleBox in lasten zapis)	75
9.12	Priloga 12: Plakat (vir: Pinterest in lasten zapis)	76
9.13	Priloga 13: Kazalke na bralni hiški (osebni arhiv)	77

KAZALO SLIK

Slika 1: Hrbtenične krivine (Ali poznate svojo hrbtenico, b.d.).....	5
Slika 2: Pogled od spredaj	12
Slika 3: Pogled s strani.....	12
Slika 4: Pogled od zadaj.....	12

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež anketiranih učencev ki so se oz. se niso zavedali svoje drže pred začetkom izvajanja vaj (n=20)	21
Graf 2: Delež učencev, ki menijo, da se oz. se ne držijo pravilno (n=20)	21
Graf 3: Delež učencev, ki je oz. ni izvajalo gibalnih vaj za pokončno držo (n=20).....	22
Graf 4: Kako pogosto so se anketirani učenci spomnili na svojo držo med izvajanjem gibalnih vaj? (n=20).....	23
Graf 5: Kako bi anketirani učenci opisali svoje počutje po rednem izvajanju vaj? (n=20).....	23
Graf 6: Mnenje učencev o dolgotrajnem vplivu vadbe na izboljšanje drže (n=20).....	24
Graf 7: Delež učencev ki meni, da ima težave s hrbtenico (n=20)	24
Graf 8: Mnenje anketiranih učencev o zavedajo svoje drže? (n=20)	25
Graf 9: Mnenje učencev o vsečnosti gibalnih vaj? (n=20)	26
Graf 10: Kje je izboljšanje drže učencev najbolj opazno? (n=20).....	26
Graf 11: Kje in kako pogosto so anketirani učenci izvajali vaje? (n=20).....	27
Graf 12: Delež učencev, ki so samostojno poiskali vaje za izboljšanje drže? (n=20)	28
Graf 13: Dodatne vaje, ki so jih izvajali anketirani učenci? (n=20)	28
Graf 14: Delež učencev, ki namerava nadaljevati z izvajanjem vaj po končani raziskavi? (n=20)	29
Graf 15: Si učenci želijo podobne vaje vključiti kot del uvoda pri pouku? (n=20)	30
Graf 16: So vaje učencem pomagale zmanjšati težave s hrbtenico? (n=20)	30
Graf 17: Delež učiteljev, ki se oziroma se ne zaveda pomena pravilne telesne drže (n=36)	31
Graf 18: Delež učiteljev, ki pri sebi opaža nepravilno telesno držo (n=36).....	32

Graf 19: Delež učiteljev, ki se sooča s težavami s hrbtenico? (n=36).....	32
Graf 20: Delež učiteljev, ki izvaja vaje za pokončno držo? (n=36).....	33
Graf 21: Učitelji, ki izvajajo vaje za pokončno držo. Kako pogosto jih v resnici izvajajo? (n=36)	33
Graf 22: Opažanja učiteljev glede nepravilne drže učencev med poukom? (n=36).....	34
Graf 23: Delež učiteljev, ki svoje učence opomni na nepravilno sedenje/držo? (n=36).....	34
Graf 24: Sodelovanje učiteljev pri izvajanju vaj za pravilno držo (n=36).....	35
Graf 25: Mnenja učiteljev o učinkovitosti rednega izvajanja vaj med poukom (n=36).....	35

KAZALO TABEL

Tabela 1: Prikaz postavitve telesa pri testu ocenjevanja pred svinčnico	12
Tabela 2: Rezultati opazanj ob izvajanju gibalnih vaj	15
Tabela 3: Rezultati ocenjevanja pravilne/nepravilne drže učencev	17
Tabela 4: Rezultati ocenjevanja različnih primerov nepravilne drže pri učencih	18
Tabela 5: Mnenja učencev o njihovi pravilni/nepravilni drži.	22
Tabela 6: Opisi težav učencev s hrbtenico.....	25
Tabela 7: Odgovori učencev o vzrokih za nadaljevanje/prenehanje izvajanja vaj. (n=20)	29
Tabela 8: Odgovori učencev glede opazanja izboljšanja težav (n=20)	31
Tabela 9: Odgovori učencev 1. razreda na vprašanja o izvajanju vaj (n=24)	36

POVZETEK

Slaba in nepravilna drža je težava, s katero se sooča ogromno otrok, mladostnikov in odraslih po vsem svetu. V raziskovalni nalogi bom, s pomočjo anketnih vprašalnikov učencev ter intervjuja zdravnice, pridobila vpogled v problematiko slabe in nepravilne drže pri otrocih in mladostnikih. Vključila bom izvajanje gibalnih vaj, raziskovala vlogo pokončne drže in vpliv rednega izvajanja vaj nanjo. Vaje je zasnovala doktorica Saša Staparski Dobravec, po principu katerih bom zasnovala tudi svoje vaje. Vaje bom redno, v časovnem obdobju 15-ih tednov, izvajala z učenci prvega in osmega razreda. Pred začetkom rednega izvajanja vaj bom ocenila držo učencev. Med večtedenskim izvajanjem gibalnih vaj bom spremljala gibljivost, napredek učencev glede drže in morebitne težave. Svoja opazanja bom sproti zapisovala v načrt gibalnih vaj. Ob koncu izvajanja raziskave bom ponovno ocenila držo učencev. Rezultate bom primerjala in ugotovila, ali vaje pripomorejo k izboljšanju drže. Ob tem si bom pomagala tudi s slikovnim in video gradivom. Pričakujem, da se bo ob koncu raziskave drža pri večini učencev izboljšala.

ZAHVALA

Želim se zahvaliti svojim mentoricama za dano priložnost, spodbujanje in usmerjanje ter pomoč ob nastanku te raziskovalne naloge. Zahvaljujem se tudi vsem učencem prvega in osmega razreda, ki so bili pripravljeni zavzeto sodelovati in izvajati vaje za lepšo in pravilno držo. Prav tako se zahvaljujem vsem učiteljem in učencem, ki so si vzeli čas in odgovorili na anketne vprašalnike, ki so s tem doprinesli k moji raziskavi še toliko bolj. Posebna hvala tudi doktorici Saši Staparski Dobravec za pripravljenost sodelovanja pri raziskovalni nalogi.

1 UVOD

Pokončna drža je od nekdaj igrala ključno vlogo v življenju človeka. Je izredno pomembna za samozavest, zdravo življenje in dobro počutje (Colnar, 2017). Skozi čas so prišle družbene spremembe, ki so nas iz aktivnih »prelevile« v neaktivne posameznike. Postavljeni smo pred nove izzive za ohranjanje pravilne drže, saj večino časa presedimo. Sedimo v šoli, v službi, doma in ob tem pozabljamo na gibanje, osnovno funkcijo telesa.

Večurno sedenje in prisilni položaji v nepravilni drži vodijo v preobremenitev mišično-skeletnega sistema. Popačene oblike sedenja in slabe drže izdatno obremenijo strukture hrbtenice, kar povzroči bolečino in vodi v razvoj degenerativnih sprememb hrbtenice (Viličnik, 2015) in močno omejuje našo gibljivost (Veber, 2016).

Mnogi avtorji navajajo, da so prva leta življenja odločilna za zdravje hrbtenice. V času pospešene in hitre rasti, med 6. in 13. letom starosti, se lahko pojavijo nepravilne krivine hrbtenice (skolioza, lordoza, kifoza) kot posledice nepravilne drže. Glavni vzrok zanje je predhodno omenjeno dolgotrajno sedenje, ki sili telo v nepravilen položaj. K dolgotrajnemu sedenju dodajmo še pretežke šolske torbe, nazadostno telesno aktivnost, intenzivno rast ter nepravilno prehrano, kar predstavlja skupino dejavnikov, ki vplivajo na izgradnjo in razvoj gibalnega, predvsem mišično-skeletnega sistema pri otrocih in mladostnikih (Veber, 2016).

Na nepravilno telesno držo otrok in mladostnikov so zdravstvene institucije pozorne že desetletja. Med preventivnimi aktivnostmi se skozi celotno obdobje izpostavlja pomen gibanja, kot osnovo na področju reševanja problematike slabe telesne drže otrok in mladostnikov (Kuralt, 2007). Zanimivo je dejstvo, da se kljub vsem preventivnim programom, namenjenim izboljšanju telesne drže mlade populacije, stanje ne izboljšuje. Leta 2006 je takratni Zavod za zdravstveno varstvo Celje pričel z aktivnim izvajanjem Šole dobre telesne drže, v kateri so k sodelovanju povabili starše, vzgojitelje in učitelje (Kuralt, 2007). V šolskem letu 2016/2017 je dr. Saša Staparski Dobravec s svojo ekipo pripravila in izvedla pilotni program Pokončna drža, z uvedbo redne vadbe na štirih osnovnih šolah v Sloveniji. Istega leta je Nacionalni inštitut za javno zdravje uvedel vsebino programa »Pokončna drža – dobra drža« v redni program vsebin ob sistematskem pregledu v razredih osnovne šole. Omenjeni program se počasi in s trdno voljo sodelujočih, vključuje v šole po Sloveniji (Staparski Dobravec, 2020).

Za raziskavo o pokončni drži sem se odločila, ker opažam, da postaja vedno večji problem pri otrocih in mladostnikih. Opazovanje in spremljanje telesne drže sošolcev, ki večinoma »zleknjeni« na stolih spremljajo pouk, me je spodbudilo k razmišljanju o aktivnostih, ki bi tovrstno problematiko vsaj malo izboljšale. V preteklosti sem se tudi sama soočala s težavami nepravilne drže, zato se zelo dobro zavedam, kako pomembno je pravočasno ukrepanje. Iz izkušenj vem, da redna, ustrezno izbrana vadba s časom pripomore k izboljšanju drže, odpravi morebitnih težav ter boljši osveščenosti za skrb hrbtenice. Zanimalo me je, ali bi redno, dolgoročno izvajanje vaj sčasoma pripomoglo k izboljšanju drže tudi pri izbranem vzorcu učencev naše šole. Z izbranimi vajami sem učencem želela prikazati aktivnosti, ki so jim lahko v pomoč pri ozaveščanju o pomenu pravilne drže in skrbi zanjo.

1.1 Osnovni namen in cilji raziskovalne naloge

Z raziskavo sem želela ugotoviti, ali bo 15-tedenski program gibalnih vaj pripomogel k izboljšanju drže učencev.

Zastavila sem si naslednje cilje:

- podučiti se o:
 - telesni drži ter vplivu slabe drže na naše zdravje
 - pomenu gibalnih vaj za izboljšanje telesne drže
- s pomočjo metode eksperimenta ugotoviti:
 - kako izbrane vaje vplivajo na gibljivost, ravnotežje, koordinacijo gibov ter držo učencev
- z metodami ocenjevanja:
 - oceniti telesno držo učencev pred začetkom in po zaključku izvajanja programa gibalnih vaj
 - ugotoviti in oceniti delež morebitnih nepravilnosti v drži učencev
 - primerjati rezultate ocenjevanja drže pred začetkom in ob zaključku raziskave
 - ugotoviti, ali je program gibalnih vaj vplival na izboljšanje telesne drže učencev
- s pomočjo anketnih vprašalnikov pri učencih in učiteljih pridobiti:
 - informacije o njihovem zavedanju pomena pravilne drže
 - informacije o morebitnem pojavu težav zaradi nepravilne drže
 - informacije o vplivu večtedenskih gibalnih vaj na telesno držo učencev

- mnenje učencev ter učiteljev na izvajanje rednih gibalnih vaj za pokončno držo kot sestavni del pouka
- opraviti intervju z dr. Sašo Staparski Dobravec, vodjo programa »Pokončna drža – dobra drža« in ugotoviti:
 - delež otrok in mladostnikov s slabo telesno držo
 - katere spremembe/okvare na hrbtenici se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih kot posledica nepravilne drže
 - kaj lahko mladi storimo za izboljšanje telesne drže

1.2 Zastavljene hipoteze

Hipoteza 1

Večina učencev v razredu sedi v nepravilni drži.

Hipoteza 2

Pri učencih 8. razreda so pogostejši in izrazitejši znaki slabe drže v primerjavi z učenci 1. razreda.

Hipoteza 3

Redno, štirimesečno izvajanje vaj bo vplivalo na izboljšanje telesne drže učencev.

Hipoteza 4

Vaje bodo učinkovitejše in bodo pokazale boljše rezultate pri učencih 1. razreda kot pri učencih 8. razreda.

2 TELESNA DRŽA ČLOVEKA

Človeška telesna drža se z rastjo in starostjo neprestano spreminja. Odvisna je od telesne zgradbe, poklica, duševnega stanja, počutja in splošnega zdravja.

Normalna telesna drža pomeni, da ravnotežje telesa dosežemo z najmanjšim mišičnim naporom, ob čemer so nosilne strukture čim bolj zaščitene pred degenerativnimi spremembami in poškodbami. Drža odraža osebnost človeka, saj se velikokrat spreminja glede na razpoloženje osebe. Zadovoljna in zdrava oseba se drži vzravnano in pokončno. Če je oseba bolna, se po navadi drži sključeno, saj ni dovolj živčnih pobud za vzdrževanje napetosti (Veber, 2016).

2.1. Vloga hrbtenice

Hrbtenica je zelo pomemben del našega telesa. Omogoča nam pokončno držo, blaži pritiske pri hoji, varuje hrbtenjačo in živčna vlakna. Nosi glavo in našemu telesu omogoča stabilnost, prožnost in gibljivost v različne smeri (Colnar, 2017).

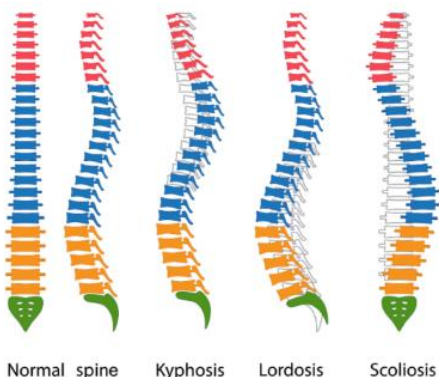
Sestavljena je iz številnih, med seboj povezanih delov, ki se po celotni dolžini, od lobanje do medenice, med seboj združujejo in s tem omogočajo nemoteno gibanje. Osnovni gradniki hrbtenice so vretenca, sestavljena iz kostnega tkiva. Med seboj se po celotni dolžini nadgrajujejo in tvorijo hrbtenično ogrodje (Ali poznate svojo hrbtenico, b.d.). Delimo jih v 5 skupin ali segmentov:

- 7 vratnih vretenc predstavlja najgibljivejši del hrbtenice,
- 12 prsnih vretenc, na katera se pripenja 12 parov reber,
- 5 ledvenih vretenc,
- 5 križničnih vretenc, zrasla v enotno kost in
- 4 ali 5 trtičnih vretenc, zrasla skupaj predstavljajo ostanek zakrnelega repa (Hrbtenica, b.d.).

Odrasla hrbtenica ima, gledano s strani, naravno krivuljo dvojne črke S. Krivulje nam pomagajo pri ohranjanju ravnotežja in hrbtenici omogočajo gibanje, ki jo najmanj obremenjuje. Vratni in ledveni del sta rahlo konkavna, medtem ko imata prsni in križni del nežno konveksno krivino (Ali poznate svojo hrbtenico, b.d.).

Hrbtenico podpirajo vezi, sklepi in mišice. Če vezi in mišice obdržijo svojo normalno dolžino in prožnost, podpirajo hrbtenične kosti in jih obdržijo v pravilnem položaju. Glavna naloga vezi in mišic je povezovanje hrbteničnih kosti tako, da je omogočeno varno upogibanje, vrtenje in gibanje v različne smeri. Zaradi nepravilne drže, pomanjkanja gibanja ter napačne obremenitve, se vezi in mišice zategnejo, skrajšajo ter postanejo toge in negibne (Colnar, 2017). Ob tem povečamo

obremenitev na vretenca in medvretenčne ploščice (Ali poznate svojo hrbtenico, b.d.), pojavijo se bolečine v vratu in hrbtu, ki nas opozarjajo, da je naša neprimerna drža povzročila določene okvare na hrbtenici (Colnar, 2017).



Slika 1: Hrbtenične krivine (Ali poznate svojo hrbtenico, b.d.)

2.2 Pravilna telesna drža

Pravilna telesna drža je ena od osnov načina zdravega življenja. Z njo se lahko izognemo utrujenosti, bolečinam in poškodbam, ki nastanejo zaradi nepravilne drže. Pravilna drža je osnovni temelj, na katerem lažje in bolj kvalitetno gradimo vse življenjske aktivnosti (Veber, 2016).

Kadar govorimo o pravilni telesni drži, mislimo na držo celega telesa. Pri tem moramo upoštevati pravilne postavitve stopal, medenice, lopatic in ramen.

Stopala so temelj našega telesa, ki preko narta in stopalnega loka prenašajo telesno težo. Upoštevati moramo:

- Vzporednost stopal. Postavimo jih tako, da sta zunanja robova stopal poravnana in vzporedna.
- Širino bokov. Razmak med stopali mora biti enak širini bokov, oziroma za širino enega stopala in pol.
- Telesna teža mora biti enakomerno razporejena na obe stopali. Pomagamo si lahko s tremi opornimi točkami, ki so na blazinici pod palcem, blazinici pod mezincem ter na sredini pete.

Medenica je osrednji del telesa in zato zelo pomemben del pri njegovi pravilni postavitvi. Upoštevati moramo nagib medenice. Le-ta ne sme biti preveč naprej in ne preveč nazaj. Nagib in anatomsko pravilen položaj hrbtenice uravnavamo z enakomerno obremenitvijo stopal.

Položaj lopatic in ramen je zelo pomemben, saj omogoča pravilno držo ter sproščene mišice ramen in vratu. Ramena stabiliziramo s postavitvijo lopatic, ki jih občutimo kot nežno drsenje proti hrbtenici in navzdol (Veber, 2016).

Osnovne značilnosti pravilne telesne drže:

- pri pregledu od spredaj je hrbtenica popolnoma ravna,
- s strani ima hrbtenica štiri fiziološke krivine (vratno lordozo, prsno kifoza, ledveno lordozo in križnično kifoza), ki predstavljajo obliko dvojne črke S,
- prsni koš je rahlo izbočen,
- do 10. leta je trebuh rahlo izbočen, kasneje pa poravnan s prsnim košem,
- rameni sta v isti ravnini in enako visoki,
- lopatici sta enako visoki in se prilegata prsnemu košu,
- glava je poravnana,
- dlani so obrnjene k telesu (Demšar, 2003; povz. po Veber, 2016).

Pravilno držo omogočajo močne, prožne in dobro prekrvavljene mišice. Da obdržimo mišice v takšnem stanju, moramo poskrbeti za ustrezno gibanje, vaje in masažo (Veber, 2016).

2.3 Nepravilna telesna drža

Nepravilna telesna drža je funkcionalna motnja. Pomeni, da nepravilen položaj in oblika hrbtenice, ramen in/ali spodnjih okončin ni posledica nikakršnih okvar na kostnem in živčno-mišičnem sistemu. Je posledica nezadostnega in nepravilnega delovanja mišic in jo lahko izboljšamo z aktivacijo posameznih mišičnih skupin. O deformaciji oz. telesni napaki hrbtenice govorimo, ko se pojavijo strukturne spremembe kostno in živčno-mišičnega sistema. Deformacije z lastno telesno aktivnostjo ne moremo popraviti. Vsaka funkcionalna motnja, ki traja dlje časa, lahko preide v deformacijo. Zato je pomembno, da jo dovolj zgodaj zaznamo in čim prej odpravimo (Veber, 2016).

V Sloveniji že 30 let uporabljamo Wilesovo razvrstitev slabih drž. Uvedel jo je ortopedski oddelek šolske politike v Ljubljani. Glede na ukrivljenost hrbtenice in položaj medenice ločimo 4 tipe slabih drž:

- Lordotična drža – povečan je nagib medenice naprej, hrbtenica je mehka in prilagodljiva, povečata se ledvena lordoza in prsna kifoza. Drža je značilna za predšolske otroke in otroke

v prvih razredih osnovne šole. Lahko jo popravimo z aktivacijo mišic ramenskega obroča, trebušnih mišic in sedala.

- Ploski hrbet – nagib medenice je zmanjšan, hrbtenica je mehka in prilagodljiva, zato so fiziološke krivine hrbtenice temu primerno zmanjšane.
- Okrogel hrbet (kifotična drža) – nagib medenice je zmanjšan, prsna kifoza je povečana, zatrjena in neprilagodljiva.
- Nagnjen hrbet – nagib medenice je povečan, prsna kifoza je prav tako povečana in zatrjena, zato se močno poveča ledvena lordoza (Demšar, 2003; povz. po Kuralt, 2007).
- Skoliotična drža (ukrivljenost hrbtenice na desno ali levo stran) – je posledica različnih nenormalnosti in bolezenskih procesov (Veber, 2016).

Opisane vzorce slabe drže spremljajo še okrogla, povešena ramena, rotacija spodnjih okončin navznoter, valgus kolen ali stopal in izbočen trebušček (Demšar, 2003; povz. po Kuralt, 2007). Pogosto se pri slabi drži pojavlja tudi različna višina ramen in naprej potisnjena glava (Veber, 2016).

2.4 Posledice slabe telesne drže

Nepravilna drža vpliva na mehaniko gibanja telesa, na lego notranjih organov in njihovo delovanje (Veber, 2016). Slaba drža povzroča zmanjšano pljučno ventilacijo, zmanjšan pretok krvi in energije po telesu ter posledično zmanjšano prekrvavljenost možganov in s tem manjšo učinkovitost (Colnar, 2017).

V obdobju rasti je, pri otrocih in mladostnikih, slaba telesna drža lahko vzrok za nastanek telesnih deformacij, saj se kosti še razvijajo. S slabo telesno držo se zmanjšujejo motorične sposobnosti posameznika, kar ima za posledico slabšo telesno pripravljenost. Pri posamezniku ne vpliva le na estetski videz, temveč tudi na nizko samopodobo, motnje prilagajanja in socializacije (Veber, 2016).

Najpomembnejši dejavnik slabe drže je čezmerno sedenje. Zaradi dolgotrajnega sedenja in sklanjanja nad digitalnimi napravami, se nekatere mišične skupine na telesu skrajšajo oziroma prilagodijo položaju, ki ga večino časa uporabljamo. Posledično se spremeni tudi položaj drže v stoječem položaju in gibanju. Dolgoročno se zaradi slabe telesne drže pojavijo težave, kot so bolečine v križu, vratu, herniacije medvretenčnih ploščic in preobremenitev dinamičnih mišic. Nepravilna drža ima močan vpliv tudi na položaj ramenskega obroča, vratu in rok (Colnar, 2017).

2.5 Pomen vadbe kot preventive za preprečevanje bolečin in bolezni, povezanih s hrbtenico

Za ohranjanje pravilne telesne drže je zelo pomembno gibanje, saj močno vpliva na močne, prožne in dobro prekrvavljene mišice, ki podpirajo hrbtenico. Vaje za hrbtenico lahko osebi pomagajo popolnoma odpraviti njene težave s hrbtenico. Pri tem moramo upoštevati, da vaje izvajamo postopoma in počasi, brez hitrih in nepredvidljivih gibov. Korektivne vaje je potrebno izvajati redno, če želimo doseči željeni učinek k izboljšanju drže. Ob tem krepimo hrbtne in trebušne mišice, mišice medeničnega dna. Razgibajo se sklepi hrbtenice in okončin. Z vajami se naučimo vzravnane in pravilne drže (Veber, 2016). Pomembno je, da krepimo in raztezamo vse mišične skupine, saj lahko v nasprotnem primeru pride do nesorazmerja različnih mišičnih skupin, kar pripelje do poškodb (Colnar, 2017).

Pri izbiri ustreznih gibalnih vaj moramo biti pozorni na:

- obseg, intenzivnost vadbe in razvojno sposobnost vadečega,
- vsebinsko prilagojene vadbe,
- sprostitvev in razvedrilo,
- varno okolje z minimalnim tveganjem za poškodbe,
- redno izvajanje vaj, v primernem obsegu, vsebini in intenzivnosti,
- dostopnost vadbe glede na prostor, čas in finančna sredstva (Veber, 2016).

2.6 Telesna drža osnovnošolskih otrok

V današnjem času, otroci in mladostniki vse pogostejše zamenjujejo igro na prostem za notranje aktivnosti v sedečem položaju (gledanje televizije, igranje računalniških igrice ter uporaba ostale digitalne tehnologije). Predšolski otroci so telesno izredno dejavni, če jim okoliš le to dopušča. Ob vstopu v šolo je otrok prisiljen sedeti več ur dnevno, doma piše domačo nalogo, se uči, prav tako v sedečem položaju. Njegov naravni nagon po gibanju začne slabeti (Veber, 2016) in se v obdobju mladostnika lahko popolnoma izgubi. V šoli lahko k okvari hrbtenice prispevata dolgotrajno sedenje in neustrezna (prenizka) šolska klop, ob tem pa tudi težke šolske torbe in seveda, premalo športne aktivnosti. Najpomembnejša aktivnost, ki jo lahko storimo pri otrocih in mladostnikih, je preventiva. Pomembno je, da se naučijo zavedati svoje drže in pridobijo pravilne vzorce gibanja ter skrb za hrbtenico. Navedeno jim omogoča ohranjanje pravilne telesne drže, kar predstavlja pomembno investicijo v kasnejšem življenjskem obdobju.

3 METODOLOGIJA DELA

Pri raziskovalnem delu sem za pridobivanje informacij uporabila naslednje metode dela:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo zbiranja podatkov z izvedbo eksperimenta (izvajanje praktičnih gibalnih vaj za pokončno držo),
- metodo zbiranja podatkov s postopki ocenjevanja telesne drže,
- metodo zbiranja podatkov z anonimno (spletno) anketo in obdelavo podatkov,
- metodo zbiranja podatkov z intervjujem.

3.1 Ciljna skupina

V raziskavo sem vključila skupini učencev 1. in 8. razreda. V prvi skupini je sodelovalo 24 učencev, starih 6 let. V drugi skupini je sodelovalo 20 učencev, starih 12-13 let. Skupno je pri raziskavi sodelovalo 44 učencev. Za prvo starostno skupino sem se odločila, ker so to najmlajši učenci, za katere sem predvidevala, da znaki nepravilne drže ne bodo pogosti in močno izraženi. Učenci bodo dojemljivi za gibalne vaje, s katerimi bodo hitro usvojili pokončno držo. Za drugo starostno skupino sem se odločila, ker predstavlja najstnike, ki imajo lahko že oblikovano slabo držo. Znaki nepravilne drže so pri njih izraziteje izraženi pri sedenju v razredu, hoji, teku, stoječem položaju. Kot najstniki so običajno manj dojemljivi za gibalne vaje oz. nasvete. Z obema skupinama učencev sem zajela mejni starosti, kjer je obdobje rasti in razvoja najintenzivnejše.

3.2 Metoda dela z viri in literaturo

Na spletu in v knjižnici sem poiskala literaturo, povezano s telesno držo, težavami s hrbtenico zaradi pretiranega sedenja in nepravilne drže ter pomenom vadbe za pravilno telesno držo. Iz zbranega sem povzela bistva, ki sem jih predstavila v vsebinskem delu naloge. S pomočjo literature sem oblikovala načrt gibalnih vaj ter izbrala mojemu znanju primerne metode ocenjevanja telesne drže.

3.3 Metoda zbiranja podatkov z izvedbo eksperimenta (izvajanje praktičnih gibalnih vaj za pokončno držo)

Kot osnovo za načrtovane gibalne vaje sem izbrala program »Pokončna drža – dobra drža«, ki ga je pripravila dr. Saša Staparski Dobravec. Omenjeni program predstavlja 10 gibalnih vaj, z namenom preventivnega delovanja in ohranjanja pravilne drže pri otrocih in mladostnikih. Za predstavljene vaje sem se odločila, ker sem želela, da so vaje zasnovane strokovno in strukturirano

(od golih osnov postavitve pravilne drže, do nadaljevanja v razvijanju gibčnosti, ravnotežja). Kot učenka 8. razreda sem se zavedala, da nimam zadostnega strokovnega znanja, da bi gibalne vaje pripravila v celoti samostojno. Zavedala sem se tudi morebitnih posledic ob nepravilnem izvajanju vaj, zato sem sledila natančno in preprosto predstavljenim navodilom izbranega programa. Tekom raziskave, ko sem pridobila več informacij, predvsem pa znanja, sem tudi sama izbrala in pripravila gibalne vaje, s katerimi sem dopolnila in obogatila program dr. Staparski Dobravec. Vaje, ki sem jih pripravila samostojno, sem povzela iz joge. Predhodno sem jih preizkusila sama z vadbo doma in izbrala tiste, ki so se mi zdele najprimernejše za obe skupini učencev. Za več dinamike, sem se domislila tudi vaj v dvojicah, ki so učencem predstavljale zabavo, sodelovanje in sproščenost. V načrtu sem vaje po programu dr. Staparski Dobravec ter lastne vaje ločila z različnima barvama in opombama.

Praktične gibalne vaje za pokončno držo sem z obema skupinama učencev (1. in 8. razred) izvajala skupaj 15 tednov, trikrat tedensko kot uvodni del pouka (5 minut). Z vajami smo pričeli 9. 10. 2023 in zaključili 2. 2. 2024. Za izvedbo vaj sem predhodno pripravila načrt z opisom vaj v posameznem tednu, namenom posameznih vaj ter svoja opažanja pri učencih med izvedbo vaj. Načrt gibalnih vaj je podan v prilogah (Priloga 1). Rezultate svojih opažanj pri učencih med izvajanjem vaj sem prikazala v tabeli, iz katere lahko razberemo napredovanje učencev in težave, s katerimi so se soočali.

3.4 Metoda zbiranja podatkov s postopki ocenjevanja telesne drže

Za ocenjevanje telesne drže sem izbrala tri metode, primerne mojemu znanju ter razmeram okolja, v katerem sem izvajala raziskavo:

- ocenjevanje drže pri sedenju v razredu,
- ocenjevanje drže pri hoji in
- test ocenjevanja drže pred svinčnico.

Pri obeh skupinah učencev sem vse tri teste ocenjevanja drže izvedla dvakrat. Prvič ob začetku raziskave (izvajanja gibalnih vaj), drugič ob koncu raziskave (izvajanja gibalnih vaj). Možnost subjektivnega ocenjevanja sem izločila tako, da sta pri vseh metodah opazovanja sodelovali tudi mentorici. Vsaka zase smo pri posameznem učencu podale svojo oceno, posamezne ocene smo nato združile in uskladile v skupni ocenjevalni list. Ocenjevalna lista za učence 1. in 8. razreda sta podana v Prilogi 2 in 3. Pri ocenjevanju drže pri hoji je sodeloval tudi učitelj športne vzgoje.

Rezultate ocenjevanja telesne drže sem prikazala v tabelah, iz katerih lahko razberemo delež učencev z nepravilno telesno držo, nakazane okvare hrbtenice, morebitne izboljšave po večtedenskem izvajanju gibalnih vaj ter primerjave rezultatov med obema skupinama učencev.

3.4.1 Ocenjevanje drže pri sedenju v razredu

Sedečo držo pri učencih sem opazovala v času pouka. Izbrala sem dve naključni uri, kjer so učenci poslušali učitelja, pisali/brali. Pri opazovanju sem upoštevala pravilne postavitve telesa, kot so stopala, medenica, lopatice, ramena, roke, glava. Opazovala sem načine nepravilnega sedenja pri učencih, kot so npr. »puklast« hrbet, podpiranje glave z roko, »ležanje« na mizi ali stolu. Ocenjevanje je potekalo nenapovedano in čim bolj neopazno, da so učenci ohranili svoje običajne položaje pri sedenju. V pomoč so mi bile fotografije sedečih učencev, posnete v času pouka.

3.4.2 Ocenjevanje drže pri hoji

Držo pri hoji sem ocenjevala pri uri športa. Učenci so v sklopu ogrevanja izvedli hojo po črti. Opazovala sem postavitve lopatic, ramen, rok, glave pri hoji. Ocenjevanje je potekalo čim bolj neopazno, da so učenci ohranili svojo običajno hojo in se niso postavljali v položaj pravilne drže. Pri ocenjevanju sem si pomagala z video posnetkom hoje učencev po črti.

3.4.3 Test ocenjevanja pred svinčnico

Metoda omogoča opazovanje posameznikove drže od spredaj, od zadaj in od strani. Svinčnica predstavlja navidezno črto v smeri gravitacije, ki ponazarja težiščnico, ob kateri ocenjujemo položaj sklepov merjenja.

Navidezno črto (svinčnico) sem ponazorila z vrvico, ki sem jo pripela na zgornji del vratnega okvirja. Na spodnji del vrvice sem privezala manjšo utež, da je vrvico ohranjala v iztegnjenem položaju. Za test opazovanja so bili učenci bosi in v telovadnih oblačilih. Posameznega učenca sem za svinčnico postavila v štiri položaje. Opazovala sem jih s sprednje, zadnje, leve in desne strani. Opazovanje sem vedno začela od stopal proti glavi.

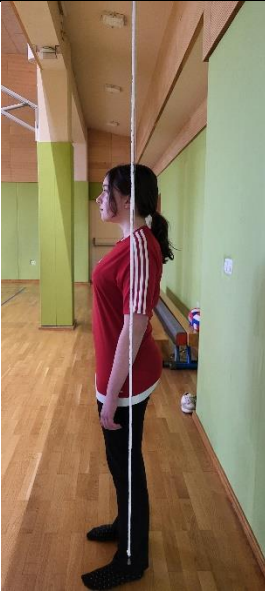
Opazovanje s sprednje strani: učenec se je postavil tako, da je navidezna težiščnica potekala po sredini med obema gležnjema, kolenoma, po sredini medenice čez popek, po sredini prsnice, čez nos ter med očmi. Opazovala sem postavitev stopal, položaj kolen in pogačice, položaj medenice, položaj ramen in nagib glave (Slika 2).

Opazovanje s strani: učenec se je postavil tako, da je navidezna težiščnica potekala skozi središča čim večjega števila sklepov. Opazovala sem gleženj, koleno, postavitev kolčnega sklepa, ramenski sklep, komolec in uho (Slika 3).

Opazovanje z zadnje strani: učenec se je postavil tako, da je navidezna težiščnica potekala po sredini med stopaloma, kolenoma, po sredini medenice, čez vretenca, med lopaticama ter po sredini glave. Opazovala sem položaj pet, kolen, položaj medenice, položaj ramen in glave (Slika 4).

Po opazovanju vseh štirih položajev sem analizirala telesno držo in določila mesta morebitno povečane hrbtenične krivine.

Tabela 1: Prikaz postavitve telesa pri testu ocenjevanja pred svinčnico

Slika 2: Pogled od spredaj (osebni arhiv)	Slika 3: Pogled s strani (osebni arhiv)	Slika 4: Pogled od zadaj (osebni arhiv)
		

3.5 Metoda zbiranja podatkov z anonimno (spletno) anketo in obdelavo podatkov

Z uporabo orodja za anketiranje 1KA, ki nudi podporo pri vseh korakih spletnega anketiranja, sem pripravila anonimne spletne ankete za skupino učencev 8. razreda in učitelje na šoli. Kratko in preprosto anketo sem pripravila tudi za učence 1. razreda.

Za skupino učencev 8. razreda sem pripravila dva anketna vprašalnika. Prvi anketni vprašalnik so izpolnili ob začetku izvajanja raziskave (10. 10. 2023), drugega ob zaključku izvajanja raziskave

(1. 2. 2024). Prvi anketni vprašalnik je vključeval skupaj 9 vprašanj. Z njim sem želela pridobiti informacije o zavedanju učencev glede pomena pravilne drže ter o morebitnem pojavu težav zaradi nepravilne drže. 7 vprašanj je bilo izbirnega tipa, 2 vprašanja sta bili opisnega tipa.

Drugi anketni vprašalnik je vključeval skupaj 11 vprašanj. Z njim sem želela pridobiti informacije o vplivu večtedenskih gibalnih vaj na telesno držo učencev. 9 vprašanj je bilo izbirnega tipa, 2 vprašanji sta bili opisnega tipa. Na prikazana vprašanja je moral anketiranec obvezno odgovoriti. Oba anketna vprašalnika za učence 8. razreda sta podana v Prilogah 4 in 5. Izpolnjevanje anketnih vprašalnikov je potekalo po dogovoru mentorice z učitelji, ki so namenili del svoje ure za izpolnjevanje anketnega vprašalnika z učenci v šolski računalniški učilnici. Podatki za analizo so bili preneseni s spletnega portala 1KA 11. 10. 2023 (1. vprašalnik) in 2. 2. 2024 (2. vprašalnik). Pri obeh analizah je skupno število odgovorjenih vprašalnikov znašalo 20.

Anketni vprašalnik za skupino učencev 1. razreda je vseboval 4 izbirna vprašanja. Ker učenci še ne znajo brati, so na zastavljena vprašanja odgovarjali z dvigovanjem rok. Vprašanja so bila prilagojena njihovi starosti in razumevanju tematike o pokončni drži. S pomočjo vprašalnika sem želela pridobiti informacije o vplivu večtedenskega izvajanja gibalnih vaj na učence. Celotni anketni vprašalnik je podan v Prilogi 6. Anketo sem z učenci izvedla s pomočjo učiteljice mentorice 29. 01. 2024. Potekala je v njihovi matični učilnici v času pouka. Učence sem skozi celotno anketo vodila z dodatno razlago in navodili. Podatke za analizo sem zbrala 29. 01. 2024, ko je skupno število ustrezno odgovorjenih vprašalnikov znašalo 24.

Anketni vprašalnik za učitelje je vključeval skupaj 9 vprašanj. Od teh se je 1 vprašanje prikazalo le v primeru, ko je anketiranec označil, da izvaja vaje za pokončno držo. Vsa prikazana vprašanja so bila izbirnega tipa, na katera je moral anketiranec obvezno odgovoriti. Celotni anketni vprašalnik za učitelje je podan v Prilogi 7. Vabilo k sodelovanju v anketi je mentorica poslala zaposlenim 16. 01. 2024 preko elektronske pošte. Podatki za analizo so bili preneseni 26. 01. 2024 iz spletnega portala 1KA, ko je skupno število ustrezno odgovorjenih vprašalnikov znašalo 36. Podatke, zbrane z anketnimi vprašalniki, sem obdelala v orodju Excel. Rezultate sem prikazala v tabelah in grafih, iz katerih lahko razberemo odgovore na zastavljena vprašanja.

3.6 Metoda zbiranja podatkov z intervjujem

Informacije o problematiki slabe telesne drže pri otrocih in mladostnikih ter vplivu namenske vadbe na izboljšanje drže sem pridobila z individualnim intervjujem. Za sodelovanje sem zaprosila

dr. Sašo Staparski Dobravec, avtorico vsebinske in organizacijske zasnove programa »Pokončna drža – dobra drža.«

Informacije, ki sem jih pridobila, so zanimive, predvsem pa vzpodbudne za širitev tovrstne aktivnosti med ostale razrede in učitelje šole. Intervju je zasnovan tematsko in je strukturiranega tipa. Struktura intervjuja in njegova vsebina sta podani v prilogah (Priloga 8). Zaradi prezaposlenosti dr. Saše Staparski Dobravec, sem ji pripravljena vprašanja poslala preko elektronske pošte 18. 1. 2024. Odgovore na zastavljena vprašanja sem s strani dr. Staparski Dobravec prejela 6. 2. 2024. Odgovori so bili poslani preko elektronske pošte.

3.7 Dodatne aktivnosti ozaveščanja učencev o pokončni drži

Za lažje sledenje in utrjevanje vaj tudi doma, sem za skupino učencev 8. razreda pripravila brošuro z opisom vaj. Brošuro sem v elektronski obliki posredovala vsem učencem 8. razreda v skupino Teams. Ob zavedanju, da se mlajši učenci stvari lažje zapomnijo s pomočjo zgodbic, sem za skupino učencev 1. razreda pripravila zgodbico o ptičkih, ki se učijo pokončne drže. Brošura ter zgodbica o ptičkih, ki predstavljata opise vaj za učence, sta sestavni del prilog (Priloga 9 in 10).

Ena izmed prednostnih nalog naše šole je Branje, zato sem izdelala kazalke za učence. Pri izvajanju raziskovalne naloge, sem opazila, da učenci med branjem in ob koncu branja sedijo nepravilno. Zdelo se mi je pomembno, da ozavestim čim več učencev o pokončni drži. Tako je na prvi strani surikata, ki je značilna za pokončno držo telesa, kjer je zapis »Poglej pokončno v svet«, na zadnji strani so štiri fotografije z vajami. Te vaje lahko učenci izvedejo med/ob koncu branja in tako svoje telo znova razbremenijo ter postavijo v pravilno držo. Za učence sem pripravila plakate, ki učence opominjajo na pokončno držo. Primer kazalke, plakata in kazalk na bralni hiški sta v prilogah (Priloga 11, 12 in 13).

4 REZULTATI RAZISKAVE

4.1 Rezultati opažanj ob izvajanju gibalnih vaj

Tabela 2: Rezultati opažanj ob izvajanju gibalnih vaj

	1. razred	8. razred
1.–4. teden	Učenci so hitro našli sednice ter sodelovali z zanimanjem sodelovali, saj so vaje bile zanje nekaj novega. Skozi 2. teden in začetek 3. smo opazili, da so učencem delale težave predvsem vaje z ravnotežjem, zlasti ker niso znali stisniti trebuščka/mišic medeničnega dna... Nekateri gibe so izvajali prehitro. Vaje so se pozneje v 3. tednu večinoma že popravile, kljub temu pa usedanje še zmerom predstavlja izziv. V 4. tednu je prvošolčkom uspelo ozavestiti pravilno sedenje.	Osmošolci so z iskanjem sednic imeli težave. Na začetku so sodelovali zavzeto in z zanimanjem. Učenci so v prihodnje imeli težave predvsem z gibčnostjo in ravnotežjem. Prav tako so omenjali bolečine, predvsem fantje. Pri dekletih je bilo zlasti v začetku 3. tedna opazno bolj pravilno in zavestno izvajanje gibov. Kljub temu je večina učencev še vedno imela težave s stiskanjem mišic in vzravnanim hrbtom. V 4. tednu se je večina učencev že znala postaviti v pravilen sedeči položaj, ki so ga običajno ozavestili z opozorilom. Večina učencev je vaje izvajala pravilno.
5.–9. teden	Ob začetku izvajanja novih vaj smo opazili, da noge pri zasuku (zgornjega dela telesa) niso ostale na mestu, vse do 7. tedna, v katerem se je to tudi izboljšalo. V 8. tednu smo dodali vajo Pogum, ki je učencem predstavljala težave (previsoko dvigovanje celotnega telesa...), ob tej pa smo dodali tudi dve drugi vaji; Vajo K srcu in vajo Most, kjer so prvošolčki imeli stopala obrnjena v	Po končanih vajah je večina učencev še vedno pozabila na pravilen sedeči položaj. Ob uvedbi novih vaj so se učenci soočali s podobnimi težavami kot učenci 1. razreda (slabša gibljivost, hitro in nepravilno izvajanje vaj). Bolečine so se ponovno razširile med učenci. Nekateri učenci niso znali usločiti hrbta. Naučili so se sprostiti

	različne smeri. Pri dodatnih vajah se že v 9. tednu kaže izboljšanje.	vrat in mišice. Nekaterim (predvsem fantom) so se vaje zdele težke, še posebej Pogum in Most.
10.–15. teden	Postavitev stopal se je že zelo izboljšala, prvošolčki se prav tako že spuščajo na stol bolj počasi, kljub temu so še zmeraj prehitri. V 12. Tednu smo začeli z izvajanjem stojećih vaj. Učenci so se soočali s težavami predvsem pri stoji na eni nogi in zasuku rok pri Zvedavemu orlu. Pri izvajanju vaje v dvojicah (Hrbtni stolček) je bila težava ta, da so se podpirali drug na drugega z zadnjico oziroma s spodnjim delom telesa namesto z zgornjim, zaradi česar so izgubili ravnotežje. Ta težava je ostala tudi ob zaključku izvajanja vaj.	Opazno je bilo izboljšanje postavitve telesa, predvsem pri dekletih. 3 učenci so imeli težave s pravilno postavitvijo. Večina učencev je vaje izvajala vzravnano. Gibi so bili pri večini pravilni, manjšina jih je še vedno izvajala prehitro. Učenci so se razveselili vaj v stojećem položaju, ponovno so se morali soočiti s težavami z ravnotežjem in koordinacijo rok, kar se je čez čas izboljšalo. Izboljšala se je tudi drža učencev. Največje težave jim je predstavljala vaja Stolček, kjer so izgubljali ravnotežje in padali na tla, predvsem zaradi nezravnanih hrbtov.

Tabela prikazuje opažanja med 15-tedenskim izvajanjem vaj, s pomočjo katere lahko tvorimo primerjavo skupin učencev 1. in 8. razreda. V začetku izvajanja vaj so učenci imeli težave z iskanjem sednic, gibčnostjo, ravnotežjem, koordinacijo, z bolečinami (8. razred), s prehitrimi gibi, stiskanjem mišic in z vzravnanim hrbtom. Učenci obeh skupin so iz tedna v teden napredovali v gibčnosti, ohranjanju ravnotežja, predvsem pa v pravilni postavitvi telesa v sedečem in stojećem položaju.

4.2 Ocenjevanje telesne drže

Tabela 3: Rezultati ocenjevanja pravilne/nepravilne drže učencev

	1. razred				8. razred			
	PRAVILNA DRŽA (n)	PRAVILNA DRŽA (%)	NEPRAVILNA DRŽA (n)	NEPRAVILNA DRŽA (%)	PRAVILNA DRŽA (n)	PRAVILNA DRŽA (%)	NEPRAVILNA DRŽA (n)	NEPRAVILNA DRŽA (%)
Sedeči položaj 1*	3	12,5%	21	87,5%	6	30%	14	70%
Sedeči položaj 2*	18	75%	6	25%	9	45%	11	55%
Hoja 1*	9	37,5%	14	58,4%	10	50%	10	50%
Hoja 2*	16	66,7%	8	33,4%	13	65%	7	35%
Svinčnica 1*	6	33,4%	18	66,7%	7	35%	13	65%
Svinčnica 2*	17	70,8%	7	29,2%	10	50%	10	50%

1* - ocenjevanje pred začetkom izvajanja vaj

2* - ocenjevanje po zaključku izvajanja vaj

Tabela prikazuje rezultate ocenjevanja telesne drže učencev 1. in 8. razreda. 87,5 % učencev 1. razreda je ob začetku raziskave sedelo v nepravilnem položaju. Ob koncu raziskave se je situacija obrnila. 75 % učencev 1. razreda sedi v pravilni drži. Pri učencih 8. razreda je 70 % učencev ob začetku raziskave sedelo nepravilno. Ob koncu se je stanje izboljšalo za 15 %, saj nepravilno sedi 55 % učencev. V 1. razredu je imelo ob začetku raziskave pravilno držo pri hoji 37,5 %, ob koncu se je stanje izboljšalo za 29,2 %. 50 % učencev 8. razreda je imelo pravilno držo pri hoji ob začetku raziskave. Ob koncu raziskave se je stanje izboljšalo za 15 %. Pravilno držo ob svinčnici je pred začetkom raziskave imelo 25 % učencev 1. razreda ter 35 % učencev 8. razreda. Ob koncu izvajanja vaj je odstotek višji. 70,8 % učencev 1. razreda ter 50 % učencev 8. razreda je imelo pravilno držo ob svinčnici.

Tabela 4: Rezultati ocenjevanja različnih primerov nepravilne drže pri učencih

	1. razred						8. razred					
	RN ramena potisnjena naprej	L lordoza	NS nepravilno sedenje	NR neporavnana ramena	GN glava naprej	KN kolena navznoter	RN ramena potisnjena naprej	K kifoza	NS nepravilno sedenje	NR neporavnana ramena	GN glava naprej	KN kolena navznoter
Sedeči položaj 1*	13 (54,2%)	0	7 (29,2%)	0	1 (4,2%)	0	4 (20%)	0	10 (50%)	0	0	0
Sedeči položaj 2*	2 (8,4%)	0	4 (16,7%)	0	0	0	8 (40%)	0	3 (15%)	0	0	0
Hoja 1*	10 (41,7%)	4 (16,7%)	/	0	1 (4,2%)	0	8 (40%)	1 (5%)	/	0	1 (5%)	0
Hoja 2*	6 (25%)	0	/	2 (8,4%)	1 (4,2%)	0	6 (30%)	1 (5%)	/	0	0	0
Svinčnica 1*	9 (37,5%)	4 (16,7%)	/	3 (12,5%)	1 (4,2%)	1 (4,2%)	6 (30%)	3 (15%)	/	6 (30%)	1 (5%)	5 (25%)
Svinčnica 2*	4 (16,7%)	0	/	3 (12,5%)	0	0	4 (20%)	3 (15%)	/	5 (25%)	0	2 (10%)

* NS - nepravilno sedenje sem beležila različne nepravilne položaje (zleknjenost na stolu, usločen hrbet, podpiranje glave, ležanje na mizi...)

Tabela prikazuje različne primere nepravilne drže, ki so bili vidni pri učencih skozi vse tri postopke ocenjevanja. V sedečem položaju sem pri učencih zasledila naslednje primere nepravilne drže: naprej potisnjena ramena, potisnjena glava naprej ter nepravilno sedenje v različnih položajih telesa (zleknjenost na stolu, ležanje na mizi, podpiranje glave, usločen hrbet...). Pri učencih 1. razreda je pred začetkom raziskave imelo nepravilno držo v sedečem položaju kar 21 od 24 učencev (87,5 %). Od tega je 13 učencev (54,2 %) imelo težavo z rameni potisnjenimi naprej, 7 učencev (29,2 %) je sedelo nepravilno (v smislu zleknjenosti na stolu, usločen hrbet..). Z glavo potisnjeno preveč naprej je imel težave le 1 učenec (4 %). Do drugega ocenjevanja se je stanje drastično izboljšalo, saj se je takrat držalo nepravilno le 6 učencev (25 %) celotnega razreda. Ob zadnjem ocenjevanju so 4 učenci

(16,7 %) imeli največ težav s splošnim nepravilnim sedenjem. Le 2 učenca (8,4 %) sta se soočala s težavo z naprej potisnjenimi rameni. Pri učencu, ki je na začetku vidno s preveč naprej potisnjeno glavo, te nepravilnosti ob koncu raziskave nisem zaznala. Pri prvem ocenjevanju sedeče drže je imelo v 8. razredu nepravilno držo kar 14 učencev (70 %). Od tega je bilo največ nepravilnega sedenja, 10 učencev (50 %). 4 učenci (20 %) so imeli ramena potisnjena naprej. Ob koncu raziskave se je pri ocenjevanju sedeče drže nepravilno držalo 11 učencev (55 %). 3 učenci (15 %) so še vedno sedeli splošno nepravilno. 8 učencev (40 %) je imelo ramena potisnjena naprej (število učencev z naprej potisnjenimi rameni se je povečalo).

S pravilno držo med hojo je imelo ob začetku raziskave težave 14 učencev (58,4 %). Med njimi je 10 učencev (41,7 %) imelo težave z rameni, ki so bila preveč potisnjena naprej. Pri 4 učencih (16,7 %) so bili opazni rahli znaki lordotične drže, z izrazito krivino v ledvenem predelu hrbtenice ter izbočenim trebuščkom. 1 učenec (4,2 %) je imel glavo usmerjeno preveč naprej (enako kot pri sedenju). Ob drugem ocenjevanju je opazna sprememba, saj se je nepravilno držalo le 8 učencev (33,4 %). Soočali so se s podobnimi težavami kot pri prvem ocenjevanju. 6 učencev (25 %) je imelo ramena potisnjena naprej, 1 učenec (4,2 %) je še vedno potiskal glavo naprej. 2 učenca (8,4 %) sta imela neporavnana ramena (npr. ena rama je bila višja od druge). Lordotična drža pri drugem ocenjevanju ni bila več opazna.

Pri prvem ocenjevanju drže med hojo je imelo v 8. razredu 10 učencev (50 %) nepravilno držo. Največ težav je bilo ponovno pri ramenih. Le-ta so bila potisnjena naprej pri 8 učencih (40 %). Pri 1 učencu (5 %) je bila med hojo opazna kifoza (usločenost hrbta). 1 učenec (5 %) je med hojo potiskal glavo preveč naprej. Ob zaključku izvajanja vaj je imelo je 6 učencev (30 %) imelo težave z naprej potisnjenimi rameni. 1 učenec (5 %) je še vedno imel izraženo kifoza (usločenost hrbta). Razlika v izboljšanju drže učencev 8. razreda je bila veliko manjša v primerjavi z učenci 1. razreda.

Ob začetku raziskave je v 1. razredu, pri ocenjevanju drže s svinčnico, imelo nepravilno držo 18 učencev (66,7 %). Pri teh učencih je imelo 9 učencev (37,5 %) ramena opazno potisnjena naprej. Pri 4 učencih (16,7 %) je bila pri pogledu s strani opazna lordotična drža. 3 učenci (12,5 %) je imelo neporavnana ramena (ena rama je bila višja od druge). 1 učenec (4,2 %) je potiskal glavo naprej (podobno kot v sedečem položaju in pri hoji). Pri 1 učencu (4,2 %) je bila postavitev kolen opazno navznoter. Ob koncu ocenjevanja so se rezultati izboljšali. 4 učenci (16,7 %) je imelo ramena potisnjena naprej. 3 učenci (12,5 %) so še vedno imeli težave z

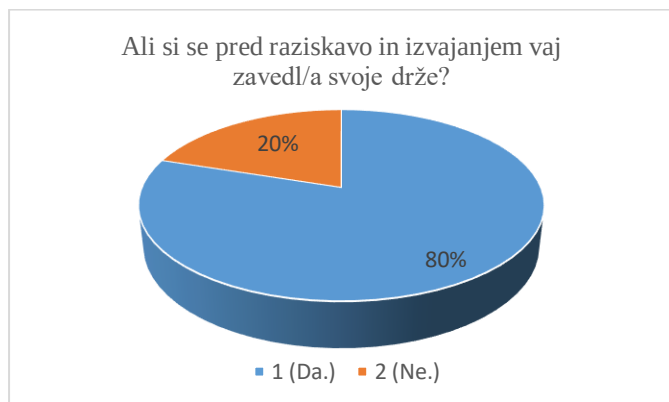
neporavnanimi rameni. Pri učencih, ki sta imela pri prvem ocenjevanju glavo potisnjeno naprej oziroma kolena navznoter, teh nepravilnosti ob drugem ocenjevanju nisem opazila.

V 8. razredu je imelo 13 učencev (65 %) težave z nepravilno držo pri ocenjevanju s svinčnico. 6 učencev (30 %) je imelo ramena potisnjena naprej. Neporavnana ramena je imelo 6 učencev (30 %). Pri 3 učencih (15 %) je bila s strani opazna kifoza (grbavost hrbta). Glavo je imel potisnjeno naprej 1 učenec (5 %). Pri 5 učencih (25 %) je bila postavitev kolena opazno navznoter. Ob drugem ocenjevanju so se rezultati malenkost izboljšali. 4 učenci (20 %) je imelo še vedno težave z rameni naprej. Število učencev z opazno kifoza je ostalo enako, 3 učenci (15 %). Z neporavnanimi rameni je imelo težave 5 učencev (25 %), 2 učenca (10 %) sta še vedno imela pri postavitvi kolena navznoter. Pri učencu, ki je imel pri prvem ocenjevanju glavo potisnjeno naprej, tega ob drugem ocenjevanju nisem opazila.

4.3 Analiza rezultatov ankete ob začetku izvajanja gibalnih vaj – 8. razred

4.3.1 Ali si se pred začetkom izvajanjem vaj zavedal/a svoje drže?

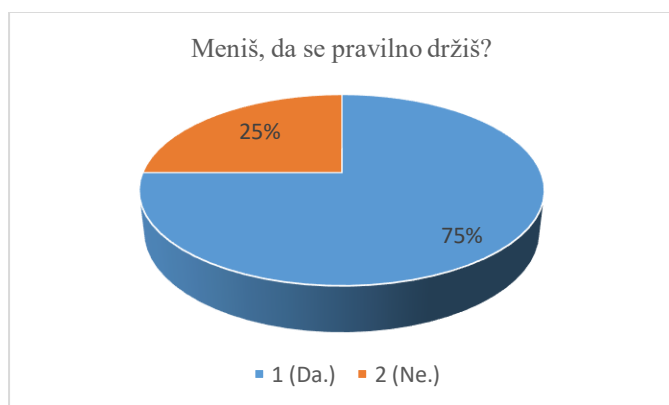
Graf 1: Delež anketiranih učencev ki so se oz. se niso zavedali svoje drže pred začetkom izvajanja vaj (n=20)



16 učencev (80 %) so se zavedali svoje telesne drže že pred raziskavo. 4 učenci (20 %) se svoje telesne drže pred raziskavo ni zavedalo.

4.3.2 Meniš, da se pravilno držiš?

Graf 2: Delež učencev, ki menijo, da se oz. se ne držijo pravilno (n=20)



15 učencev (75 %) meni, da je njihova drža pravilna, medtem ko se preostalih 5 učencev (25 %) s tem ne strinja in svojo držo ocenijo kot nepravilno.

4.3.3 Prosim navedi, zakaj tako meniš.

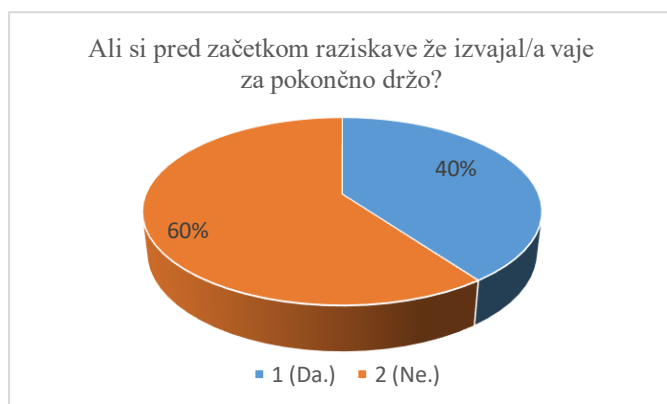
Tabela 5: Mnenja učencev o njihovi pravilni/nepravilni drži.

Št.	Odgovori učencev
1	ker sedim, kot da sem si polomila vse kosti
2	ne zavedam se popolnoma svoje drže
3	nisem poravnan
4	moja ramena so sključena

Tabela prikazuje mnenja učencev o njihovi telesni drži. Iz odgovorov je možno razbrati, da se učenci zavedajo predvsem nepravilnih položajev telesa, kot so sključena ramena, neraven hrbet...

4.3.4 Ali si pred začetkom raziskave že izvajal/a vaje za pokončno držo?

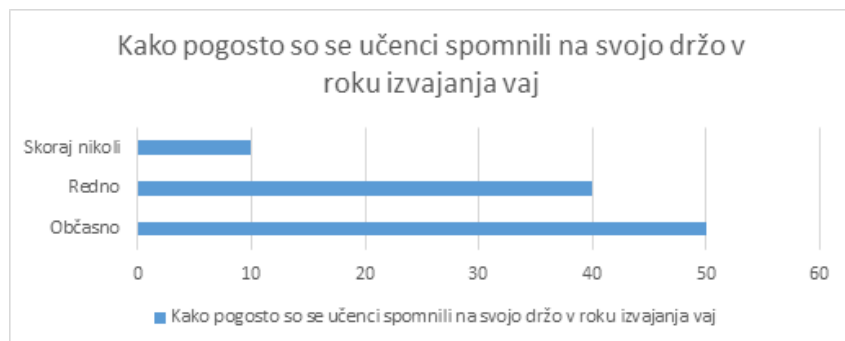
Graf 3: Delež učencev, ki je oz. ni izvajalo gibalnih vaj za pokončno držo (n=20)



Iz odgovora je razvidno, da je manjši del, 8 učencev (40 %), izvajalo vaje za pokončno držo že pred začetkom raziskave, ostalih 12 učencev (60 %) jih ni izvajalo.

4.3.5 Kako pogosto si se spomnil/a na svojo držo med izvajanjem gibalnih vaj?

Graf 4: Kako pogosto so se anketirani učenci spomnili na svojo držo med izvajanjem gibalnih vaj? (n=20)



Polovica učencev 50 % meni, da se občasno spomni na svojo držo med izvajanjem vaj. 8 učencev (40 %) meni, da se na svojo držo spomnijo redno. Le 2 učenca (10 %) menita, da se med izvajanjem vaj skoraj nikoli ne spomnita na svojo držo.

4.3.6 Kako bi opisal/a svoje splošno počutje po rednem izvajanju vaj?

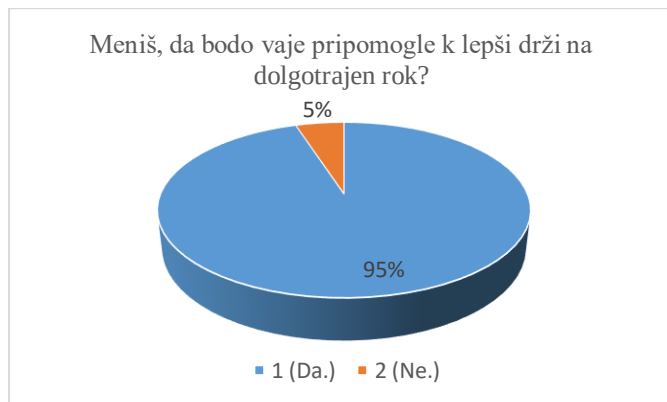
Graf 5: Kako bi anketirani učenci opisali svoje počutje po rednem izvajanju vaj? (n=20)



Iz grafa lahko razberemo, da 6 učencev (30 %) ni opazilo nobenih sprememb v počutju po rednem izvajanju vaj. 14 učencev (70 %) meni, da se je njihovo počutje izboljšalo. Po odgovorih sodeč, vaje pri učencih niso vplivale na poslabšanje počutja.

4.3.7 Meniš, da bodo vaje dolgoročno pripomogle k izboljšanju telesne drže?

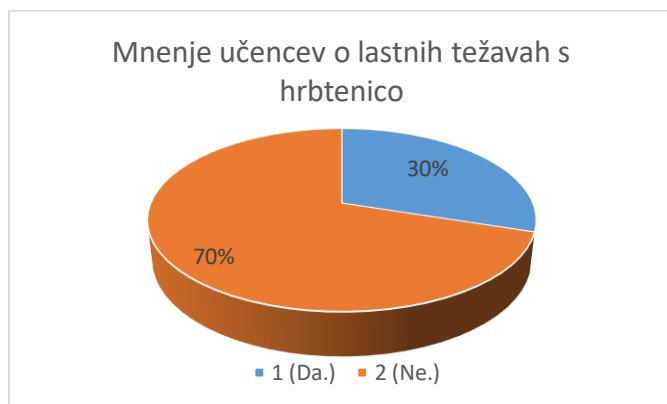
Graf 6: Mnenje učencev o dolgotrajnem vplivu vadbe na izboljšanje drže (n=20)



19 anketirancev (95 %) je menilo, da bodo vaje pripomogle k lepši drži na dolgotrajni rok, 1 učenec (5 %) se s tem ni strinjal.

4.3.8 Ali se že soočaš s kakšnimi težavami s hrbtenico?

Graf 7: Delež učencev ki meni, da ima težave s hrbtenico (n=20)



Kar 6 učencev (30 %) meni, da ima težave s hrbtenico, ostalih 14 učencev (70 %) meni, da tovrstnih težav nima.

4.3.9 Prosim, opiši svoje težave.

Tabela 6: Opisi težav učencev s hrbtenico.

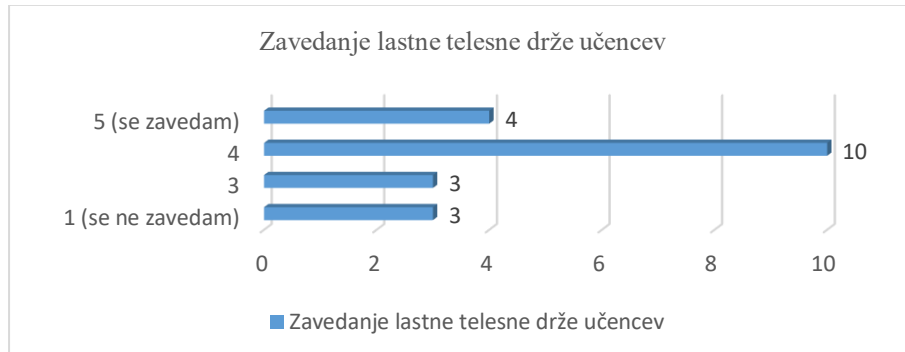
Št.	Odgovori učencev
1	ko dlje časa kvačkam ali delam za računalnikom me začne boleti hrbet/hrbtenica
2	bolečine
3	včasih se zbudim z bolečinami v vratu
4	vse me začne boleti
5	ko dlje časa kvačkam ali delam za računalnikom me začne boleti hrbet/hrbtenica

Učenci so, kot navedeno zgoraj, omenjali zaznavo bolečin na predelih vratu, hrbta...

4.4 Analiza rezultatov ankete po zaključenem 15-tedenskem izvajanju vaj – 8. razred

4.4.1 Prosim, oceni od 1 do 5, kako se zavedaš svoje drže (1 - se ne zavedam, 5 – zelo se zavedam).

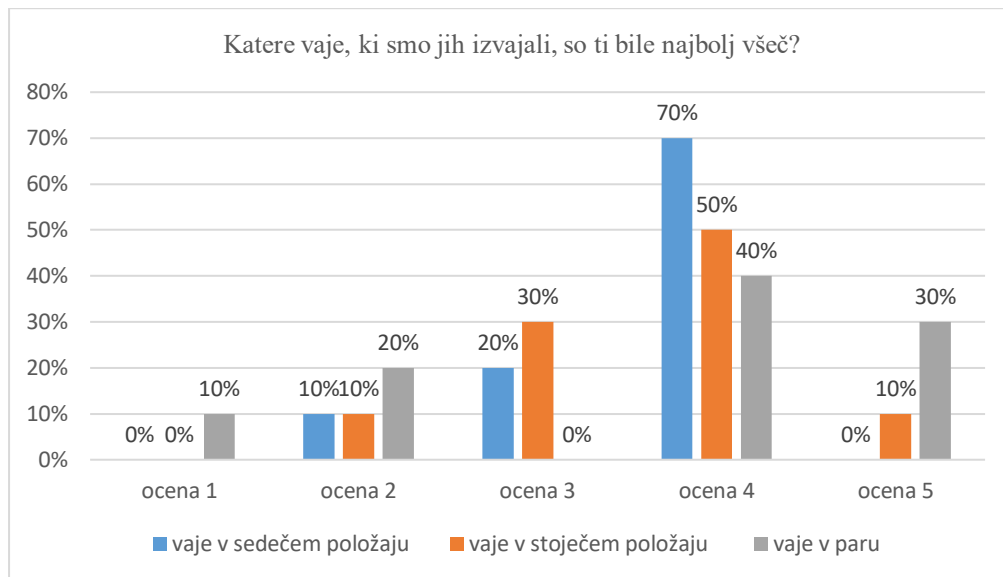
Graf 8: Mnenje anketiranih učencev o zavedajo svoje drže? (n=20)



Polovica anketiranih učencev 10 (50 %) meni, da se precej zaveda svoje drže in je podala prav dobro oceno. 3 učenci (15 %) menijo da se svoje drže srednje dobro zavedajo. 4 učenci (20 %) se svoje drže zelo dobro zaveda. 3 učenci (15 %) so ocenili, da se svoje drže ne zavedajo.

4.4.2 Katere vaje, ki smo jih izvajali, so ti bile najbolj všeč?

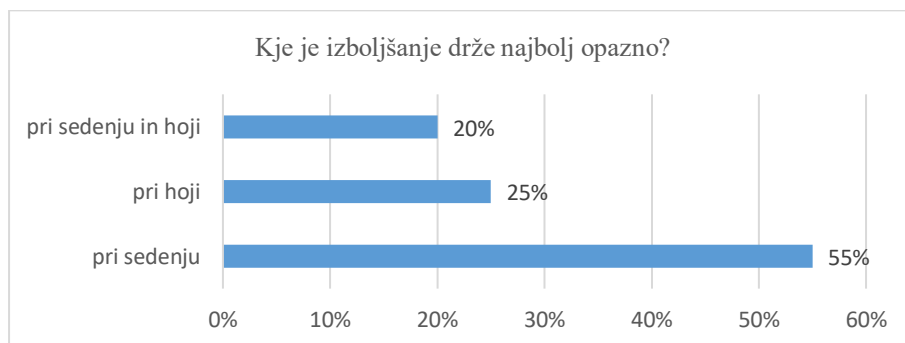
Graf 9: Mnenje učencev o všečnosti gibalnih vaj? (n=20)



Na podlagi ocen, lahko sklepamo da se je všečnost vaj med učenci dokaj sorazmerno porazdelila. 6 učencev (30 %) je vajam v paru podalo odlično oceno, 8 učencev (40 %) je vaje v paru ocenilo s prav dobro. 2 učenca (10 %) sta vaje v paru ocenila negativno. Kar 14 učencev (70 %) je vaje v sedečem položaju ocenilo s prav dobro oceno. Sledijo jim vaje v stoječem položaju, katere je 10 učencev (50 %) ocenilo s prav dobro, 6 učencev (30 %) z dobro ter 2 učenca (10 %) z odlično oceno.

4.4.3 Kje je izboljšanje tvoje drža najbolj opazno?

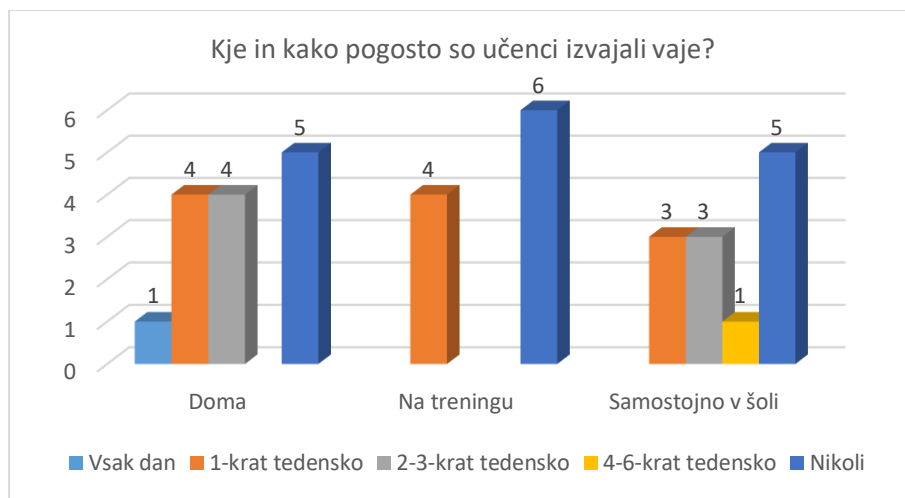
Graf 10: Kje je izboljšanje drža učencev najbolj opazno? (n=20)



11 učencev (55 %) meni, da je izboljšanje lastne drža najbolj opazno pri sedenju. 5 učencev (25 %) izboljšanje svoje drža opaža pri hoji, 4 učenci (20 %) anketiranih učencev meni, da izboljšanje drža opazijo pri obojem - sedenju in hoji.

4.4.4 Ali si predstavljene vaje izvajal tudi samostojno? Kje in kako pogosto?

Graf 11: Kje in kako pogosto so anketirani učenci izvajali vaje? (n=20)



Doma so učenci izvajali vaje različno: 1 učenec je vsak dan izvajal vaje, 4 so vaje izvajali 1-krat tedensko, 4 učenci 2-3-krat tedensko, 5 učencev ni izvajalo vaj. V sklopu treninga so 4 učenci izvajali vaje 1-krat tedensko, 6 učencev ni vaj izvajalo nikoli. Samostojno v šoli so 3 učenci izvajali vaje 1-krat tedensko, enako število učencev je vaje izvajalo 2-3-krat tedensko. 1 učenec je vaje izvajal 4-6-krat tedensko, 5 učencev ni izvajalo vaj nikoli.

4.4.5 Ali si tudi sam/a poiskal/a dodatne vaje za izboljšanje telesne drže?

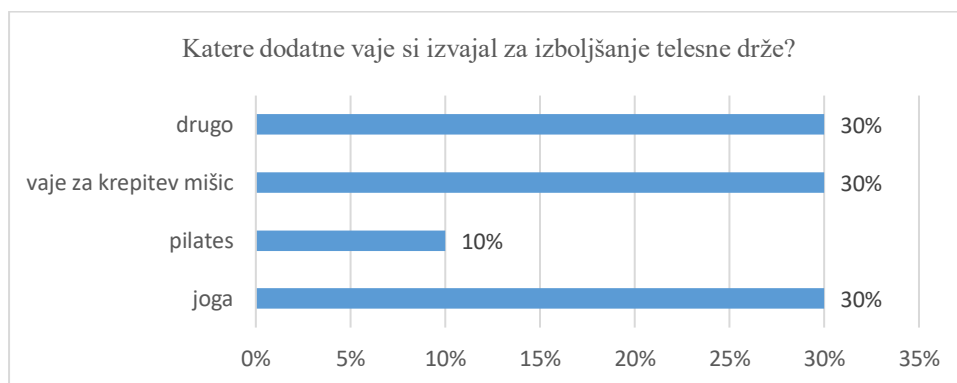
Graf 12: Delež učencev, ki so samostojno poiskali vaje za izboljšanje drže (n=20)



Na grafu je vidno, da večina 14 učencev (70 %) ni iskala dodatnih vaj za izboljšanje drže. 6 učencev (30 %) je samostojno poiskalo dodatne vaje za izboljšanje telesne drže.

4.4.6 Katere dodatne vaje si izvajal/a?

Graf 13: Dodatne vaje, ki so jih izvajali anketirani učenci? (n=20)



Graf prikazuje, da so učenci (poleg vaj za pokončno držo) izvajali tudi druge vaje, ki prav tako lahko pripomorejo k izboljšani drži posameznika. Kot dodatne vaje je 6 učencev (30 %) izbralo joga in vaje za krepitev mišic. 2 učenca (10 %) sta izbrala pilates. Pod drugo je 6 učencev (30 %) zapisalo raztegovanje.

4.4.7 Ali boš s predstavljenimi in usvojenimi vajami nadaljeval/a tudi po končani raziskavi?

Graf 14: Delež učencev, ki namerava nadaljevati z izvajanjem vaj po končani raziskavi? (n=20)



Iz grafa je razvidno, da malo več kot polovica učencev 11 (55 %) namerava nadaljevati z izvajanjem vaj tudi po končani raziskavi. 9 učencev (45 %) z vajami ne želi nadaljevati.

4.4.8 Prosim, obrazloži svoj odgovor.

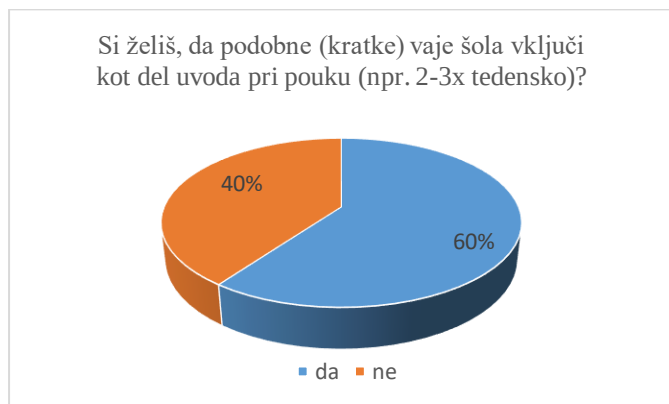
Tabela 7: Odgovori učencev o vzrokih za nadaljevanje/prenehanje izvajanja vaj. (n=20)

Št.	Odgovori učencev
1	saj se mi zdi dobra drža pomembna
2	menim, da so mi dobro dele, mi pomagajo
3	ker je moja drza v redu
4	ker so mi bile všeč
5	opazila sem izboljšanje
6	da še bolj izboljšam svojo držo
8	ker bom pozabila
9	ker imam lepo držo in ne rabim
10	ker nočem, se mi ne da

Tabela prikazuje razloge učencev za nadaljevanje oz. prenehanje izvajanja vaj za izboljšanje telesne drže.

4.4.9 Si želiš, da podobne (kratke) vaje šola vključi kot del uvoda pri pouku (npr. 2-3x tedensko)?

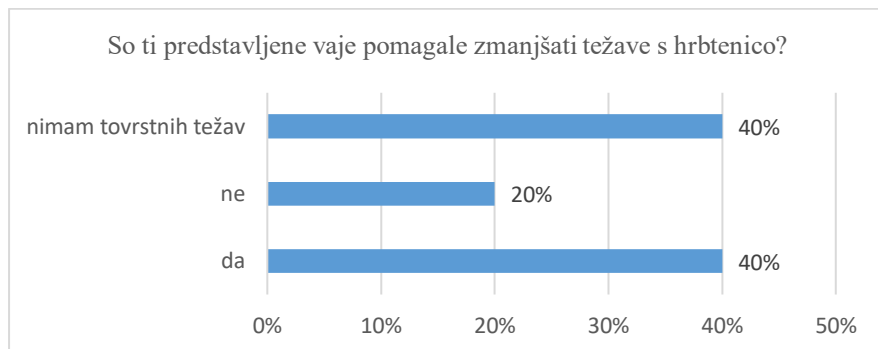
Graf 15: Si učenci želijo podobne vaje vključiti kot del uvoda pri pouku? (n=20)



Iz odgovorov je razvidno, da ima 12 učencev (60 %) željo po vključevanju podobnih vaj kot del uvoda k uram. 8 učencev (40 %) tega ne želi.

4.4.10 So ti predstavljene vaje pomagale zmanjšati težave s hrbtenico?

Graf 16: So vaje učencem pomagale zmanjšati težave s hrbtenico? (n=20)



8 anketiranih učencev (40 %) meni, da so jim vaje pomagale pri težavah s hrbtenico.. Manjši delež (4 učenci oz. 20 %) meni, da jim vaje niso pomagale pri težavah s hrbtenico. 8 učencev (40 %) nima težav s hrbtenico.

4.4.11 Prosim, zapiši svoja opažanja pri izboljšanju težav.

Tabela 8: Odgovori učencev glede opažanja izboljšanja težav (n=20)

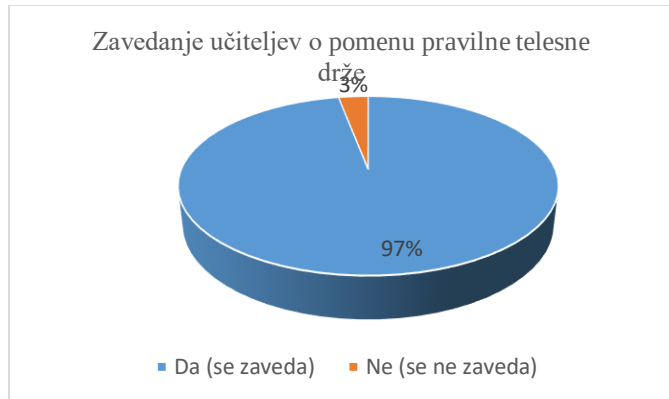
Št.	Odgovori učencev
1	pogosteje se spomnim, da se moram poravnati, na splošno se lepše držim.
2	bolečin v vratu skoraj nimam več
3	hrbet in hrbtenica me nista več boleli, najbolj sem pa to opazila pri kvačkanju
4	ne boli me več
5	bolj ravna drža

Učenci so med primere izboljšanja težav s hrbtenico navedli zmanjšanje/odpravo bolečin v predelu vratu, hrbta. Navajajo tudi izboljšanje telesne drže.

4.5 Analiza rezultatov ankete - učitelji

4.5.1 Ali se zavedate pomena pravilne telesne drže?

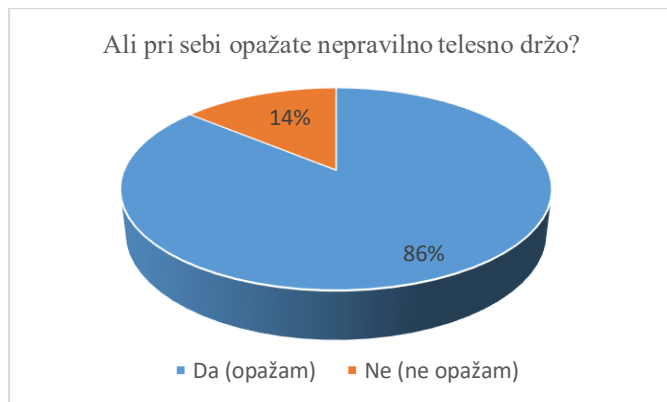
Graf 17: Delež učiteljev, ki se oziroma se ne zaveda pomena pravilne telesne drže (n=36)



Skoraj vsi v anketi sodelujoči učitelji (97 %) se zavedajo pomena pravilne drže. Zelo majhen delež anketirancev (3 %) ne dajejo posebnega pomena telesni drži.

4.5.2 Ali pri sebi opazate nepravilno telesno držo?

Graf 18: Delež učiteljev, ki pri sebi opaža nepravilno telesno držo (n=36)



Večina učiteljev (86 %) pri sebi opaža nepravilno telesno držo, le manjši deleže učiteljev (14 %) meni, da se držijo pravilno.

4.5.3 Se soočate s težavami s hrbtenico?

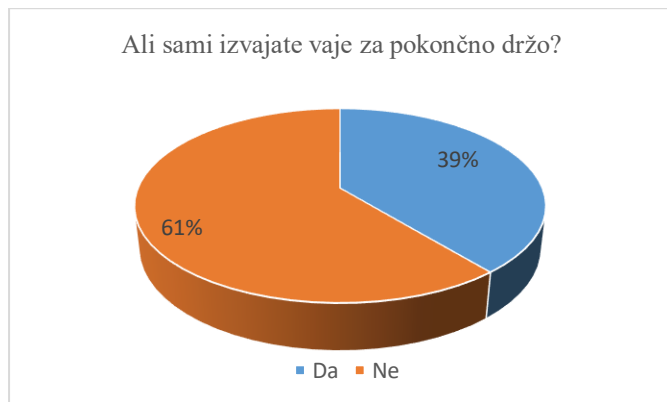
Graf 19: Delež učiteljev, ki se sooča s težavami s hrbtenico? (n=36)



Dobra polovica anketiranih učiteljev (61 %) se sooča s težavami s hrbtenico, 39 % učiteljev nima tovrstnih težav.

4.5.4 Ali sami izvajate vaje za pokončno držo?

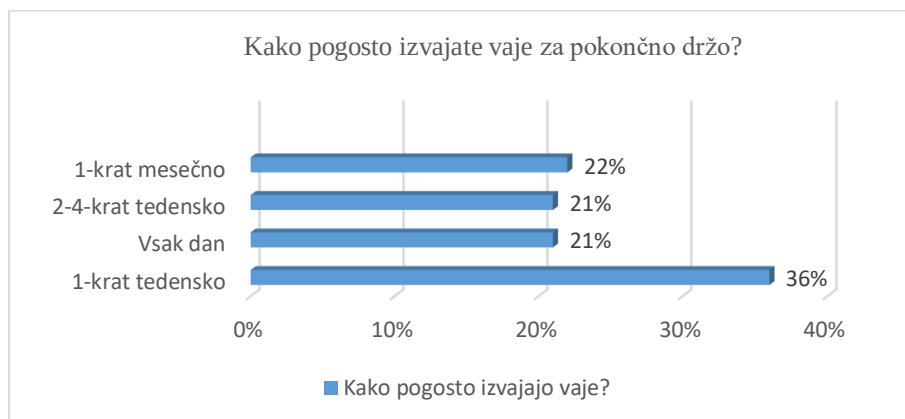
Graf 20: Delež učiteljev, ki izvaja vaje za pokončno držo? (n=36)



Dobra polovica anketiranih učiteljev (61 %) ne izvaja vaj za pokončno držo. 39 % učiteljev samostojno izvaja vaje za pokončno držo.

4.5.5 Kako pogosto izvajate vaje za pokončno držo?

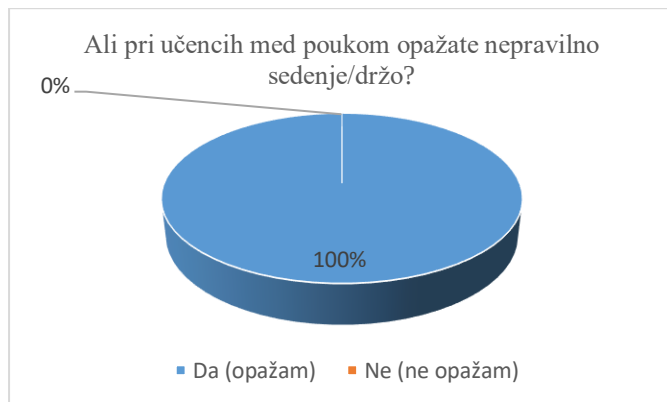
Graf 21: Učitelji, ki izvajajo vaje za pokončno držo. Kako pogosto jih v resnici izvajajo? (n=36)



Odgovore so podali učitelji, ki so na predhodno vprašanje odgovorili pritrdilno. 36 % jih izvaja vaje 1-krat tedensko, 21 % vsak dan, enako število jih vaje izvaja 2-4-krat tedensko. 1-krat mesečno samostojno izvaja vaje 22 % učiteljev.

4.5.6 Ali pri učencih med poukom opazate nepravilno sedenje/držo?

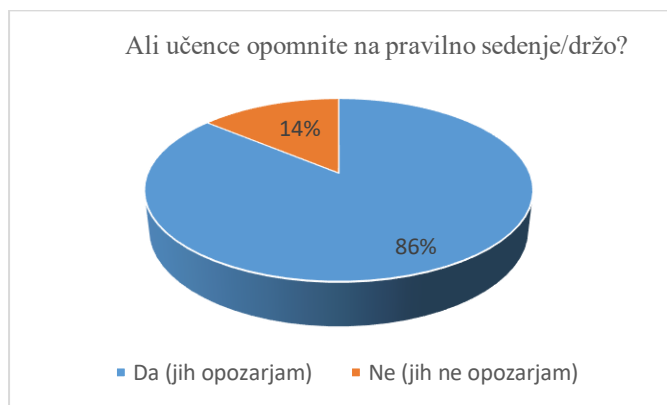
Graf 22: Opažanja učiteljev glede nepravilne drže učencev med poukom? (n=36)



Vsi anketirani učitelji so odgovorili, da pri učencih med poukom opazajo nepravilno sedenje/držo.

4.5.7 Ali učence opomnite na pravilno sedenje/držo?

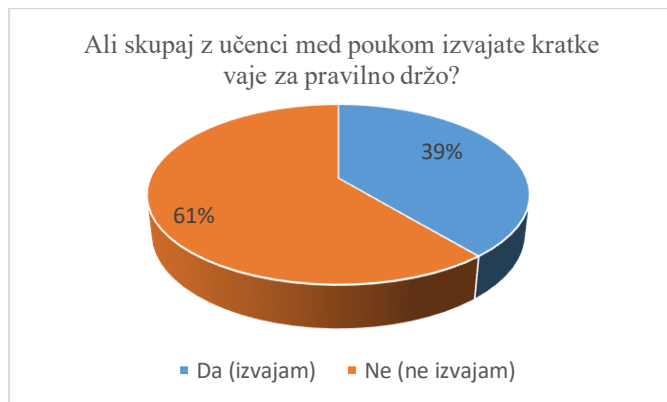
Graf 23: Delež učiteljev, ki svoje učence opomni na nepravilno sedenje/držo? (n=36)



Večina učiteljev (86 %) navaja, da učence med poukom opozarja na pravilno sedenje/držo. 14 % anketiranih učiteljev sicer opaža nepravilno sedenje/držo pri učencih, vendar jih na to ne opozarja.

4.5.8 Ali skupaj z učenci med poukom izvajate kratke vaje za pravilno držo?

Graf 24: Sodelovanje učiteljev pri izvajanju vaj za pravilno držo (n=36)



61 % učiteljev med poukom ne izvajajo vaj za pokončno držo. Dobra tretjina učiteljev (39 %) med poukom nameni nekaj minut tudi za gibalne vaje.

4.5.9 Ali menite, da bi z rednim izvajanjem vaj za pokončno držo med poukom, pripomogli k izboljšanju pravilne drže učencev in učiteljev?

Graf 25: Mnenja učiteljev o učinkovitosti rednega izvajanja vaj med poukom (n=36)



Večina učiteljev (94 %) meni, da bi z rednim izvajanjem vaj pripomogla k izboljšanju pravilne drže učencev. Manjši delež (6 %) meni, da s tovrstnimi aktivnostmi ne bi izboljšali drže učencev.

4.6 Analiza rezultatov ankete učencev 1. razreda

4.6.1 Anketni vprašalnik za učence 1. razreda

Tabela 9: Odgovori učencev 1. razreda na vprašanja o izvajanju vaj (n=24)

	😊	😞
Vam je bilo naše skupno izvajanje vaj všeč?	23 (95,8 %)	1 (4,2 %)
Ali ste vaje kdaj izvajali samostojno/s starši?	16 (66,7 %)	8 (33,3 %)
Kako ste se počutili ob izvajanju vaj? (dobro/slabo)	23 (95,8 %)	1 (4,2 %)
Je kateri izmed vas že izvajal podobne vaje pred našim druženjem?	6 (25 %)	18 (75 %)

Vsi učenci razen enega so ob skupnem izvajanju vaj zelo radi sodelovali in jim je bilo všeč. Kar 16 učencev (66,7 %) je dejalo, da so vaje izvajali tudi doma samostojno ali s starši. Ob izvajanju vaj so se počutili dobro, le tisti učenec, ki ni želel sodelovati in mu skupno izvajanje vaj ni bilo všeč, tudi ni užival ob izvajanju vaj in se ni počutil dobro. Pred našim izvajanjem vaj je 6 učencev (25 %) že izvajalo podobne vaje, 18 učencev (75 %) pa ne.

4.7 Analiza rezultatov intervjuja

Dr. Saša Staparski Dobravec navaja češko študijo o razširjenosti problematike slabe drže med otroki in mladostniki. Izmed 3600 otrok, je slabo držo imelo kar 38,3 % otrok, predvsem dečkov. Različna pojavnost slabe drže je bila opazna predvsem pri 7- in 11-letnikih, kar pomeni, da se drža poslabša predvsem v tem starostnem obdobju.

Kljub strokovnim prispevkom je med otroki, mladostniki in odraslimi premalo izkušenj ter navodil, o že danih informacijah pa raje le beremo ali poslušamo (kar je na splošno problem človeštva kot samega), kot pa resnično delamo oziroma izvajamo.

Bolečina je po navadi prvi indikator slabe oziroma nepravilne drže. Po navadi je najbolj pogosta kot glavobol ali v vratnem ali ledvenem predelu hrbtenice (celotna hrbtenica je povezana z živčnim sistemom, ki vodi do glave).

Rezultati izvajanja vaj niso trajni v primeru prenehanja z izvajanjem po določenem času, kar je enako mišljenju, da bodo naše roke ostale čiste tudi, če jih umijemo le včasih (kar dokazuje, da je

gibanje bistveno za pravilen razvoj telesa, kljub temu da količina fizične aktivnosti naj ne bi bila neposredno povezana z držo posameznika).

Bolj kot položaj telesa v med spanjem je pomembna kvaliteta spanja. Dober počitek bi moral prinesiti moč in veselje do življenja, kar je zelo pomembno že za posameznika nasploh!

5 RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

Z raziskavo sem pridobila pomembne rezultate vpogleda na telesno težo učencev obeh skupin, 1. in 8. razreda. Moje ugotovitve med 15-tedenskim izvajanjem vaj so naslednje:

- Učenci 1. razreda se soočajo s podobnimi težavami kot učenci 8. razreda (prehitri gibi, težave z ravnotežjem, koordinacijo gibov...).
- V 2-3 tednih rednega izvajanja, je večina učencev usvojila gibalne vaje in jih izvajala pravilno, z zavestnimi gibi.
- Dekleta so hitreje izboljšala postavitev telesa pri izvajanju vaj kot fantje, ki so imeli s tem več težav.
- V 4. tednu je večina učencev obeh skupin ozavestila pravilno sedenje.
- Vsaka nova vaja je učencem obeh skupin predstavljala nov, dodaten izziv v gibljivosti telesa, ravnotežju, koordinaciji, pridobivanju moči v rokah, nogah. Trije učenci 8. razreda niso znali usločiti hrbta, kar lahko povežem s slabšo gibljivostjo pri teh učencih.
- Največ težav so v obeh skupinah predstavljale vaje Pogum in Most (zaradi nepravilne postavitve ter manjše moči v rokah) ter Hrbtni stolček (zaradi neporavnane hrbta in izgube ravnotežja).
- Večina učencev obeh skupin je ob koncu izvajanja vaj ozavestila pravilno sedenje ter pravilno stoječo držo, kar dokazujejo tudi rezultati ocenjevanja telesne drže učencev.

Med izvajanjem vaj sem opazila pomembno razliko. Učenci 1. razreda niso tožili po bolečinah, pri učencih 8. razreda je to postala stalnica. Možno, da je to povezano z obdobjem intenzivne rasti. Telo pri osmošolcih se je zaradi dolgotrajne nepravilne drže 'navadilo' na ta položaj, posledično se pojavljajo težave z gibljivostjo.

Pri nekaterih učencih 8. razreda je bila opazna zmanjšana gibalna zmogljivost telesa. Pri prvošolčkih te spremembe še niso tako izrazite. Otroci so stari 6 let in se že po naravi igrajo, gibljejo intenzivneje, kot učenci pri 13. letih. To lahko povežemo z opazno razvado dolgotrajnega sedenja pri starejših učencih, pri katerih je zanimanje za gibanje veliko manjše kot pri prvošolčkih.

Z metodami ocenjevanja telesne drže sem pridobila pomembne podatke o deležih učencev s pravilno/nepravilno telesno držo, njihovih izboljšavah. Podrobneje sem tudi opredelila primere nepravilne drže pri učencih. Zbrani podatki se mi omogočili naslednje ugotovitve:

- Ob prvem ocenjevanju (začetku izvajanja vaj) so bili, pri obeh skupinah, deleži učencev z nepravilno držo primerljivi pri vseh treh oblikah ocenjevanja. V nepravilnem položaju je sedelo 87,5 % učencev 1. razreda ter 70 % učencev 8. razreda. Pri hoji sem z nepravilnostmi v drži ocenila 58,4 % učencev 1. razreda ter 50 % učencev 8. razreda. Ocenjevanje s svinčnico je prikazalo 66,7 % učencev 1. razreda ter 65 % učencev 8. razreda, ki so imeli nepravilno držo. Razlika med obema skupinama je opazna po drugem ocenjevanju drže. Pri učencih 1. razreda so rezultati izboljšanja v njihovi drži veliko večji, kot pri učencih 8. razreda. Pri učencih 1. razreda se je nepravilna drža pri sedenju zmanjšala za kar 62,5 %, medtem ko se je pri učencih 8. razreda zmanjšala zgolj za 15 %. Podobna razlika v izboljšanju drže med skupinama se opazi tudi pri ocenjevanju drže s svinčnico. Učenci 1. razreda so za 37,5 % izboljšali svojo držo, medtem ko so rezultati izboljšanja drže med učenci 8. razreda le 15 %. Pri hoji se je drža učencev izboljšala za 25 % (1. razred) oz. 15 % (8. razred).
- Največje nepravilnosti v drži so se pokazale pri sedenju, kar lahko povežem s pretežno sedečim načinom življenja učencev ter njihovo navajenost na različne nepravilne položaje, kot npr. zleknjenost na stolu, usločen hrbet, podpiranje glave, ležanje na mizi. Zanimivo je, da so se ravno v tem položaju pokazali izredni rezultati izboljšanja drže pri učencih 1. razreda. Predvidevam, da so učenci te skupine bolje sprejeli navodila in opozarjanja glede postavljanja telesa v pravilen sedeči položaj. Poleg tega je ta skupina učencev na začetku šolskega obdobja, ko še niso navajeni na večurno sedenje v šoli ter doma. Veliko se gibljejo preko igre, kar za učence 8. razreda ne morem trditi.
- Pri učencih 1. razreda, so največjo težavo z naprej potisnjenimi rameni. Ob začetku raziskave je tovrstno težavo v sedečem položaju imelo kar 54,2 % učencev. Ob zaključku raziskave se je ta težava presenetljivo izboljšala, saj sem ocenila le 8,4 % učencev z naprej potisnjenimi rameni. Podobna situacija se je zgodila tudi pri ocenjevanju drže pri hoji in s svinčnico.

- Pri 4 učencih 1. razreda sem ob prvem ocenjevanju opazila lordotično držo, pri kateri so imeli učenci izrazito usločeno ledveno krivuljo ter napihnjen trebušček. Sprva se mi je zdelo presenetljivo, da imajo 6-letni otroci opazno lordotično držo. Ob prebiranju literature sem zasledila, da je tovrstna drža značilna ravno za otroke v predšolskem obdobju ter ob vstopu v šolo. Ob zaključku raziskave so imeli vsi 4 učenci izboljšano držo, brez izrazito usločene krivulje v ledvenem delu.
- Pri skupini učencev 8. razreda je ob prvem ocenjevanju najbolj izstopalo nepravilno sedenje (50 %). Učenci so bili večinoma zleknjeni na stolih ali pa so si podpirali glavo z roko, naslonjeno na mizo. Ob zaključku raziskave se je težava z nepravilnim sedenjem izboljšala za 35 %. Se je pa ob drugem ocenjevanju povečal delež učencev z naprej potisnjenimi rameni. Ob začetku raziskave je bilo teh učencev 20 %, ob zaključku 40 %. Predvidevam, da so učenci sicer ozavestili pomen pravilnega sedenja, niso pa še dobro usvojili pravilno postavitev telesa (ramen) pri sedenju.
- Nepravilnosti v smislu nepravilnih ramen (ena rama višja od druge), potiskanja glave naprej ter kolen navznoter, sem pri obeh skupinah opazila v posameznih, redkih primerih. V večini primerov so se omenjene nepravilnosti pri učencih obeh skupin popravile ob zaključku izvajanja vaj.
- Posamezni učenci so imeli sočasno dve ali tri izrazite težave nepravilne drže. Najpogostejše so bile kombinacije kifoze (zgrbljen hrbet), naprej potisnjena ramena, nepravilnih ramen (ena rama je bila višja od druge) in potisnjena glava naprej. Med skupinama je opazna razlika, saj je bilo omenjenih kombinacij pri posameznih učencih več v 8. razredu (35 %). Pri učencih 1. razreda sem opazila zgolj 2 primera (8 %).

Z anketnima vprašalnikoma učencev 8. razreda sem pridobila informacije o njihovem zavedanju glede pomena pravilne drže ter o morebitnem pojavu težav zaradi nepravilne drže. Po zaključku raziskave sem pridobila pomembne informacije o vplivu večtedenskih gibalnih vaj na telesno držo učencev:

- Kar velik delež 80 % (16) učencev osmega razreda je pred raziskavo menilo, da se zavedajo svoje drže. Kar je dober odstotek in smo tako lahko bolj zavzeto in predano izvajali vaje za

boljšo držo telesa, saj so bili miselno ozaveščeni. Štirje učenci (20 %) se niso zavedali svoje drže, kar nakazuje tudi ob koncu izvajanja vaj.

- Velika večina, kar 75 % (15 učencev) je menilo, da se držijo pravilno. Kasneje sem s svinčnico in oceno drže med sedanjem ter hojo ugotovila, da temu ni tako. Spoznali so, da njihova drža ni najbolj pravilna. Tako so se jim začela porajati vprašanja, kako izboljšati držo telesa. V sedečem in stoječem položaju ter v paru smo izvedli različne vaje. Vse vaje so jim bile všeč. Odstotek všečnosti vaj se je enakomerno razporedil, saj je večinoma podalo oceno 4 ali 5 kar 70 % učencev. Vaje v paru so bile ocenjene tudi z negativno oceno (2 učenca oz. 10 %). Sklepam, da jima niso bile všeč, saj so zahtevale več ravnotežja, dotika druge osebe in sodelovanja z drugim.
- Pred začetkom izvajanja vaj so učenci v večini menili, da jim bodo vaje dolgoročno pripomogle, to je potrdilo kar 95 % (19) učencev. Ob koncu raziskave so navedli, da se jim je izboljšala drža sedenja (11 učencem oz. 55 %), prav tako pri hoji (5 učencem oz. 25 %). 4 učencem (20 %) se je drža izboljšala v obeh položajih.
- Bolečine v predelu vratu/hrbta je pred raziskavo imelo 6 učencev (30 %). Ostali so trdili, da teh težav nimajo. A mogoče so pozabili, da so kdaj že imeli težave in so se le-te pojavile med izvajanjem vaj ali pa so se na njih navadili. Ob koncu raziskave je 8 učencev (40 %) dejalo, da so težave izginile. Pri 4 učencih (20 %) so težave še vedno prisotne.
- Z dobrim zavedanjem, kako pomembno je izvajanje vaj za pokončno držo telesa, so se nekateri učenci samoiniciativno odločili poiskati še drugačne vaje; kot je pilates, joga, raztegovanje, vaje za krepitev mišic. Učenci so vaje izvajali tudi na treningih in v šoli. Prav tako je 11 učencev (55 %) dejalo, da bodo vaje nadaljevali tudi ob koncu raziskave, saj jim bo to pripomoglo k boljši drži telesa, ker jim je to všeč. 9 učencev (45 %) vaj ne bo izvajalo po raziskavi, saj se jim to zdi nepomembno; se jim ne da; menijo, da že imajo pravilno držo.
- Kar 60 % otrok bi si želelo izvajati vaje pri pouku. Zanimivo bi bilo izvedeti razloge za njihove odločitve. Ali ti slonijo na želji po lepši drži ali pa si zgolj želijo, da bi bila ura pouka zaradi izvajanja vaj krajša. Morda bi imeli večjo motivacijo svojih vrstnikov, saj se sami izvajanja vaj ne bi lotili. Priporočam, da bi vaje izvajali v čim večjem številu, tudi pri pouku saj bi tako poravnali svojo držo, razbistrili svoje misli, se sprostili...

- Pred izvajanjem raziskovalne naloge, je 6 učencev 1. razreda že izvajalo vaje za pokončno držo. Učenci omenjene skupine so z velikim veseljem (kar kaže tudi anketni vprašalnik) izvajali vaje. 1 učenec ni želel sodelovati, potreboval je več spodbude in pomoči. Prav tako so se vsi, razen 1 učenca, počutili dobro ob izvajanju vaj. Velik delež učencev (66,6 %) je izvajalo vaje tudi doma, samostojno ali s starši. To se mi zdi zelo dober podatek. K zavedanju o pomenu pravilne drže so spodbudili še koga drugega, kar je zelo pohvalno.

Odgovori učiteljev so mi podali vpogled v njihovo razmišljanje o pomenu pokončne drže za naše zdravje ter njihovo pripravljenost za aktivno sodelovanje pri preventivnih aktivnostih za boljšo držo. Iz njihovih odgovorov sem strnila naslednje:

- Večina učiteljev, kar 95 % se zaveda lastne drže telesa. Kar 86 % učiteljev meni, da imajo nepravilno držo telesa, kar je slab zgled za učence. Menim, da je drža učitelja zelo pomembna, saj s tem sporoča, da mu je to pomembno, da mu je mar za svoje zdravje, za zdravo hrbtenico. Učencem je učitelj vzor tudi v tem primeru.
- Kljub zavedanju, da je njihova drža nepravilna, izvaja vaje za pokončno držo le 39 % učiteljev.
- Vsi učitelji opazijo težave pri drži telesa učencev, o teh jih 86 % opomni učence na nepravilno držo. Vaje za pokončno držo z učenci izvede le 39 % učiteljev. Menim, da se tako težko odpravijo težave. Zgolj z opomnikom, da naj učenci poravnajo svojo držo, se drža ne bo popravila. Mišice niso navajene pravilnega položaja in bodo slej kot prej znova v nepravilni legi. Pojavile se bodo bolečine (hrbtenica, vrat, ramena). 94 % učiteljev sicer meni, da bi z rednim izvajanjem vaj izboljšali držo učencev. Sklepam, da bodo pričeli v večjem številu z izvajanjem in tako pripomogli k pokončni drži učencev.

5.1 Sklepi

Hipoteza 1: Večina učencev v razredu sedi v nepravilni drži.

Hipotezo lahko v celoti potrdim, saj sem ugotovila, da je imelo pred raziskavo 87,5 % učencev 1. razreda ter 70 % učencev 8. razreda nepravilno držo pri sedenju. Nepravilnosti v drži pri sedenju lahko povežem s pretežno sedečim načinom življenja učencev ter njihovo navajenost na različne nepravilne položaje, kot npr. zleknjenost na stolu, usločen hrbet, podpiranje glave, ležanje na mizi.

Hipoteza 2: Pri učencih 8. razreda so pogostejši in bolj vidni znaki slabe drže v primerjavi z učenci 1. razreda.

Hipotezo lahko delno potrdim.

Na podlagi rezultatov ocenjevanja telesne drže, bi to hipotezo lahko zavrnila, saj ni bistvenih razlik med skupinama. Ob začetku raziskave je bil delež učencev z nepravilno telesno držo relativno primerljiv. V nepravilnem položaju je sedelo 87,5 % učencev 1. razreda ter 70 % učencev 8. razreda. Pri hoji sem z nepravilnostmi v drži ocenila 58,4 % učencev 1. razreda ter 50 % učencev 8. razreda. Ocenjevanje s svinčnico je prikazalo 66,7 % učencev 1. razreda ter 65 % učencev 8. razreda, ki so imeli nepravilnosti v drži. Ob pregledu rezultatov ocenjevanja različnih primerov nepravilne drže (Tabela 4), pa lahko opazimo vidnejše razlike med skupinama. Pri posameznih učencih 8. razreda sem opazila več kombinacij nepravilne drže (kifoza, potisnjena glava naprej, naprej potisnjena ramena, neporavnana ramena). Znaki nepravilne drže so pri učencih 8. razreda izrazitejši (izrazita usločenost hrbta, neporavnana ramena, kolena navznoter).

Razlika med obema skupinama je opazna tudi po drugem ocenjevanju drže, saj so rezultati izboljšanja telesne drže pri učencih 1. razreda veliko večji, kot pri učencih 8. razreda. Na podlagi teh rezultatov lahko hipotezo potrdim.

Hipoteza 3: Redno, štirimesečno izvajanje vaj bo vplivalo na izboljšanje telesne drže učencev.

Hipotezo lahko potrdim, saj smo ob koncu izvajanja vaj ugotovili, da se je delež učencev z izboljšano telesno držo povečal. Pri sedenju je izboljšalo svojo držo 15 učencev 1. razreda, kar predstavlja 62,5 %. Pri učencih 8. razreda se je drža pri sedenju izboljšala za 15 %. Drža pri hoji se je v skupini 1. razreda izboljšala za 25%, v skupini 8. razreda za 15 %. Pri ocenjevanju drže s svinčnico, so se rezultati izboljšali za 37,5 % (1. razred) ter 15 % (8. razred).

Hipoteza 4: Vaje bodo učinkovitejše in pokazale boljše rezultate pri učencih 1. razreda kot pri učencih 8. razreda.

Hipotezo lahko potrdim, kar nakazujejo rezultati ocenjevanja telesne drže pri učencih obeh skupin. Učenci 1. razreda so dosegli boljše rezultate pri napredovanju v pravilni postavitvi telesa med sedenjem in v stoječem položaju. Vidna razlika je pri ocenjevanju drže učencev v sedečem položaju, kjer so učenci 1. razreda svojo držo izboljšali za 62,5 %, učenci 8. razreda pa le za 15 %.

6 ZAKLJUČEK

S pomočjo raziskovalne naloge sem ugotovila, da je nepravilna telesna drža resnična težava sodobnega sveta, ki jo večina med nami ne jemlje dovolj resno. Svojo ugotovitev sem dokazala z rezultati ocenjevanja telesne drže in anketnimi vprašalniki, namenjeni učencem ter učiteljem. Rezultati ocenjevanja so pokazali, da je imelo ob začetku raziskave kar 87,5 % učencev 1. razreda ter 70 % učencev 8. razreda nepravilno telesno držo med sedenjem. Podatki se mi zdijo zaskrbljujoči, saj preiskovani skupini predstavljata populacijo v obdobju intenzivne rasti. Nepravilni položaji telesa postanejo navada, ki lahko povzročijo bolečine v predelu hrbtenice. Raziskava navaja podatke o učencih 8. razreda, ki so poročali o bolečinah v predelu vratu in hrbta. O bolečinah so potožili tudi med izvajanjem gibalnih vaj, kar kaže na slabšo gibljivost starejših učencev.

Z rednim 15- tedenskim izvajanjem gibalnih vaj sem dokazala, da se lahko nepravilna telesna drža izboljša. Izboljšanje je bilo vidno tako v pravilni postavitvi telesa, kot v zmanjšanju/odpravi težav oz. bolečin pri učencih. Seveda je izboljšanje odvisno od posameznika, njegove pripravljenosti pri sodelovanju ob izvajanju vaj ter zavesti, da stori nekaj dobrega tudi za svojo držo. Večini učencev so bile vaje všeč in so jih vključevali tudi v svoje domače okolje, samostojno ali skupaj s starši. Pri vajah so učenci 1. razreda pokazali nekoliko večje zanimanje in zavzetost pri izvajanju. Morda je k večjemu zanimanju najmlajših pripomogla tudi zgodbica o ptičkih, ob kateri so skozi igro izvajali vaje za pokončno držo. Osmošolcem (najstnikom v puberteti) so trenutno pomembnejše druge stvari.

Pomembno se mi zdi, da učencem čimprej približamo pomen pokončne drže, pozitiven odnos do telesa in gibanja. Zato je pomembno, da se izvajajo različne vaje za pravilno sedenje, da jih nekdo, ki je za to usposobljen tudi popravi. Z vsakodnevno vadbo in možnostjo gibanja bodo učenci pridobili pozitivne navade in potrebo po pokončni drži telesa in pravilnega sedenja. Preko vaj spoznavajo svoje telo in bodo lažje dlje časa sedel v pravilni drži. Sprva so prisotne bolečine, a sčasoma izzvenijo, zato je pomembno, da so vaje redne.

7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Pravilna telesna drža je začetek zdravega in polnega življenja. Omogoča nam mnogo osnovnih, vsakdanjih zmožnosti, kot so npr. hoja, tek, igra...

Z nalogo sem želela sošolcem, učencem in učiteljem naše šole doprinesti znanje o pomenu pravilne telesne drže. Zdi se mi pomembno, da preventivne aktivnosti, namenjene izboljšanju telesne drže, vključujemo v šolsko okolje. Ni zaman rek: »Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« V kolikor bomo pravočasno, v najzgodnejši dobi rasti, otroke navajali in opozarjali na pravilno sedenje in držo, bodo ti v odrasli dobi imeli manj težav s hrbtenico. Posledično tudi manj bolezenskih težav, ki vodijo do zmanjšane gibljivosti telesa in invalidnosti. Se sploh zavedamo, kako omenjene težave vplivajo na številne bolniške odsotnosti in preobremenjenost zdravstvene blagajne?

S pravilno pokončno držo ohranjamo skrb za svoje zdravje, tako fizično kot psihično. Pridobivamo na samopodobi ter krepimo samozavest.

Želim si in upam, da bo moja raziskava spodbudila učence, starše in delavce naše šole k večjemu zavedanju o pomenu ohranjanja pravilne telesne drže. Za to ne potrebujemo veliko. Le dobro voljo in nekaj časa zase.

8 LITERATURA IN VIRI

Ali poznate svojo hrbtenico. (b.d.). Pridobljeno 18. 11. 2023, iz <https://re.aktiv.si/zdrava-hrbtenica/>

Arnuš, A. (2016). *Telesna drža in natančnost postavitve telesa*. Pridobljeno 10. 11. 2023 iz <https://www.kineziolog.si/telesna-drza-in-natancnost-postavitve-telesa/>

Balažič, B. (b.d.). *Pravilna telesna drža je steber zdravja, vitalnosti in privlačnosti*. Pridobljeno 15. 11. 2023, iz <https://www.beyond.si/blog/pravilna-telesna-drza-je-steber-zdravja-vitalnosti-privlacnosti/>

Burgar, T. (2017). *Vadba za izboljšanje telesne drža* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=105020&lang=slv>

Colnar, Š. (2017). *Vpliv funkcionalne vadbe na telesno držo* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=107369&dn=>

Košćak Tivadar, B. (b.d.). *Pokonćna drža*. Pridobljeno 10. 11. 2023, iz <https://www.zdravstvena.info/preventiva/pokoncna-drza-pravilna-drza-zdrava-drza-nepravilna-drza-telesa.html>

Kuralt, P. (2007). *Primerjava pojavnosti slabe telesne drža osnovnošolcev na podeželju in v mestu v celjski regiji* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22040930KuraltPavel.pdf>

Hrbtenica. (b.d.). Pridobljeno 18. 11. 2023, iz <https://sl.wikipedia.org/wiki/Hrbtenica>

Staparski Dobravec, S. (b.d.). *Pokonćnost*. Pridobljeno 10. 11. 2023, iz <https://www.pokoncnost.si/>

Veber, L. (2016). *Šolski otroci in nepravilna drža* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=108871&lang=slv>

Vilčnik, V. (2015). *Preveč sedimo!*. Pridobljeno 18. 11. 2023, iz <https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/prevec-sedimo/>

Slika plakata in kazalke:

Alber Miguel (b.d.). Pridobljeno 20. 12. 2023, iz https://www.pinterest.com/pin/655977501988667218/feedback/?invite_code=bdd1a9fe927645f59f2c895ee2e91f27&sender_id=393502223599946692

Kazalka:

SparkleBox. (b.d.). Pridobljeno 20. 12. 2023, iz <https://www.sparklebox.co.uk/previews/11451-11475/sb11475-meerkat-bookmarks.html#.VvVvPKcrLIV>

9 PRILOGE

9.1 Priloga 1: Načrt gibalnih vaj

NAČRT GIBALNIH VAJ ZA POKONČNO DRŽO

	Vrsta vaje/namen	Moja opažanja
1. teden (9. 10.-13. 10. 2023)	Predstavitve raziskovalne naloge, pomena pokončne drže, vloge hrbtenice ter gibalnih vaj za pravilno držo. Vaja: Pravilno sedenje* (iskanje sednic, poravnava stopal, postavitve kolena, medenice, ramen, glave, vzravnani hrbet)	1. in 8. razred: Učenci so z veseljem sodelovali in prisluhnili predstavitvi o tem, kaj bomo počeli v prihajajočih mesecih. Povedali so o svojih izkušnjah oz. kaj že vedo o pravilni drži. Z velikim zanimanjem so sodelovali v krogu pogovora. Prvošolčki so hitro našli sednice, osmošolci so imeli s tem nekoliko težav. Vsem je bilo zanimivo, saj predhodno tega niso tako dobro poznali (npr. kako se poimenujejo kosti, na katerih sedimo, kako se pravilno usesti in zakaj je to pomembno).
2. teden (16. 10.-20. 10. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, roke so močne, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitve nog, stopal, vzravnani hrbet	1. razred: Izkazali so svojo gibčnost pri vajah. Le pri vajah, kjer so stali na prstih in eni nogi, so se zibali, stopali na drugo nogo, saj še niso ozaveščali, kako stisniti trebušček, medenično dno in noge. Stopala so bila še obrnjena navzdol in različne smeri. Pri usedanju so bili prehitri in so se kar ulegli nazaj na stol. 8. razred: Več kot polovica jih je imela težave z gibčnostjo, zavestnim izvajanjem gibov (nekateri so kar mahali po zraku z rokami), z ravnotežjem. Težave so se pojavile s stiskanjem trebušnih mišic, pravilno postavitvijo nog, stopal ter vzravnanim hrbtom. Potožili so, da jih vse boli.
3. teden (23. 10.-27. 10. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, roke so močne, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitve nog, stopal, vzravnani hrbet, sprostitev mišic pri vaji Odlaganje	1. razred: Vaje na eni nogi in stoja na prstih so se pri nekaterih učencih že popravile, učenci so bili bolj statični in pokončni. Stopala so poravnali v pravo smer. Pravilno usedanje je še zmeraj predstavljal izziv, velika večina je kar »padla« na stol. Pri odlaganju so se sprostili. 8. razred: Fantje so potožili, da jih vse boli. Pri dekletih je bilo opaznejše zavestno, pravilno izvajanje gibov. Še vedno jih je bilo potrebno opozarjati na stiskanje trebušnih mišic, močne roke, vzravnani hrbet. Pri odlaganju jih je bilo potrebno spomniti na sprostitev mišic ter pravilno izvedbo vaje, saj so se kar upognili navzdol. Pri tem so nekateri potožili, da jih boli hrbet. Polovica skupine je imelo težavo s pravilnim sedenjem (»puklast« hrbet, ramena postrani/potisnjena naprej).
4. teden (6. 11.-10. 11. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, roke so močne, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitve nog, stopal, vzravnani hrbet, zavestno upogibanje telesa navzdol pri vaji Odlaganje	1. razred: Opažanja so podobna zapisu 3. tedna. Vaje smo večkrat ponovili, da smo odpravili nepravilno gibalno izvajanje vaj ter ozaveščali pravilno sedenje. 8. razred: Podana je bila samo ena tožba o bolečinah v mišicah in to s strani učenca, ki ima že v osnovi nepravilno držo, je telesno neaktiven in vaj ne izvaja po navodilih. Pri ostalih je bil opazen napredek. Večina se je postavila v pravi sedeči položaj, težava je, da se je po končanih vajah polovica učencev še vedno zleknila na stol. Večina je izvajala vaje pravilno, gibi so bili zavestni, roke močne. Stiskanje trebušnih mišic jim ni predstavljalo težav. Večjih težav z ravnotežjem, postavitvijo stopal ni bilo.

5. teden (13. 11.-17. 11. 2023)	Vaja: Zasuk, Metulj, Objem* Ozaveščanje učencev: pravilno sedenje, postavitve stopal, nog, zavestno obračanje zgornjega dela telesa, postavitve ramen, glave.	1. razred: Pri določenih učencih so pri zasuku noge vrteli v smeri zasuka. Niso bile spredaj. 8. razred: Vsi učenci so se postavili v pravi sedeči položaj, če sem jih opomnila. Po končanih vajah je polovica učencev na ta položaj pozabila. Z uvedbo novih vaj so se ponovno pojavile težave v gibčnosti, hitrem/nepravilnem izvajanju vaj. Ob obračanju zgornjega dela telesa, so obračali tudi noge, medenico. Nekatere je zopet vse bolelo.
6. teden (20. 11.-24. 11. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje, Zasuk, Metulj, Objem* Ozaveščanje učencev: pravilna drža, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, postavitve stopal, nog, vzravnani hrbet, poudarek na počasnem izvajanju gibov, pravilna postavitve rok, pravilno izvajanje zasuka, usločenosti zgornjega dela telesa.	1. razred: Noge pri zasuku so se še zmeraj zavrtle v smeri zasuka. Vaje iz 3. tedna so se izboljšale in popravile. 8. razred: Vaje iz 3. tedna jim ne delajo težav. Težave so pri pravilnem izvajanju zasuka zgornjega dela telesa. Nekateri učenci (3 v skupini) ne znajo usločiti hrbta. Težave so s počasnim zvijanjem telesa navzdol in počasni postavitvi telesa navzgor. Učenci se hitro spustijo k nogam in nato hitro ter nepravilno dvignejo zgornji del trupa. Pravilno sedenje večini ni predstavljalo težav. Tudi po končanih vajah se je dobra polovica učencev usedla pokončno. Nič več ne ležijo na stoli.
7. teden (27. 11.-1. 12. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje, Zasuk, Metulj, Objem* Ozaveščanje učencev: pravilna drža, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, vzravnani hrbet, poudarek na počasnem izvajanju gibov, pravilna postavitve rok, pravilno izvajanje zasuka, usločenosti zgornjega dela telesa, poudarek na počasnem zvijanju telesa navzdol in počasni poravnavi telesa navzgor, sproščanje mišic, rok, vratu, glave.	1. razred: Noge pri zasuku so se pri večini učencev izboljšale, so jih pravilno postavili. 8. razred: Večina je pravilno izvedla zasuk zgornjega dela telesa. Noge in medenica so ostale pri miru. Še vedno so bile težave z usločenjem hrbta pri 3 učencih. Počasno zvijanje telesa navzdol in počasno postavitve telesa navzgor je obvladala dobra polovica skupine. Znali so sprostiti vrat in mišice rok.
8. teden (4. 12.-8. 12. 2023)	Vaja: Pogum, Most, K srcu* Ozaveščanje učencev: pravilno sedenje, postavitve stopal, nog, vzravnani hrbet, zavestno obračanje zgornjega dela telesa s poudarkom na počasnem izvajanju gibov, vodoravna postavitve ramen, pravilno obračanje glave.	1. razred: Učenci so se pri Pogumu previsoko dvigovali in imeli roke preveč spredaj na stolu. Prehitro so se spustili na stol ali stopili na noge pred stol in se niso usedli. Pri mostu so imeli stopala obrnjena v različne smeri. 8. razred: Večina učencev je imela težavo z izvedbo vaj Pogum ter Most. Težave so imeli s pravilno postavitvijo nog, vzravnanim hrbtom, vodoravno postavitvijo ramen. Nekaterim (predvsem fantom) so se vaje zdele težke. Po vaji Pogum in Most so kar padli na stol (prehitro so se spustili). Pozabili so na počasno izvajanje gibov.
9. teden (11. 12.-15. 12. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje, Zasuk, Metulj, Objem, Pogum, Most, K srcu* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, roke so močne, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitve nog, stopal, vzravnani hrbet, zavestno gibanje telesa, vaje izvajamo počasi. Pravilna postavitve rok pri vaji Pogum.	1.razred: Pri vaji pogum so se še zmeraj prehitro spustili na stol. Pri vaji Most so že izboljšali stopala. 8. razred: Izvajanje vaj je lažje izvedljivo za večino učencev. Vaji Pogum in Most sta nekaterim predstavljali izziv, predvsem fantje so se primerjali med seboj (npr. kdo bo bolje izvedel vajo). Učenci obvladajo prvih sedem vaj. Znajo se pravilno usesti. Usvojene vaje so izvajali počasi. Pazili so na postavitve stopal, nog, ramen, hrbta.
10. teden (18. 12.-22. 12. 2023)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje, Zasuk, Metulj, Objem, Pogum, Most, K srcu* Ozaveščanje učencev: pravilna postavitve nog, stopal, vzravnani hrbet, zavestno gibanje telesa, vaje izvajamo počasi. Pravilna postavitve rok pri vaji Pogum.	1.razred: Pri vajah so se izboljšala stopala in večina učencev se je že bolj počasi spuščala na stol. 8. razred: Večina učencev je sledila vsem desetim vajam brez težav. 3 učenci so imeli težave s pravilno postavitvijo ramen, vzravnanim hrbtom. Pri dekletih je opaznejši napredek pri izvajanju vaj kot pri fantih.

11. teden (3. 1.-5. 1. 2024)	Vaja: Pravilno sedenje, Drevo, Plezanje, Odlaganje, Zasuk, Metulj, Objem, Pogum, Most, K srcu* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, roke so močne, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitev nog, stopal, vzravnani hrbet, zavestno gibanje telesa, vaje izvajamo počasi. Pravilna postavitev rok pri vaji Pogum, Most.	1.razred: Pri spuščanju na stol so učenci še zmeraj prehitri. Pri vaji K srcu so se učenci zelo umirili in jo sprejeli kot umiritev ob koncu. 8. razred: Izboljšali so postavitev nog, ramen, hrbet je bil pri večini učencev vzravnani ob izvajanju vaj. Večina učencev se je pred začetkom vaj že samodejno, brez opozorila, postavila v pravi sedeči položaj. Pazili so na zavestno izvajanje gibov, močne roke. Pri vajah Odlaganje in K srcu so znali sprostiti mišice.
12. teden (8. 1.-12. 1. 2024)	Vaja: Nihajoče drevo, Zvedavi orel, Utripajoča zvezdica* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, močne roke, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitev rok, nog in stopal, vzravnani hrbet, vzpostavitev ravnotežja celega telesa, zavestno gibanje telesa, počasno izvajanje vaj, pravilna postavitev rok pri nihajočem drevesu.	1.razred: Z velikim zanimanjem so izvajali stoječe vaje. Težave so imeli s stojo na eni nogi ter zasukom rok pri zvedavemu orlu. 8. razred: Učenci so bili veseli vaj v stoječem položaju. Ponovno so se učili pravilne postavitev telesa v tem položaju. Pri vajah Nihajoče drevo ter Zvedavi orel so imeli težave z ravnotežjem, koordinacijo rok.
13. teden (15. 1.-19. 1. 2024)	Vaja: Nihajoče drevo, Zvedavi orel, Utripajoča zvezdica* Ozaveščanje učencev: zavedanje gibov, močne roke, stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitev rok, nog in stopal, vzravnani hrbet, vzpostavitev ravnotežja celega telesa, zavestno gibanje telesa, počasno izvajanje vaj, pravilna postavitev rok pri nihajočem drevesu.	1.razred: Učenci so še zmeraj v večini imeli težave z zasukom rok pri vaji Zvedavi orel. 8. razred: Izboljšana je bila koordinacija rok. Nekateri učenci so še vedno imeli težave z ravnotežjem. Pravilna postavitev telesa v stoječem položaju večini ni predstavljala težav.
14. teden (22. 1.- 26. 1. 2024)	Vaja: Nihajoče drevo, Zvedavi orel, Utripajoča zvezdica, Dvojno drevo, Hrbtni stolček, Sprednji stolček* Ozaveščanje učencev: stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, pravilna postavitev rok, nog in stopal, vzravnani hrbet, vzpostavitev ravnotežja celega telesa, zavestno gibanje telesa, počasno izvajanje vaj, pravilna postavitev rok pri dvojnem drevesu in sprednjem stolčku, dotikanje hrbtov pri vaji hrbtni stolček, medsebojno sodelovanje.	1.razred: Pri izvajanju vaj hrbtni stolček so imeli težavo, saj so ob počepu skupaj stisnili zadnjice namesto stika s hrbtom. Pri stolčku so izgubili tudi ravnotežje in se premalo držali za roke in tako niso bili več v dvojicah. 8. razred: Vaje Nihajoče drevo, Zvedavi orel in Utripajoča zvezdica učencem niso predstavljale večjih težav. Opazno je bilo izboljšanje pravilne drže v stoječem položaju. Velike težave so bile pri izvajanju vaj Dvojno drevo, Sprednji in Hrbtni stolček. Učenci so morali ponovno ozavestiti pravi položaj medenice, stiskanje spodnjih trebušnih mišic. Pri stolčku so izgubili ravnotežje in padali na tla, saj niso imeli vzravnanih hrbtov, iz počepa so se dvigovali z naprej nagnjenim zgornjim delom telesa.
15. teden (29. 1.-2. 2. 2024)	Vaja: Nihajoče drevo, Zvedavi orel, Utripajoča zvezdica, Dvojno drevo, Hrbtni stolček, Sprednji stolček* Ozaveščanje učencev: stiskanje trebušnih mišic, medeničnega dna, vzravnani hrbet, vzpostavitev ravnotežja celega telesa, zavestno gibanje telesa, počasno izvajanje vaj, pravilna postavitev rok pri dvojnem drevesu in sprednjem stolčku, dotikanje hrbtov pri vaji hrbtni stolček, medsebojno sodelovanje.	1.razred: Učenci imajo težavo z ravnotežjem in dotikanjem hrbta ob počepu. 8. razred: Največjo težavo pri izvajanju so imeli pri vaji v obliki stolčka. Vzrok je v nepravilnem položaju hrbta, ki ga je večina učencev še vedno zgrbila, ko so izvajali vajo. Slabi polovici učencev je uspelo omenjeni vaji izvesti pravilno. Ostale vaje učencem niso predstavljale težav.

★ - vaje, povzete iz programa »Pokončna drža – dobra drža« (dr. Saša Staparski Dobravec)

★ - lastne vaje, osnovane s pomočjo jogijskih vaj

9.2 Priloga 2: Ocenjevalni list telesne drže (1. razred)

OCENJEVALNI LIST TELESNE DRŽE (1. RAZRED)

Ime učenca	Ocena sedeče drže		Ocena drže pri hoji		Ocena drže s svinčnico	
	28. 9. 2023	5. 2. 2024	28. 9. 2023	5. 2. 2024	28. 9. 2023	5. 2. 2024
	RN	PD	RN	RN	RN	RN
	RN	PD	PD	PD	RN	PD
	RN	PD	PD	PD	PD	PD
	GN	PD	GN	PD	GN	PD
	RN	PD	RN	NR (desna rama višje)	NR (desna rama višje)	NR (desna rama višje)
	PD	PD	L	PD	L	PD
	NS	NS	PD	PD	PD	PD
	NS	PD	RN	PD	RN	PD
	NS	NS	RN	RN, GN	PD	PD
	RN	PD	PD	PD	RN	PD
	NS	PD	PD	PD	PD	PD
	NS	NS	RN	PD	RN	RN
	RN	PD	L	PD	L	PD
	RN	RN	RN	PD	PD	PD
	NS	PD	L	PD	L	PD
	RN	PD	L	RN	L, KN	KN
	RN	PD	PD	PD	NR (leva rama višje)	PD
	PD	PD	PD	PD	PD	PD
	PD	PD	RN	PD	RN	PD
	RN	PD	RN	RN	RN	RN
	RN	RN	RN	NR (leva rama višje)	NR (leva rama višje)	NR (leva rama višje)
	NS	NS	RN	RN	RN	RN
	RN	PD	PD	NR (desna rama višje)	NR (desna rama višje)	NR (desna rama višje)
	RN	PD	PD	PD	RN	PD

Legenda: K – kifoza L – lordoza S – skolioza PD – pravilna drža NS – nepravilno sedenje NR – nepravilna ramena

GN – glava potisnjena naprej RN – ramena potisnjena naprej KN – kolena navznoter

NS – nepravilno sedenje (beležila sem različne nepravilno sedeče položaje: zleknjenost na stolu, usločen hrbet, podpiranje glave, ležanje na mizi...)

9.3 Priloga 3: Ocenjevalni list telesne drže (8. razred)

OCENJEVALNI LIST TELESNE DRŽE (8. RAZRED)

Ime učenca	Ocena sedeče drže		Ocena drže pri hoji		Ocena drže s svinčnico	
	10. 10. 2023	31. 1. 2024	11. 10. 2023	31. 1. 2024	11. 10. 2023	31. 1. 2024
[redacted]	NS	RN	RN	RN	NR (leva rama višje)	NR (leva rama višje)
[redacted]	RN	PD	RN	PD	KN, RN	RN
[redacted]	PD	PD	PD	PD	KN	PD
[redacted]	PD	PD	PD	PD	PD	PD
[redacted]	NS	RN	GN	PD	GN, NR (leva rama višje)	NR (leva rama višje)
[redacted]	PD	PD	PD	PD	PD	PD
[redacted]	NS	NS	PD	PD	KN, RN	KN, RN
[redacted]	PD	PD	PD	PD	PD	PD
[redacted]	NS	RN	RN	RN	NR (desna rama višje)	NR (desna rama višje)
[redacted]	NS	RN	RN	RN	K, RN, KN	K, RN
[redacted]	NS	NS	RN	RN	RN	PD
[redacted]	PD	PD	PD	PD	PD	PD
[redacted]	NS	RN	RN	PD	PD	PD
[redacted]	NS	NS	RN, K	RN, K	K, RN, KN	K, RN, KN
[redacted]	RN	PD	PD	PD	RN, NR (desna rama višje)	NR (desna rama višje)
[redacted]	NS	RN	PD	PD	NR (leva rama višje)	NR (leva rama višje)
[redacted]	RN	PD	PD	PD	PD	PD
[redacted]	PD	PD	PD	PD	PD	PD
[redacted]	RN	RN	RN	RN	K	K, NR (desna rama višje)
[redacted]	NS	RN	PD	PD	NR	PD

Legenda: K – kifoza L – lordoza S – skolioza PD – pravilna drža NS – nepravilno sedenje NR – nepravilna ramena

GN – glava potisnjena naprej RN – ramena potisnjena naprej KN – kolena navznoter

NS – nepravilno sedenje (beležila sem različne nepravilno sedeče položaje: zleknjenost na stolu, usločen hrbet, podpiranje glave, ležanje na mizi...)

9.4 Priloga 4: Anketni vprašalnik ob začetku izvajanja gibalnih vaj – 8. razred

1. Ali si se pred začetkom izvajanjem vaj zavedal/a svoje drže?

- a) da
- b) ne

2. Meniš, da se pravilno držiš?

- a) da
- b) ne

3. Prosim navedi, zakaj tako meniš.

4. Ali si pred začetkom raziskave že izvajal/a vaje za pokončno držo?

- a) da
- b) ne

5. Kako pogosto si se spomnil/a na svojo držo med izvajanjem gibalnih vaj?

- a) skoraj nikoli
- b) redno
- c) občasno

6. Kako bi opisal/a svoje splošno počutje po rednem izvajanju vaj?

- a) izboljšano
- b) poslabšano
- c) nespremenjeno

7. Meniš, da bodo vaje dolgoročno pripomogle k izboljšanju telesne drže?

- a) Da
- b) Ne

8. Ali se že soočaš s kakšnimi težavami s hrbtenico?

- a) Da
- b) Ne

9. Prosim, opiši svoje težave.

9.5 Priloga 5: Anketni vprašalnik po zaključenem 15-tedenskem izvajanju vaj – 8. razred

1. Prosim, oceni od 1 do 5, kako se zavedaš svoje drže (1 - se ne zavedam, 5 – zelo se zavedam).

a) 5 (se zavedam)

b) 4

c) 3

d) 2

e) 1 (se ne zavedam)

2. Katere vaje, ki smo jih izvajali, so ti bile najbolj všeč?

	Ocena 1	Ocena 2	Ocena 3	Ocena 4	Ocena 5
Vaje v stoječem položaju					
Vaje v sedečem položaju					
Vaje v paru					

3. Kje je izboljšanje tvoje drže najbolj opazno?

a) pri sedenju in hoji

b) pri hoji

c) pri sedenju

4. Ali si predstavljene vaje izvajal tudi samostojno? Kje in kako pogosto?

	vsak dan	1x tedensko	2-3x tedensko	4-6x tedensko	nikoli
Doma					
V šoli					
Na treningu					

5. Ali si tudi sam/a poiskal/a dodatne vaje za izboljšanje telesne drže?

a) Da

b) Ne

6. Katere dodatne vaje si izvajal/a?

a) joga

b) pilates

c) vaje za krepitev mišic

d) drugo

7. Ali boš s predstavljenimi in usvojenimi vajami nadaljeval/a tudi po končani raziskavi?

a) Da

b) Ne

8. Prosim, obrazloži svoj odgovor.

9. Si želiš, da podobne (kratke) vaje šola vključi kot del uvoda pri pouku (npr. 2-3x tedensko)?

a) Da

b) Ne

10. So ti predstavljene vaje pomagale zmanjšati težave s hrbtenico?

a) imam tovrstnih težav

b) Da

c) Ne

11. Prosim, zapiši svoja opažanja pri izboljšanju težav.

9.6 Priloga 6: Anketni vprašalnik 1. razred

		
Vam je bilo naše skupno izvajanje vaj všeč?		
Ali ste vaje kdaj izvajali samostojno/s starši?		
Kako ste se počutili ob izvajanju vaj? (dobro/slabo)		
Je kateri izmed vas že izvajal podobne vaje pred našim druženjem?		

9.7 Priloga 7: Anketni vprašalnik za učitelje

1. Ali se zavedate pomena pravilne telesne drže?

- a) Da
- b) Ne

2. Ali pri sebi opazate nepravilno telesno držo?

- a) Da
- b) Ne

3. Se soočate s težavami s hrbtenico?

- a) Da
- b) Ne

4. Ali sami izvajate vaje za pokončno držo?

- a) Da
- b) Ne

5. Kako pogosto izvajate vaje za pokončno držo?

- a) vsak dan
- b) 1x tedensko³
- c) 2-4x tedensko
- d) 1x mesečno

6. Ali pri učencih med poukom opazate nepravilno sedenje/držo?

- a) Da
- b) Ne

7. Ali učence opomnite na pravilno sedenje/držo?

- a) Da
- b) Ne

8. Ali skupaj z učenci med poukom izvajate kratke vaje za pravilno držo?

- a) Da
- b) Ne

9. Ali menite, da bi z rednim izvajanjem vaj za pokončno držo med poukom, pripomogli k izboljšanju pravilne drže učencev in učiteljev?

- a) Da
- b) Ne

9.8 Priloga 8: Intervju z doktorico Sašo Staparski Dobravec

Pozdravljeni.

Sem učenka 8. razreda. Skupaj z mojima mentoricama opravljam raziskovalno nalogo na temo pravilne drže otrok in mladostnikov. Med raziskovanjem sem pridobila veliko novih informacij ter znanja, z znanjem prihajajo tudi vprašanja. Odločila sem se, da se bom s svojimi vprašanji obrnila na vas, kot avtorico vsebinske in organizacijske zasnove programa »Pokončna drža – dobra drža«. Zelo bi mi pomagalo, če bi si lahko vzeli nekaj časa in odgovorili na spodnja vprašanja. Hvala vam!

Kot zdravnica in vodja delovne skupine predhodno omenjenega programa pokončne drže imate neposreden vpogled v problematiko nepravilne drže in njenih posledicah. Zanima me, kolikšen je, po vaši oceni in poznavanju problematike, delež otrok in mladostnikov s slabo telesno držo.

Trenutno lahko rečemo, da so podatki iz češke študije najboljši približek naših razmer, saj je način življenja najbolj podoben slovenskemu. Podatki za Slovenijo žal niso na voljo.

Preučen je bil reprezentativni vzorec otrok, starih 7, 11 in 15 let, v letu 2003. Od skupnega števila 3600 otrok jih je 3520 (97,7 %) obiskovalo in bilo pregledanih na preventivnih pregledih. Povzetek rezultatov: Slaba drža je bila ugotovljena pri 38,3 % otrok, pogosteje pri dečkih. Pomembno različno pojavnost slabe drže so ugotovili med 7 in 11 letnimi otroki (33,0 % oziroma 40,8 %). Kar pomeni, da se drža izrazito poslabša v tem starostnem obdobju. Najpogosteje ugotovljene napake so bile naslednje: štrleče lopatice (50 % vseh otrok), povečana ledvena lordoza (32 %) in zaobljen hrbet (31 %). Otroci so v povprečju 4 ure tedensko izvajali športne dejavnosti in 14 ur tedensko gledali televizijo/ videorekorder ter igrali računalniške igrice.

Kitajska študija je mnogo bolj obsežna, vendar pa je primerjava z našimi razmerami bolj kompleksna.

Demografski podatki o vzorcu so prikazani v preglednici 1. Skupaj je bilo pregledanih 595.057 kitajskih otrok in mladostnikov, med katerimi je bilo 54,6 % dečkov in 45,4 % deklic, kar pomeni razmerje med moškimi in ženskami 1,2 : 1, povprečna starost (SD) učencev pa je bila $12,8 \pm 2,0$ let.

Rezultati so pokazali, da je razširjenost nepravilne drže med kitajskimi otroki in mladostniki bila 65,3 %, približno 3,7 % otrok in mladostnikov pa je bilo napotenih na nadaljnjo rentgensko

diagnostiko. Najresnejši znak nepravilne drže so bila visoka in nizka ramena (višina levega ramena: 30,2 %; višina desnega ramena: 24,5 % in nagib lopatice (nagib v levo: 25,2 %; nagib v desno: 17,0 %).

Ne glede na odstotke pa lahko v naši populaciji prav tako opazujemo velik delež otrok s primerljivimi znaki slabe drže.

Ob iskanju virov in informacij za raziskovalno nalogo, sem odkrila kar nekaj strokovnih prispevkov, ki opozarjajo na pomen pravilne drže ter koristi izvajanja telesnih vaj za izboljšanje slabe drže in njenih posledic. Prispevki so ljudem dostopni preko spleta, brošur, knjig, oddaj... Opažate morda v zadnjih letih izboljšanje težav s slabo telesno držo med otroci in mladostniki? Menite, da smo mladi dovolj ozaveščeni o tej problematiki?

Od znanja do zavedanja je dolga pot, še daljša pa do spremembe navade.

Naj dam primerjavo. Vsi otroci se danes v šoli naučijo, da je v telesu približno 70% vode. V naših ambulantah je pa več kot polovica otrok kronično dehidriranih, ker ne pijejo dovolj.

Dva problema se nakazujeta zaradi okoliščin, ki nam jih opredeljuje informacijska doba. Poplava informacij nas odvrne od delovanja, težko izberemo eno vsebino in mirno in poglobljeno sledimo. Glede drže pa je prvi problem to, da je vsekakor na voljo ogromno visoko strokovnih vsebin, tako praktičnih kot teoretičnih, vendar jih raje gledamo, beremo in o njih poslušamo (v slabi drži) kot pa da bi v tem času naredili vaje za celostno nego pokončnosti.

Drug problem pa je, da v šolah ne odrasli ne otroci še ne dobite sistemsko uvedenih vsebin: kratkih izkušenj in navodil o kontrolnih točkah v telesu in doživljanju, ki so pokazatelj (indikator) dobre, zdrave drže. Če ne veš, kaj opazovati, ne veš niti, kaj popravljati.

Temu je namenjen naš program, želimo opolnomočiti vsakega posameznika, da bo znal svojo držo opazovati, jo urediti tako telesno kot duševno in jo tudi vzdrževati.

Katere spremembe/okvare na hrbtenici se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih kot posledica nepravilne drže?

Bolečina (če le ni prehuda) nam je žal prva spodbuda. In tako tudi naše otroke kot v češki študiji vse večkrat boli že v zgodnji mladosti. Otroci s slabo držo so pogosteje poročali o glavobolu in bolečinah v vratnem in ledvenem delu hrbtenice.

Jasnih vzrokov za naraščanje LBP (bolečine v križu) med otroki ne poznamo. Študije o vplivu življenjskega sloga, fizične aktivnosti in prekomernega sedenja niso prepričljivo dokazale

neposredne povezave s povečanim tveganjem za LBP. Po drugi strani vedno bolj razumemo pomen psiholoških in vedenjskih vzorcev. Negativne psihosocialne izkušnje so bolj pogoste med mladimi z LBP, napovedujejo pa tudi večjo verjetnost pojavnosti v prihodnosti. Med pomembnimi dejavniki za pojavnost LBP raziskave omenjajo tudi slabo držo, ki je med mladimi vedno bolj pogosta. V raziskavi na Poljskem so med 503 šoloobveznimi otroki zaznali le 3 otroke z idealno držo. Večina otrok je imela povečano torakalno kifoza, sledili sta lumbalna in torako-lumbalna lordoza.

Ne gre pa zgolj za fizično bolečino. Bolečine v križu (LB) so pogoste tudi v otroštvu, saj je ocenjena prevalenca od 13 do 51 %, medtem ko o ponavljajočih se bolečinah v LB poročajo pri 7 do 27 % šoloobveznih otrok. Več avtorjev trdi, da so ponavljajoče se bolečine v mladostniških letih lahko predhodnik kronične bolečine v LB pri odraslih. Pri otrocih in mladostnikih sta bolečina v LB (ledvena bolečina) in AP (abdominalna bolečina) pogosto medicinsko nepojasneni in skupaj z bolečinami v trebuhu in sklepih predstavljata kar 50 % novih obiskov v zdravniških ambulantah v tej populaciji. Kadar bolečine ni mogoče razložiti z medicinskimi vprašanji, ni namerno povzročena ali simulirana in je povezana z določenimi psihološkimi dejavniki. Najpogostejše psihološke težave so slabo počutje, razdražljivost ali slaba volja, težave s spanjem in nervoznost. Literatura tudi navaja neposredno korelacijo upada kognitivnih funkcij, socialne prilagodljivosti, čustvenega odziva (depresivno anksiozna stanja), motnje spanja, znižan bolečinski prag in poslabšanje drugih fizioloških funkcij ob dolgotrajni slabi drži.

Kaj lahko mladi storimo za izboljšanje telesne drže?

Najprej je potrebno vzbuditi radovednost in pozornost usmeriti navznoter; Vprašajte se: Kaj naše življenje na tem svetu omogoča? Kakšen je človekov naravni “design”? Kako smo sestavljeni in kaj nam omogoča, da delamo, kar si želimo?

Potreben je najprej miselni preskok, predno skočimo v kakršnokoli vadbo. Ko si razjasnimo, da ne bomo živeli nikjer drugje kot v telesu, si bomo zaželeli takšno telo, ki nam ne bo v napoto. Pa ga bomo pričeli opazovati in sproti urejati. Ko si razjasnimo, da so naše misli, čustva in občutki rezultat delovanja našega telesa, si bomo zaželeli začeti to tudi urejati. Kar se nam zgodi, na to bolj ali manj ne vplivamo. Kako pa na okoliščine reagiramo - to je naša drža. Prožna pokončnost je celostno stanje - tako hrbtenice in telesa kot našega značaja in duševnosti.

Miselni preskok je prvi korak, potem pa vsako uro 18 sekund in dvakrat na dan 6 do 9 minut - vedno pokončen za nasmeh neskončen.

Katere preventivne ukrepe/dejavnosti za preprečevanje slabe drže nam priporočate?

Najprej je potrebno ozavestiti in pridobiti izkušnjo o temeljnikih, ki omogočajo fizično držo (glej aplikacijo Pokončnost): Medenica, sedenje, dihanje, vstajanje. Potem je potrebno naše doživljanje usmeriti v občutek hvaležnosti - ta naj bo iskren, resničen in v mislih čim bolj enostaven.

Nevroznanstveni podatki kažejo, da se raven hormonov sreče ob 3 minutnem doživljanju globoke hvaležnosti zviša do stopnje, da trenutne okoliščine, na katere odreagiramo s stresom, nevtralizira.

Kako dolgo je potrebno redno izvajanje vaj za pokončno držo, da se pokažejo prvi rezultati oz. spremembe v drži posameznika?

Prvi rezultati se pokažejo po prvi temeljiti izvedbi vaj, vendar učinek ne traja dolgo. Vztrajna redna dnevna vadba, kot je opisano zgoraj, pa nam po treh tednih postavi prvo osnovo za pridobitev redne navade. Po enem letu nas prične motiti, ko smo dlje časa v prisilni drži, samoiniciativno se zravnamo, z lahkoto lahko sedimo dlje časa brez utrujenosti. Bistveno več energije nam ostaja za stvari, ki si jih želimo početi.

So rezultati izvajanja vaj za pokončno držo trajni tudi v primeru, da z izvajanjem vaj prenehamo po določenem času (npr. po nekaj mesecih)?

Odgovorila bom z nekaj vprašanji. Ali so roke čiste, če jih umijemo včasih? Ali smo siti tudi po tem, ko smo prenehali jesti več mesecev? Ali so zobje zdravi, če jih prenehamo umivati?

Hrbtenica je sestavljena iz 24 gibljivih vretenc, ki niso zamenljiva in so slabo popravljiva. Nihče ne more skrbeti za moja vretenca, razen jaz sama.

Pa še to: srce bije celo življenje bolj ali manj enako, nikoli ne preneha, ker bi to že prej naredilo, ne naveliča se in ne tarna, da dela ves čas eno in isto in mu je dolgčas - tvoje srce je neskončno vztrajno, no, do konca tvojega življenja. Le zakaj ne bi nekaj vztrajnosti namenila tudi lahkotnemu pokončnemu bivanju?

Pri izvajanju vaših vaj s sošolci, sem opazila, da so nekatere vaje zanje predstavljale konkreten izziv. Predvsem glede ravnotežja, moči. Sošolci so npr. potožili, da jih vse boli. Lahko prosim poveste, katere vaje za pokončno držo so najprimernejše za otroke, mladostnike.

Žal je veliko otrok v nepravilnih prisilnih držah že od četrtega, petega leta dalje. Mišično fascialni sistem se že postopno deformira, dihanje je omejeno, že v tako zgodnjem obdobju se pojavljajo posledice kronične slabe drže. Nič čudnega ni, da tudi vaje bolijo. Pa vendar - ljubeč pogled na

naše omejitve in zagnana odločnost, da bomo tudi te premagali, nas bo tudi preko kakšnega "muskelfibra" in napora varno pripeljalo. Poskusite ločiti blago bolečino od trpljenja, iz dneva v dan bo lažje.

Ob sami raziskavi sem pričela razmišljati, ali različni položaji med spanjem tudi vplivajo na spremembo (poslabšanje ali izboljšanje) telesne drže. Na kaj naj bomo otroci/mladostniki pozorni pri izboljšanju drže med spanjem?

Če izvzamemo otroke z medicinsko opredeljenimi gibalnimi težavami, ki potrebujejo prilagojena ležišča je najprej in predvsem potrebno dovolj spanja ob pravem času! Ne glede na najstniško obdobje ali prav zaradi njega telo potrebuje spanje od 21.30 - 22.00 dalje vsaj 8 - 9 ur. Jutranje pretegovanje in prožno pokončno vstajanje je naravno in zato je cel dan polnovreden. Ponoči pa ... če le imamo vodoravno posteljo, smo na toplem in v miru ... bo počitek sam prinesel moči in veselje do življenja. To pa je ključno.

Bodi vedno pokončen za nasmeh neskončen 😊

9.9 Priloga 9: Brošura z opisi vaj



VAJE ZA POKONČNO DRŽO,
SPROSTITEV OD UČENJA TER
DOLGOTRAJNEGA SEDENJA

(prvih devet vaj je povzeto po programu »Pokončna drža—dobra drža« dr.
Saše Staparski Dobravec)

PRAVILO SEDENJE

Sedimo na polovici stola. Stopala so vzporedna in postavljena na tla. Kolena so nad gležnji, v širini kolkov. Med nogami mora biti za eno pest prostora. Z zibanjem hrbtenice in s pomočjo dlani poiščemo sednice. Zibanje ustavimo tam, kjer nas stol najbolj žuli v sednice. Takrat je hrbtenica v nevtralnem položaju. Stisnemo spodnje trebušne mišice. Trup mora biti poravnan, z rameni zaokrožimo rahlo navzgor in navzdol. Glavo poravnamo, kot da nas nevidne nitke vlečejo proti stropu. Ušesa so nad rameni. Roke počivajo sproščeno na stegnih. Dihamo umirjeno in počasi.



1. DREVO

Vajo začnemo v pravilnem sedečem položaju. Noge so vzporedne, pete potisnemo rahlo pod stol.

Vdihnemo. Roke počasi potujejo od popka navzgor in nakazujejo pot vdih. Potujejo kot rastoče drevo proti stropu. Nad glavo se razširijo. Izdihnemo. Roke odrinemo navzdol, do telesa in vstanemo. Pazimo, da so roke močne, kot da jih premkamo skozi med ali Nutello.



2. PLEZANJE

Stojimo ob stolu. Z zadnjo stran kolen najdemo sedišče, da bomo lahko varno sedli. Dlani obrnemo navzven, roke počasi potujejo nazaj proti stropu (narišemo navidezno krošnjo). Sedemo. Stisnemo nožne in trebušne mišice, roke so močne. Hrbtenica je poravnana. Dlani stisnemo v pest (zagrabimo za navidezno vejo) in se potegnemo navzgor. Pazimo, da so rame navzdol. Stopimo na prste (podplati se ne dotikajo tal), ramena potisnemo rahlo nazaj in se čim bolj pretegnemo. Zadržimo ravnotežje. Stopala položimo nazaj na tla.

Dvignemo desno nogo, pazimo na pravi kot (gleženj je pod kolenom, stegno je v višini kolkov). Stopalo je zravnano, podplat je vzporeden s tlemi. Pazimo, da so boki v enaki višini. Noga, na kateri stojimo, je močna. Roke položimo na dvignjeno koleno. Napnemo nožne in trebušne mišice, z rokami dvignjeno nogo rahlo potiskamo navzdol, noga sili navzgor. Ta korak ponovimo še z levo nogo.



3. ODLAGANJE

Z zadnjo stranjo kolen najdemo sedišče. Dlani obrnemo navzven. Roke počasi in mehko potujejo navzgor, nad glavo. Dlani so obrnjene navznoter. Kontrolirano sedemo. Noge pomaknemo rahlo naprej. Z zgornjim delom telesa se počasi pomikamo navzdol, dokler se trup ne dotika nog. Roke potujejo navzdol z zgornjim delom telesa. Položimo jih na tla ob zunanjo stran kolen oz. stopal. Počasi vdihnemo in izdihnemo. Obraz naj je obrnjen proti tlam. Z izdihom sprostimo vrat, glava je med kolena. Roke so mehke in sproščene. Ramena so sproščena. Z vzdihom se počasi dvignemo in najprej poravnamo spodnji del hrbtenice. Počasi dvigujemo ramena, roke so težke in obrnjene navzdol, glava je spuščena. Poravnamo zgornji del hrbtenice, ramena, vrat, in nazadnje še glavo. Roke sprostimo in se ponovno poravnamo v pravilen sedeči položaj.



2. PLEZANJE

Stojimo ob stolu. Z zadnjo stran kolen najdemo sedišče, da bomo lahko varno sedli. Dlani obrnemo navzven, roke počasi potujejo nazaj proti stropu (narišemo navidezno krošnjo). Sedemo. Stisnemo nožne in trebušne mišice, roke so močne. Hrbtenica je poravnana. Dlani stisnemo v pest (zagrabimo za navidezno vejo) in se potegnemo navzgor. Pazimo, da so rame navzdol. Stopimo na prste (podplati se ne dotikajo tal), ramena potisnemo rahlo nazaj in se čim bolj pretegnemo. Zadržimo ravnotežje. Stopala položimo nazaj na tla.

Dvignemo desno nogo, pazimo na pravi kot (gleženj je pod kolenom, stegno je v višini kolkov). Stopalo je zravnano, podplat je vzporeden s tlemi. Pazimo, da so boki v enaki višini. Noga, na kateri stojimo, je močna. Roke položimo na dvignjeno koleno. Napnemo nožne in trebušne mišice, z rokami dvignjeno nogo rahlo potiskamo navzdol, noga sili navzgor. Ta korak ponovimo še z levo nogo.



3. ODLAGANJE

Z zadnjo stranjo kolen najdemo sedišče. Dlani obrnemo navzven. Roke počasi in mehko potujejo navzgor, nad glavo. Dlani so obrnjene navznoter. Kontrolirano sedemo. Noge pomaknemo rahlo naprej. Z zgornjim delom telesa se počasi pomikamo navzdol, dokler se trup ne dotika nog. Roke potujejo navzdol z zgornjim delom telesa. Položimo jih na tla ob zunanjo stran kolen oz. stopal. Počasi vdihnemo in izdihnemo. Obraz naj je obrnjen proti tlam. Z izdihom sprostimo vrat, glava je med kolena. Roke so mehke in sproščene. Ramena so sproščena. Z vzdihom se počasi dvignemo in najprej poravnamo spodnji del hrbtenice. Počasi dvigujemo ramena, roke so težke in obrnjene navzdol, glava je spuščena. Poravnamo zgornji del hrbtenice, ramena, vrat, in nazadnje še glavo. Roke sprostimo in se ponovno poravnamo v pravi sedeči položaj.



4. ZASUK

Sedimo v pravilnem položaju. Gležnje, kolena in noge damo skupaj. Z desno roko se upremo v naslanjač stola. Z levo roko se upremo v rob sedeža. Noge naj ostanejo na svojem mestu; poravnane s sedežem, zgornji del telesa počasi obračamo nazaj. Pomembno je, da to izvedemo počasi! Najprej zasukamo spodnji del hrbtenice, nato prsni koš, ramena. Pazimo, da so ramena vodoravno. Glava se zasuka zadnja. Nasmehujemo se. Počasi sukamo trup nazaj, od spodaj navzgor. Najprej spodnji del hrbtenice, prsni koš, ramena, glava. Ponovimo še zasuk v drugo smer (z levo roko se upremo v naslanjač stola,...). Nato se poravnamo v pravi sedeči položaj.



5. METULI

Roke potujejo za glavo, tako da se dlani dotikajo. Pazimo na poravnano držo. Ramena so vodoravna in stran od ušes. Stisnemo medenično dno in trebušne mišice s trupom se počasi usločimo, kot da bi potisnili veliko žogo s celim trupom). Ramena rahlo potisnemo naprej. Poravnamo se. Roke naj ostanejo za glavo. Nato se ponovno usločimo in se poravnamo. Pazimo, da se ne usločimo nazaj. Z rokami za glavo se počasi pričnemo nagibati na stran. Najprej v eno smer, se poravnamo, nato v drugo stran, se poravnamo. Nato se nagnemo naprej, in se z desnim komolcem poskusimo dotakniti levega kolena, z levim komolcem pa desnega kolena.

Sledi zasuk. Roke so še vedno za glavo. Zasukamo trup v desno. Nagnemo se proti kolenom navzdol, pazimo, da so noge na tleh. Poravnamo trup. Zasukamo se v levo, nagnemo se proti kolenom navzdol. Poravnamo trup. Zgornji del hrbtenice, ramena, vrat, in nazadnje še glavo. Roke sprostimo in se ponovno poravnamo v pravi sedeči položaj.



6. OBJEM

Roke mehko odpremo v višini ramen in se objamemo (desna dlan naj se dotika levega ramena, leva dlan desnega ramena). Počasi in globoko vdihnemo in izdihnemo. Ob tem ramena dvignemo čisto k ušesom, se pocrkljamo in z izdihom spustimo ramena v nevtralen položaj. Glavo sklonimo in položimo na prsnico. S celotnim zgornjim delom telesa se počasi, od zgoraj navzdol, zvijemo kot polžek. Komolce postavimo med kolena. Vdihnemo, z izdihom sprostimo roke v zapestjih in vrat. Sprostimo se, ponovno globoko vdihnemo in se počasi poravnamo od spodaj navzgor. Pazimo, da se dvigamo postopoma, vretence za vretencem.

Vdihnemo, razpremo roke in jih z izdihom spustimo na kolena.



7. POGUM

Sedimo v pravilnem položaju. Gleženje, kolena in noge damo skupaj. Noge pomaknemo rahlo pod stol. Roke razpremo, z njimi zaokrožimo in se upremo v rob sedeža. Najdemo oprijem na stolu. Nagnemo se naprej na noge in del teže prestavimo na roke. Z vdihom stisnemo medenično dno in spodnje trebušne mišice. Z izdihom dvignemo noge od tal. Po nekaj sekundah se kontrolirano spustimo nazaj na stol, noge položimo na tla. Poravnamo se v sedeči položaj.



8. MOST

Sedimo v pravilnem položaju. Noge so v širini bokov in vzporedne. Pete pomaknemo rahlo pod stol. Vdihnemo in z vdihom počasi, kontrolirano vstanemo. Roke sklenemo in iztegnemo navzdol za hrbtom. Stisnemo spodnje trebušne mišice in medenično dno. Ramena so vzporedna, glava je pokončna. Vdih, izdih, vdih, izdih. Z zadnjim izdihom počasi sedemo na polovico stola. Noge pomaknemo naprej. Z rokami najdemo oprijem na zadnjem delu stola. Vdihnemo. Z izdihom dvignemo medenico. Pazimo, da glava ne pade nazaj, temveč je podaljšek hrbtenice. Kolena so vzporedna. Z izdihom počasi položimo glavo na prsnico in se od zgoraj navzdol počasi poravnamo v sedeč položaj.



9. K SRCU

Sedimo v pravilnem položaju. Pete postavimo pod kolena. Roke z vdihom potujejo navzgor, nad glavo jih sklenemo. S sklenjenimi rokami potujemo mimo oči, ustavijo se na prsnem košu. Vdihnemo, z izdihom položimo roke v naročje. Zapremo oči in se sprostimo. Vdihnemo, z izdihom počasi odpremo oči in drug drugemu podarimo nasmeh.



10. NIHAJOČE DREVO

Vajo pričnemo v pravilnem sedečem položaju. Z vdihom in dvigovanjem rok počasi vstanemo. Z rokami, ki so močne, nakažemo krošnjo. Roke položimo ob telo. Stopala so vzporedna in poravnana v širini bokov. Noge so močne, kot mogočno drevo. Stisnemo trebušne mišice in medenično dno ter poravnamo hrbtenico. Z rameni rahlo zaokrožimo nazaj in jih poravnamo vzporedno ter stran od ušes. Glava je pokončna, kot da nas nevidne nitke rahlo vlečejo proti stropu.

Z vdihom roke pomaknemo nad glavo. Izdih. Z desno roko primemo zapestje leve roke. Počasi se nagnemo v desno stran. Vdihnemo in se poravnamo. Izdih. Z levo roko primemo zapestje desne roke. Počasi se nagnemo v levo stran. Z vdihom se poravnamo na sredino. Pazimo, da se med nagibom z rokami ne dotikamo ušes. Predstavljamo si, da smo mogočno, nihajoče drevo.



11. ZVEDAVI OREL

Začnemo v stoječem položaju. Pazimo, da so stopala vzporedna in poravnana z boki. Vdihnemo in poravnamo svoje telo. Noge so močne, hrbtenica je v nevtralnem položaju, glava je pokončna. Izdih. Desno nogo prenesi pred levo in jo v kolnih prekrizaš z levo nogo. Roke dvigni v odročanje. Prenesi desno roko pred levo roko. Roki prekrizaš v komolcih, tako da se dlani stikata. Dvigni nadlakti v višini ramen. Vdih, izdih. Odpleteš roki in nogi ter vajo ponoviš še z levo nogo ter roko. Vajo končaš v pravilnem stoječem položaju.



12. UTRIPAJOČA ZVEZDA

Smo v pravilnem stoječem položaju. Vdihnemo. Roke prestavimo na boka. Izdihnemo in stopimo z nogami narazen, tako, da naredimo tiskotnik. Pazimo, da je hrbtenica v nevtralnem položaju. Stisnemo trebušne mišice in medenično dno. Iztegnemo roke na stran. Odpiramo in zapiramo dlani ter roke počasi pomikamo proti stropu. Ko so roke nad glavo, jih počasi pomikamo v izhodiščni položaj (odročenje na stran). Pri tem odpiramo in zapiramo dlani, kot utripajoča zvezda.



VAJE V PARU

13. DVOJNO DREVO

Smo v pravilnem stoječem položaju. S sošolcem stojita drug ob drugem. Z vdihom preneseš stopalo svoje zunanje noge na notranjo stran druge noge. Z dlanjo notranje roke se dotakneš sošolčeve dlani. S potiskanjem sošolčeve dlani, premikata notranji roki nad glavo. Sledita še zunanji roki, ki ju prav tako premakneta nad glavo. Ko sta s sošolcem pripravljena, spustita roki in nato še zunanji nogi. Zamenjata položaja ter vajo opravita še z drugo nogo.



14. HRBTNISTOLČEK

S sošolcem stojita s hrbtom drug proti drugemu. Drug k drugemu stopita tako, da se dotikata s hrbtoma. Upognita kolena in se postavita v položaj stola. Vajo bo lažje izvedljiva, če bosta hrbta ravna in bosta dajala trdno oporo drug drugemu. Roke pomaknemo k centru prsnega koša. Ko sta s sošolcem pripravljena, se počasi vmita v stoječi položaj. Pomembno je, da gibe izvajata sočasno in si dajeta oporo. Vajo lahko preizkusiš tudi samostojno ob steni.



15. SPREDNJI STOLČEK

S sošolcem stojita drug proti drugemu tako, da se gledata. Z vdihom roke pomakneš proti stropu in jih spustiš v višini ramen. Z obema rokama previdno primeš sošolca za zapestja ali podlakti. Izdih. Upogni kolena in se postavi v položaj stola. Zravnaj hrbet. S sošolcem si pomagajta pri podpori. Ko sta pripravljena, se počasi postavi v stoječi položaj.



9.10 Priloga 10: Zgodbica o ptičkih

Na vrhu drevesa na gozdni jasi je gnezdo. V gnezdu smo se ravno izvalili majhni ptički. Pokukali smo iz lupinic, se pretegnili in vdihnili ter peruti položili nazaj k telesu in izdihnili. Znova smo pretegnili svoje peruti in se počasi posedli v gnezdo.

Ker je v bližini nekaj zašumelo, nas je zanimalo, kaj se dogaja pod gnezdodom. Močno se moramo potegniti za rob gnezda in postaviti na svoje nožice. Stopimo na prste in pokukajmo čez rob gnezda. Zadržimo nekaj trenutkov svoj pogled, ki je pod gnezdodom. A, ker je pod gnezdodom lisica, se raje vrnimo v gnezdo.

Zanima nas, kako močne nožice imamo, zato se postavimo na eno nogo in z rokami pritiskajmo nanjo, noga pa potiska proti nebu, nato še drugo nogo. Noga potiska v zrak, roke proti tlom. Ker še nismo pripravljeni za polet v gozd, si pretegnimo svoja krila in se usedimo nazaj v gnezdo.

Naše peruti položimo med nožice in rahlo zaspimo. Med spanjem globoko vdihnemo in izdihnemo, znova vdihnemo in izdihnemo, se umirimo in počasi prebudimo.

Znova je nekaj zašumelo pod gnezdodom. Glava je težka, zato se dvigamo počasi in si ogledujemo nožice. Joj tako mrzlo je postalo tukaj! Kje je mamica? Tam daleč je, mogoče jo moj nasmeh privabi nazaj. Ampak, kje je očka? Tudi on je tam daleč, mogoče tudi njega moj nasmeh privabi nazaj v gnezdo. Dvignemo peruti za glavo in se hitro stisnemo v svoj objem in nazaj vzravnamo.

Ooo, kaj pa je na dnu gnezda? Majhna lužica je. Le kakšna je? Počasi se spustimo do nje, a ker je hladna, se hitro zravnamo. Poskusimo še na drugi strani, kakšna je lužica. Prav tako hladna, »uš«, hitro se zravnamo. Poskusimo še spredaj, kakšna je lužica ob desni nožici, »uš«, prav tako mrzla. In na levi strani, »uš«, tudi tu je mrzla. Zelo smo postale utrujene, svoje peruti stisnemo k sebi in se uležemo nazaj v gnezdo. Peruti položimo na svoje nožice, malce zaspimo in globoko vdihnemo, izdihnemo, vdihnemo in izdihnemo.

Počasi se prebudimo iz čudovitih sanj, raztegnemo krila in začutimo, da smo postale močnejše in si želimo počasi v svet. Zaokrožimo s perutmi, se opremo na vejice in skušamo dvigniti svoje nožice v zrak. Uspelo nam je. Postavimo se na nožice in zaokrožimo s perutmi, jih sklenemo za telo. Peruti položimo na vejice in se upremo nanje, da vidimo, kako močne so za polet. Počasi bomo lahko poletele iz gnezda, zato peruti široko razpremo, jih dvignemo nad glavo, zapremo oči in počasi spuščamo k svojim nožicam. Vdihnemo in izdihnemo.

Ker smo pripravljene za polet, odletimo na prvo bližnje drevo. Stojimo pokončno, roke so visoko kot krošnja drevesa. Pričel je pihati veter, zato se je drevo začelo pozibavati na levo stran in na desno stran. Kar naenkrat zagledamo v daljavi mogočnega orla, kako prhuta s krili. Tudi me, majhne ptičke bi si želele biti malce podobne orlu. Eno nogo postavimo na prste ob drugo nogo na tla in z rokami zamahnemo predse, da z dlanmi zaploskamo. Ponovimo polet orla še z drugo nogo in roke prekrizamo še enkrat.

A orel je bil prehiter, da bi si ga lahko še dlje časa ogledovali. V daljavi smo tako videli le še veliko, pokončno goro. Noge postavimo v širino bokov, roke spustimo ob telo, poravnamo hrbtenico in se zazremo v vso lepoto gore.

Ptičke se želimo med seboj poigrati, zato poiščemo drugo ptičko. Primemo se za peruti in jih dvignemo skupaj visoko v višave. Nakar se naslonimo s hrbti skupaj, da si malo spočijemo. Počasi se spustimo k tlom, da bi se usedle, a nas zbode veja, zato se hitro dvignemo navzgor. Poskusimo še enkrat. Ker je že pozno, moramo ptičke nazaj v gnezdo. Obrnemo se druga k drugi, primemo za peruti (nadlahti) in se počasi spustimo proti tlom, kjer zadržimo držo v počepu. Držimo se v perutnem objemu in počasi dvignemo. Ponovimo še enkrat. Ko se dvigujemo, počasi odletimo v svoja gnezda, saj se bliža noč. Lahko noč.

9.11 Priloga 11: Kazalki in gibalne vaje (vir: Pinterest in SparkleBox in lasten zapis)



POGLEJ
POKONČNO
V
SVET.

33
SLOVENSKA
ŠOLA
Svetlo Lufija
MARIBOR

9.13 Priloga 13: Kazalke na bralni hiški (osebni arhiv)

