

**Stručni rad**

## **BIKIKLOM I PJEŠKE ZA ZDRAVLJE SVIH**

Marjeta Kačič, prof. razredne nastave  
Osnovna škola Prebold

**Sažetak**

Hodanje te biciklizam predstavljaju jednostavne načine kretanja kod svih generacija te poboljšavaju mentalnu dobrobit, zadovoljstvo te veselje. S projektima koji uključuju hodanje te biciklizam stvaramo osviještene pojedince s zdravim, ekološki prihvatljivim načinom života. Takve inicijative te projekti moraju biti zanimljivi, obzirom da je samo tako moguće privući učenike te njihove roditelje te ih motivirati bavljenjem fizičkom aktivnošću na dugi rok. Osnovna škola Prebold je u sudjelovanju s općinom Prebold te organizacijom LAS SSD (Lokalna akcijska skupina Donje Savinjske doline) uz pomoć europskih sredstava u okviru Europskog fonda za regionalni razvoj izvela projekt „Biciklom i pješke za zdravlje svih“. Na taj način škola je učenike te njihove roditelje poticala na mijenjanje putnih navika, odnosno na poticanje obavljanja kratkih putovanja biciklom ili pješke.

**Gljučne riječi:** biciklizam, hodanje, projekt, škola

## 1. Uvod

Kod planiranja projekta „Biciklom i pješke za zdravlje svih“ bilo je važno stvoriti dobru ekipu. U ekipi su sudjelovali vođa projekta općine Prebold, Tjaša Skočaj Klančnik, ravnatelj Osnovne škole Prebold Peter Žurej, pomoćnica ravnatelja Vesna Kumer te Marjeta Kačič, vođa projekta te vođa sigurnosti u prometu u Osnovnoj školi Prebold. U vidu projekta je bila i izgradnja novog školskog ulaza te staka za bicikle. Sredstva za akciju bila su osigurana iz europskih sredstava. Kod planiranja projekta bilo je važno planirati i nabavu drugog materijala, poput sigurnosnih prsluka za sudionike projekta te oznake postaja. Također, potrebno je bilo i povezati se s dobrovoljcima, koji bi učenike sigurno ispratili do škole. Roditelji su dali suglasnost projektu te su sa zadovoljstvom sudjelovali.

## 2. Poticanje zdravih navika

U općini Prebold te u Osnovnoj školi Prebold tvrdimo kako je poticanje učenikovog dolaska u školu pješke, biciklom, romobilom te sličnim putevima velika prednost, posebice iz aspekta svakodnevne tjelesne aktivnosti, poticanja osobnog te društvenog razvoja djeteta te jačanja osjećaja odgovornosti i svijesti o mogućnostima djeteta. S putovanjem na kraće udaljenosti u okolišu kojeg poznaje učenik postepeno usvaja prometne propise, pravila ponašanja u prometu te postaje suvereni sudionik prometa. S ranim razvijanjem zdravih navika poput pješačenja stvaramo osviještene pojedince sa zdravim, ekološki prihvatljivim načinom života. Pješačenjem učenika u školu se smanjuje i broj odlaska u školu automobilom, što posljedično utječe i na smanjenje štetnih emisija u okoliš.

### 2.1. Hodanje produžuje život

Podatak kako je svako osmo putovanje automobilom kraće od 500 metara ne iznenađuje, kao ni podatak da će do 2025. godine čak jedna milijarda ljudi biti pretilo. Procjenjuje se da će tada čak 17% svih odraslih biti pretilo, čak dva puta više nego prije osam godina. Spomenute činjenice indiciraju da je hodanje zamijenio automobil. Rezultati istraživanja objavljenog u časopisu British Journal of Sports Medicine su pokazali kako hodanje može produžiti život. Samo dva sata hodanja tjedno pomažu pri smanjenju rizika od različitih bolesti te produljuju životni vijek. Hodanje je vrlo dobar oblik vježbanja te ne zahtijeva veliku tjelesnu pripremljenost – zato je dobro da hodanje postane dio svakodnevice. U istraživanju švicarskih znanstvenika na sveučilištu u Bernu je 69 zaposlenika dvanaest tjedana hodalo po stepenicama umjesto vožnje liftom. U istraživanju su sudjelovali samo zaposlenici, koji se nisu bavili tjelesnom aktivnošću više od dva sata tjedno te su u prosjeku prehodali samo 5 katova dnevno. U tri mjeseca je zapaženo značajno poboljšanje kondicije kod zaposlenih, koji su sad prehodali 23 katova dnevno. Rezultati su pokazali smanjenje količine masnog tkiva, smanjenje krvnog tlaka te opsega struka. Na osnovi tih podataka je izračunato kako se je rizik od prerane smrti smanjio čak za 15 posto. (RTVSLO, 2018)

## 2.2. Neka učenici hodaju pješke u školu

Zbog prije spomenutih činjenica je važno usaditi učenicima naviku hodanja pješke u školu. Još 1990. godine je više od 90 posto učenika u školu hodalo pješke ili biciklom. Istraživanje objavljeno u Priručniku za uređivanje školskog okoliša po načelima održive mobilnosti je pokazalo kako danas samo četvrtina učenika hoda u školu pješke ili biciklom. Voditelj emisije „Avtomobilnost“, Andrej Brglez, jedan od najvećih stručnjaka sigurnosti u prometu, ravnatelj Instituta za civilizaciju i kulturu te pionir razvoja održive mobilnosti u Sloveniji je zato pozvao roditelje, da ne voze djecu svaki dan u školu automobilom, već da idu s djecom pješke. Naime, velika većina škola u Sloveniji od kuće učenika nije udaljena više od 20 minuta hodanja. Agencija za sigurnost u prometu (AVP) je također prepoznala pad učenika koji idu u školu pješke ili biciklom te povećanje broja učenika, koji u školu idu biciklom. Lokalne vlasti svojim aktivnostima mogu utjecati na promjenu statistike. (RTVSLO, 2018)

## 3. Projekt „Idem pješke“ te „Idem biciklom“

U općini Prebold ove godine su bili omiljeni slogani „Idem pješke“ te „Idem biciklom“. U projektu je bila organizirana pratnja učenika u školu. Učenici su ispraćeni u školu putem zacrtanog puta u skupinama po određenom rasporedu. Na putu do škole su se nalazile postaje označene sloganom „Idem pješke“ ili „Idem biciklom“. Putem projekta su učenici značajno pridonosili svojem zdravlju te su se družili s vršnjacima. Tijekom cijelog putovanja su učenici bili pod nadzorom odrasle osobe.



Izvor: Marjeta Kačič



Izvor: Marjeta Kačič



Izvor: Marjeta Kačič

Milena Križnik Golavšek, specijalna pedagoginja u Osnovnoj školi Prebold je bila jedna od glavnih inicijatorica poticanja hodanja te biciklizma kod učenika. O izvedenom projektu je zapisala nekoliko opažanja. *„Hodanje je jedan od najprirodnijih oblika čovjekovog kretanja te predstavlja najbolji način održavanja kondicije duha i tijela. Koristi hodanja su ovog ožujka spoznavali učenici (između njima je bio i velik broj prvašića), koji su nas svojim jutarnjim pješaćenjem u školu podsjetili kako je moguće u neposrednoj okolici mjesta – samo hodati. Učenici su za projekt ipak trebali unutarnju orijentaciju, ustrajnost te sudjelovanje – odnosno vrline, koje želimo usaditi u njih. Učenici su nehotice postali uzor nama odraslima. Učenici mogu.“* „No, što smo mi kao zajednica pripremljeni učiniti za veću sigurnost u prometu u našoj općini? Jesmo li svjesni kako je za sigurno hodanje do škole potreban pločnik kod pojedinih dijelova općine? Svijest je tek početak – konkretna akcija tek slijedi. Smatramo kako sigurne pješačke staze ne služe samo učenicima, već svim generacijama.“

#### 4. Sudjelovanje s Međugeneracijskim centrom Prebold

U izvođenju projekta „Idem pješke“ te „Idem biciklom“, kao i kod praćenja učenika od autobusne postaje do škole pješke odnosno biciklom smo sudjelovali i s članicama Međugeneracijskog centra Prebold, na čemu se iskreno zahvaljujem. Priznajem da sam bila počašćena i ponosna, obzirom kako sam ponovno osjetila pripadnost svojem kraju. Dugo nisam živjela u tom kraju te osjećaji vezani uz taj kraj s vremenom polako zamru. To sudjelovanje je bila i osobna mogućnost uspostavljanja kontakta s krajem te domaćinima te me je to iznimno razveselilo.



Izvor: Marjeta Kačič

Kod akcije „Idem pješke“ su dobrovoljke centra bile iznenađene učenicima koje su pratile do škole. Priznajem kako sam do sada imala mišljenje da će se učenici zbog trenutnih društvenih promjena možda ponašati razmaženo te sam mislila kako se u određenim situacijama neće kulturno ponašati. Međutim, ugodno su me iznenadili. „Učenike smo pričekali na postaji Groblja, gdje su nas pri dolasku lijepo pozdravili. Bili su dobre volje te spremni, iako su znali da će ići u školu pješke umjesto autobusom. Tijekom cijelog puta su učenici razgovarali s nama te međusobno te su odgovarali na različita postavljena pitanja. Tako smo saznali pokoju zanimljivost o nastavi, njihovoj pripremljenosti za nastavu te ocjenama koje žele. Učenici su tijekom puta bili poslušni, brinuli su jedan za drugog te su sa zadovoljstvom čekali učenike koji su bili sporiji. Iznimka su bili neki stariji učenici, koji su pješačili u svojoj skupini – ipak, bilo ih je lijepo vidjeti u međusobnom druženju te komunikaciji.“

„Današnji učenici za razliku od moje mladosti imaju mnogo više načina dolaska u školu. Prije šezdesetak godina je bio put u školu drukčiji te smo u nju hodali pješke ili biciklom bez obzira na godišnje doba te vremenske (ne)prilike. Unatoč tome, putovanje u školu nam je uvijek bilo lijepo iskustvo. Putem njega smo se družili s prijateljima svih starosti. Nadam se da će se, bez obzira na način putovanja sklopiti mnoga prijateljstva tijekom putovanja u školu među učenicima različitih starosti.“

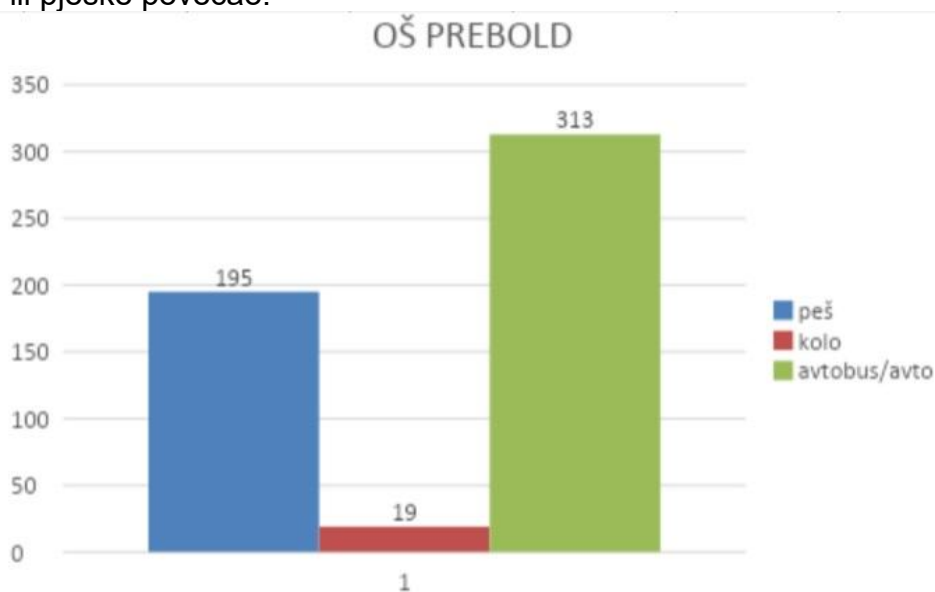
Kod akcije „Idem biciklom“ je dobrovoljka Vida Zagožen napomenula kako su učenici kod sudjelovanja u prometu bili odgovorni, organizirani te su poštovali sve biciklističke propise.



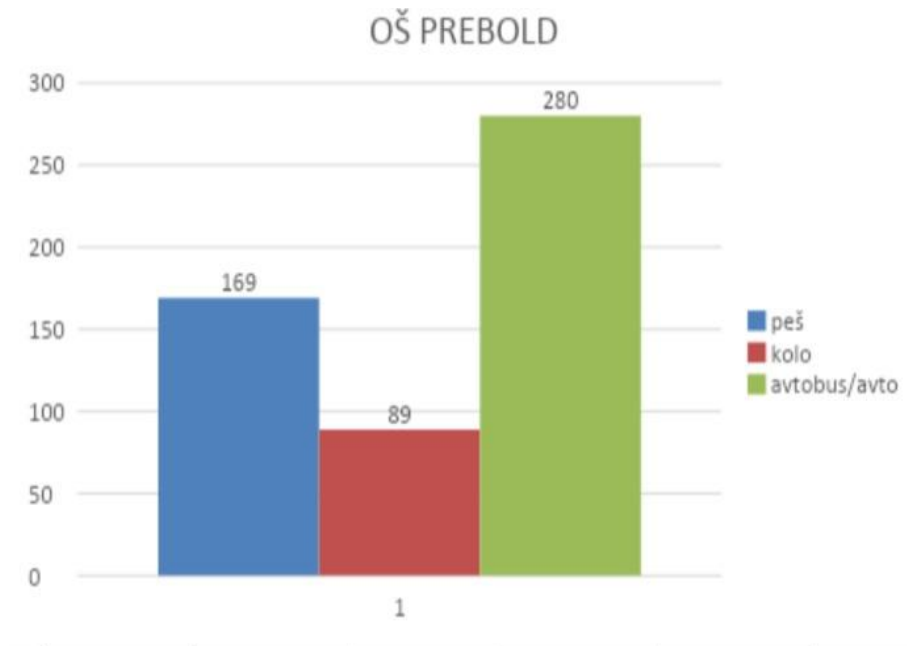
Izvor: Marjeta Kačič

## 5. Anketa

Prije akcije te na njenom kraju sam izvela anketu „Kako ideš u školu?“. U anketi su sudjelovali učenici od prvog do devetog razreda. Anketa je na početku pokazala da učenici u školu najčešće dolaze automobilom ili autobusom. Nakon projekta su učenici ponovno sudjelovali u anketi. Ona je pokazala da se je dolazak u školu biciklom ili pješke povećao.



Izvor: Marjeta Kačič



Izvor: Marjeta Kačič

## 6. Zaključak

Većina djece danas u školu dolazi organiziranim školskim prijevozom ili ih roditelji dovezu automobilom. Akcijama „Idem pješke“ te „Idem biciklom“ smo htjeli potaknuti sve učenike te druge, koji se svakodnevno voze do škole na zdravo, ekološki prihvatljivo putovanje do škole. Izvedbom akcije je cilj uspio. Za razvoj zdravog životnog stila je kod djeteta ključno omogućavanje čim više svakodnevnog gibanja. Stoga, jutarnja vožnja uskraćuje djetetu dnevnu tjelesnu aktivnost. Upravo zbog toga je akcija pokušala potaknuti učenike na put pješke ili biciklom. Učenici tako mogu uživati u svježem zraku te jutarnjem čavrljanju s vršnjacima. Putovanje bez automobila praktički može napuniti učenike energijom te ih usredotočiti na lakše praćenje nastave. Cilj takve akcije nije samo stvaranje zdrave kulture kretanja, već i ograničavanje te smanjivanje prometa u neposrednoj blizini škole. Put je tako sigurniji za sve učenike koji dolaze u školu pješke, biciklom ili romobilom. Također, cilj projekta je imao i ekološku dimenziju, obzirom kako samo tako možemo pobrinuti za manje onečišćenje u okolini škole. Uspjeh školskog projekta je okrunio novi stalak za bicikle, koji je gotovo uvijek bio pun. Međutim, najveće zadovoljstvo projekta kod organizatora je ipak ležalo u činjenici kako se učenici sada sigurno uključuju u promet kao pješaci te biciklisti.



## 7. Literatura

- [1.] Avtomobilnost, emisija RTVSLO. URL: <https://www.rtv slo.si/zabava-in-slog/avtomobilnost>
- [2.] British Journal Of Sports Magazine. URL: <https://bj sm.bmj.com/content/32/2/184.1>
- [3.] Javna agencija Republike Slovenije za sigurnost u prometu URL: Javna agencija RS za varnost prometa URL: <https://www.avp-rs.si/> ( 4.11.2022)
- [4.] Marn, T. (2017) Priročnik za urejanje šolskih okolišev po načelih trajnostne mobilnosti
- [5.] Občina Prebold. URL: <https://prebold.si/obcina/projekti/evropski-sklad-za-regionalni-razvoj/s-kolesom-in-pes-za-zdravo-zivljenje-vseh/>
- [6.] RTV Slovenija. URL: <https://www.rtv slo.si/zabava-in-slog/avtomobilnost/odvadili-smo-se-hoditi-pes/466267>( 19.9.2018.)