

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija

## FIT ZA ŽIVLJENJE

**Prijavitelj operacije: Judo klub Ravne na Koroškem**

**Partnerji: Šolski center Ravne na Koroškem, Gimnazija Ravne, Nov'na razvoj, razvoj lokalnih skupnosti, d.o.o.**

**Vrednost operacije: 11.712,60 EUR**

**Vrednost sofinanciranja (ESRR): 8.991,30 EUR**

**Izvedba operacije: 1. FAZA: 1. 9. 2019 - 30. 6. 2020**

### Ozadje operacije

Operacija FIT ZA ŽIVLJENJE se loteva izzivov krepitev zdravega in aktivnega življenjskega sloga pri prebivalcih Mežiške doline, zlasti pri otrocih in mladostnikih ter ženskah v aktivni dobi. Življenjski slog je ena ključnih determinant, ki lahko spodbuja boljše telesno in duševno zdravje, lahko pa vodi v bolezen. Tako odrasli kot otroci in mladostniki so zaradi premajhne telesne dejavnosti oz. vse bolj sedečega življenjskega sloga izpostavljeni tveganjem za pojav različnih bolezni.

Podatki NIJZ o kazalnikih zdravja v občinah za 2018 kažejo, da je indeks telesnega fitnesa otrok pod slovenskim povprečjem v občinah Črna na Koroškem, Prevalje in Ravne na Koroškem, v občini Mežica pa rahlo nad povprečjem. Kazalnik prekomerne prehranjenosti otrok presega slovensko povprečje v občinah Črna na Koroškem, Mežica in Ravne na Koroškem, v občini Prevalje pa je enak slovenskemu povprečju.

Pomanjkanje gibanja pri otrocih se kaže tudi v slabše razvitih gibalnih spretnostih in posledično večjem tveganju za padce in poškodbe. Po nekaterih ocenah je vzrok za 70 % poškodb pri otrocih padec pri igri, skokih z višine, vožnji s kolesom ali z rolerji. Judo je idealen šport, ki pri najmlajših skozi igro razvija osnovne motorične spretnosti, jih nauči pravilnega padanja, obvladovanja položaja telesa v prostoru, izvajanja prevratov in drugih elementov, ki so lahko dobra osnova tudi za ukvarjanje z drugimi športi. Poleg tega otrok razvija socialne veščine in spoznava vrednote juda, kot so spoštovanje, vztrajnost, pogum, vljudnost, skromnost, prijateljstvo... Judoisti pravijo, da judo ni le šport, temveč način življenja. Spretnosti gibanja in obvladovanja telesa, vključno z varnim padanjem, so namreč naložba za vse življenje.

Na življenjski slog pomembno vpliva okolje, v katerem živimo, ustvarjamo, se učimo, igramo in delamo. Pri najmlajših so odločilni starši, ki otroka spodbudijo h gibanju ali pa ne. Danes se pogosto srečujemo s situacijami, ko starši v pretirani želji po zaščiti in obvarovanju otroku niti ne dajo priložnosti pridobiti izkušnje sproščenega gibanja ter razvijanja spretnosti zaradi tveganja padca.

Po navedbah NIJZ so telesno dejavni otroci in mladostniki bolj uspešni pri šolskem delu in so bolj zadovoljni s svojim zdravjem in kvaliteto življenja. Ustrezna podpora in sodelovanje staršev, učiteljev, vaditeljev in trenerjev ter otrok in mladostnikov vključenih v telesno vzgojo, šport in rekreacijo so nujni skozi vso šolsko obdobje. Še posebej v trenutkih, ko se otroci in mladostniki učijo, kako uspešno premagati ovire, ki se pojavljajo pri vadbi, na treningih in tekmovanjih; npr. kako premagati lastni strah, verjeti v lastne sposobnosti, učiti se iz poraza. Otroci in mladostniki ter njihovi trenerji se včasih soočajo s pretirano ambicioznostjo staršev, z željo po prehitvevanju razvoja od igre do tekmovalnega športa, z nerealnimi pričakovanji od otrok, včasih pa ravno obratno, s pomanjkanjem zanimanja in podpore na otrokovi športni in izobraževalni poti. Po izkušnjah vaditeljev in učiteljev so previsoka pričakovanja drugih, lastna omejujoča prepričanja ter pomanjkanje zaupanja vase pri mladih pogosto ovira na poti do uspeha ob sicer dobri telesni in tehnični pripravljenosti ter negativno vplivajo na njihovo samopodobo.

Na Šolskem centru Ravne na Koroškem (ŠC) - Gimnazija Ravne je pet športnih oddelkov z okoli 100 dijaki, aktivni športniki pa so tudi v ostalih enotah ŠC. ŠC tesno sodeluje s klubi pri usklajevanju šolskih in športnih obveznosti dijakov. Ukvarjanje s športom lahko otrokom in mladostnikom privzgoji številne vrednote, veščine in spretnosti, ki jih lahko uspešno prenesejo na šolske obveznosti in nadaljnjo študijsko in poklicno pot ter v življenje nasploh. Pri tem pa morajo danes sodelovati vsi - mladostniki, starši, trenerji in šola. Ozaveščenost o tem, kako čim boljše opraviti to nalogo in poslanstvo, je še premalo razvita. Tako v klubih kot šolah prav tako pogosto zmanjka priložnosti in časa za krepitev praktičnih veščin in tehnik, s katerimi lahko mladi dosežejo boljšo psihološko pripravo na športne, šolske in druge življenjske izzive.

Z operacijo se lotevamo tudi promocije in krepitev telesne aktivnosti žensk. Zaposlene ženske in matere so danes obremenjene bistveno bolj kot v preteklosti in običajno jim zmanjkuje časa zase, da bi poskrbele za kakovostno sprostitvev in uspešno premagovale vsakodnevni stres. Z operacijo jim želimo ponuditi možnost druženja in učenja novih veščin, za katere so v času zasnove operacije tudi izrazile interes.

### Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija

Posameznik se lažje odloča za zdrave izbire, če jih okolje oz. skupnost ponuja. Dostopnost in pestrost programov je pri tem ključnega pomena. V aprilu 2019 bo v Kotljah odprta nova večnamenska dvorana, ki je v neposredni bližini vrtca in šole in kjer se odpirajo možnosti za izvajanje novih vsebin. V JK Ravne na Koroškem bi radi otrokom v Kotljah ponudili program vadbe kot prostočasno dejavnost. Za izvedbo programa na novi lokaciji potrebujemo dodatno opremo, saj te za redne programe ni mogoče prevažati iz ene lokacije na drugo. Vadba za najmlajše trenutno poteka samo v judo dvorani na Ravnah.

Glavni poudarki operacije so torej:

- Promocija gibanja in vključevanja v gibalne aktivnosti s pilotno izvedbo kratkega programa predstavitve juda za najmlajše v vrtcih Mežiške doline in vzpostavitvijo pogojev za izvajanje vadbe v Kotljah
- Ozaveščanje o vlogi staršev pri vključevanju otrok in mladostnikov v telesno dejavnost
- Praktično usposabljanje mladih (športnikov) za krepitev veščin za osebni razvoj in uspeh

Pilotna izvedba programa samoobrambe z osnovami pravilnega/varnega padanja za ženske.

### Cilji operacije

Dolgoročni cilji operacije:

- Prispevati k boljši kakovosti bivanja za prebivalce Mežiške doline in krepitev človeških virov ter socialnega kapitala kot endogenega potenciala za razvoj podeželskih območij,

Prispevati k boljši dostopnosti in pestrosti ponudbe prostočasnih aktivnosti s poudarkom na promociji telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga in večji vključenosti različnih ciljnih skupin v telesno vadbo.

Kratkoročni cilji operacije:

1. Povečati ozaveščenost staršev o njihovi vlogi pri vključevanju otrok in mladostnikov v telesno dejavnost.
2. Razviti in pilotno preskusiti programa promocije vadbe za predšolske otroke in ženske.
3. Okrepiti veščine mladih za boljše aktiviranje svojih talentov in potencialov.
4. Zagotoviti osnovne pogoje za izvajanje programa judo vrtec/mala šola juda v Kotljah.

### Aktivnosti operacije

#### 1. NABAVA OPREME

- 1.1 Nabava judo blazin za potrebe izvedbe predstavitev juda v vrtcih Mežiške doline ter za izvajanje redne vadbe v Kotljah.

#### 2. PRIPRAVA IN IZVEDBA PILOTNIH PROGRAMOV ZA PREDŠOLSKE OTROKE IN ŽENSKE

- 2.1 Zasnova kratkega programa predstavitve juda in učenja pravilnega padanja. Program bo prilagojen otrokom in bo osnovan na igri, trajanje okvirno 2 šolski uri. Gradivo s podrobnim potekom izvedbe bo izdelano v e-obliki.
- 2.2 Zasnova, oblikovanje in izdelava kratkega informativnega gradiva za starše: izdelan bo letak s predstavitvijo koristi zgodnjega vključevanja otrok v telesno vadbo za razvoj motoričnih spretnosti in socialnih veščin. Gradivo bo dostopno v e-obliki, za starše v program vključenih otrok bo natisnjenih 300 izvodov, razdeljeni bodo v vrtcih v okviru aktivnosti 2.3. Oblikovana in izdelana bodo tudi priznanja za otroke, ki bodo udeleženi v programu – okvirno 300 kosov.
- 2.3 Pilotna izvedba programa v vrtcih Mežiške doline.

Z vrtci, ki so s pismom o nameri že potrdili sodelovanje v operaciji, bomo skoordinali termine za izvedbo na način, da se v največji meri izkoristijo možnosti dostopa do telovadnic. Program bo potekal v času urnika vrtca v spremstvu vzgojiteljic, izvajala pa ga bosta najmanj dva usposobljena trenerja oz. inštruktorja juda. Izvajalci programa bodo na lokacije pripeljali judo blazine, izvedba bo potekala v dveh sklopih, vsak po eno šolsko uro, saj je po izkušnjah vzgojiteljic to najbolj primerno. Število skupin se lahko spremeni odvisno od vpisa v vrtec 2019/2020, program pa bo izveden na naslednjih lokacijah:

- Ravne na Koroškem, Kotle: 9 skupin
- Prevalje: 4 skupine
- Mežica: 2 skupini
- Črna na Koroškem: 2 skupini

Ob zaključku izvedbe predstavitev v posameznih enotah bodo pridobljene povratne informacije od otrok in vzgojiteljic za morebitne izboljšave tekom izvedbe na drugih lokacijah in nadgradnje programa v prihodnosti.

- 2.4 Zasnova programa varnega padanja in veščin samoobrambe – inštruktor JK Ravne bo pripravil 10-12 urni tečaj, prilagojen začetnicam.
- 2.5 Izvedba programa varnega padanja in veščin samoobrambe za ženske. Vadba bo potekala v judo dvorani na DTK Ravne. Program bodo izvedli člani JK Ravne, na vsakem srečanju bosta najmanj dva izvajalca. Izvedenih bo 5-6 srečanj.

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija

### **3. OZAVEŠČANJE STARŠEV, OTROK IN MLADOSTNIKOV TER ŠIRŠE JAVNOSTI**

- 3.1 Organiziranje gledališke predstave »Dvojna napaka«. Predstava je avtorsko delo judoista Petra Bevca in bivšega profesionalnega igralca košarke Mihe Čmera, ki na poljuden in komičen način obravnava vedno aktualne teme: kdaj otroka vključiti v šport, kakšna je vloga starša pri športu itd. Predstava bo izvedena na Ravnah.
- 3.2 Organiziranje strokovnega predavanja na temo vloge gibanja za zdrav osebnostni razvoj. Predavanje bo v prvi vrsti namenjeno staršem športnikov in mladostnikom, sicer pa bo povabljen širša javnost, prebivalci Mežiške doline. Okvirno trajanje bo 2 šolski uri, izvedeno bo na Prevaljah. Prostor bo zagotovila Občina Prevalje (glej priloženo pismo podpore).

### **4. ORGANIZACIJA IN IZVEDBA DELAVNIC ZA MLADE**

- 4.1 Izvedba praktičnih delavnic za mlade športnike. Izvedeni bosta najmanj dve delavnici, obravnavane bodo naslednje teme: priprava na nastop/tekmovanja, tehnike sproščanja za zmanjševanje napetosti pred nastopom, testiranje anksioznosti in samozavesti za športnike, tehnike celovite priprave na nastop. Delavnice bodo izvedene na Ravnah na Koroškem, bodisi v judo dvorani ali prostorih Gimnazije Ravne. Z deležniki (šole, klubi) bomo skupno dogovarjali časovnice na način, da se delavnic udeleži čimveč zainteresiranih mladih.

### **5. OBVEŠČANJE IN INFORMIRANJE**

- 5.1 Obveščanje o operaciji: pripravljena bo kratka informacija o operaciji, ki bo objavljena na spletni strani JK Ravne/Gimnazije Ravne. Vhod v judo dvorano na DTK Ravne bo ustrezno označen s plakatom s podatki o operaciji. Za prepoznavnost operacije bo izdelan logotip, pri komunikaciji bomo enotno podobo vabil, dopisov idr. Informacije in gradiva bodo pripravljena skladno z navodili in določili programa glede informiranja in obveščanja javnosti.
- 5.2 Obveščanje ciljnih skupin o vsebinskih aktivnostih operacije: Vabila in obvestila bomo posredovali ciljnim skupinam oz. institucijam ter organizacijam, ki imajo neposredni dostop do ciljnih skupin (vrtci, šole, športni klubi in športne zveze) ter širši javnosti. Uporabili bomo več komunikacijskih kanalov: spletna strani in družbena omrežja partnerjev JK Ravne in Gimnazija Ravne, obveščali bomo lokalne medije, lokalne skupnosti.

### **6. VODENJE IN KOORDINACIJA**

- 6.1 Vodenje operacije in koordinacija med partnerji: vzpostavljena bo 3- članska projektna skupina s predstavniki partnerjev, ki se bodo redno vsebinsko in časovno usklajevali glede aktivnosti operacije ter spremljali napredek doseganja zastavljenih kazalnikov. Vsi partnerji bodo skrbeli za ustrezno administrativno in finančno vodenje operacije. Skladno z navodili za izvajanje operacije vodilnega partnerja LAS bo pripravljeno vsebinsko in finančno poročilo o izvedbi. Vsak partner za izvedbo operacije odpre in vodi ločeno stroškovno mesto.

## **Rezultati operacije**

1. Pridobljeno znanje in izkušnje za izvedbo promocije juda za predšolske otroke
  - Člani kluba bodo pridobili strukturiran program predstavitve, ki ga bodo lahko uporabljali, na voljo za prilagoditev bo tudi drugim zainteresiranim društvom;
2. Okrepljeno zavedanje o pomenu zgodnjega vključevanja otrok in mladostnikov v gibanje:
  - vsaj 300 staršev bomo informirali o koristih vključevanja otrok v telesno aktivnost s poudarkom na judu
  - vsaj 300 staršev, mladostnikov, trenerjev in širše javnosti bo povečalo znanje o pomenu medsebojnega sodelovanja, še zlasti pa o vlogi staršev in podpori otrokom in mladostnikom na športni poti
3. Večja prepoznavnost in zanimanje za judo pri otrocih:
  - okoli 300 predšolskih otrok v Mežiški dolini bo spoznalo borilno veščino judo in se naučilo osnov pravilnega padanja; zainteresirani otroci bodo imeli možnost vključitve v redno vadbo judo vrtca na Ravnah in v Kotljah,
  - preskušen pilotni program v vrtcih in pridobljene povratne informacije za morebitno izboljšanje in nadgradnjo programa; zasnova programa bo dostopna zainteresiranim trenerjem in vzgojiteljem;
4. Večja pestrost programov vadbe za ženske:
  - preskušen pilotni program varnega padanja in osnov samoobrambe; 15 žensk se bo naučilo varnega padanja in tako zmanjšalo tveganje za poškodbe pri padcih, hkrati pa krepilo svojo socialno mrežo in vključenost v družbo



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



**LAS** MEŽIŠKE  
DOLINE  
Lokalno partnerstvo LAS Mežiške doline  
Prežihova 17, 2390 Ravne na Koroškem

Naložbo sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija

5. Mladi, predvsem športniki, bodo osvojili oz. okrepili veščine in strategije za boljšo pripravljenost na nastope in krepitev samozavesti.

