

**UNIVERZA V LJUBLJANI**

**FAKULTETA ZA ŠPORT**

**DIPLOMSKO DELO**

**POŠKODBE PREDŠOLSKIH OTROK PRI  
GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH V DOMAČEM  
OKOLJU**

**Žan Bedenik Raušl**



**Ključne besede:** domače okolje, gibalne/športne dejavnosti, poškodbe, predšolski otroci, družina, preprečevanje poškodb

**Naslov:** POŠKODBE PREDŠOLSKIH OTROK PRI GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH V DOMAČEM OKOLJU

**Avtor:** Žan Bedenik Raušl

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012**

**Število strani: 33; Število preglednic: 2; Število grafov: 8; Število virov: 24; Število prilog: 1.**

## **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil raziskati področje poškodb predšolskih otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v domačem okolju. V vzorec merjencev je bilo vključenih 44 staršev otrok iz vrtca Oton Župančič v Ljubljani. Otroci anketiranih staršev so bili stari od 3 do 6 let. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki je zajemal 14 spremenljivk, smo želeli ugotoviti vzroke in pogostost pojavljanja poškodb med gibalnimi/športnimi dejavnostmi v domačem okolju, ugotoviti resnost teh poškodb ter odsotnost gibalne dejavnosti zaradi le teh, ugotoviti ali se pogosteje poškodujejo dečki ali deklice ter kje največkrat potekajo gibalne/športne dejavnosti v domačem okolju.

V raziskavi smo ugotovili, da se nekoliko pogosteje poškodujejo dečki kot deklice, saj so tudi več časa gibalno/športno dejavni in posledično dlje časa izpostavljeni nevarnosti poškodbe. Raziskava je pokazala, da je do poškodb večinoma prišlo v času tekanja, rolanja ali plezanja. Ugotovili smo, da sta najpogostejši poškodbi, do katerih prihaja, udarec in odrgnina, ki sta v večini primerov locirana na nogi. Ugotovili smo tudi, da se je zgodilo večje število poškodb, kadar starši niso bili prisotni pri otrokovi gibalni/športni dejavnosti.

**Key words:** home environment, motor-sport activities, injuries, preschool children, family, injury prevention.

**Title:** INJURIES OF PRESCHOOL CHILDREN DUE TO MOTOR-SPORT ACTIVITIES WITHIN THEIR HOME ENVIRONMENT

**Author:** Žan Bedenik Raušl

**University of Ljubljana, the Faculty of Sports, 2012**

**Number of pages: 33; Number of tables: 2; Number of graphs: 8; Number of sources: 24; Number of additions: 1.**

The intent of this diploma was to research motor-sport injuries in preschool children within their home environments. The sample of interviewees that participated was 44 parents of Kindergarten children from Oton Župančič in Ljubljana. The ages of the Kindergarten children ranged from three to six years old. A survey questionnaire with 14 variables was used to analyze the main reasons for injury occurrences, to determine the frequency of child motor-sport injuries within the child's home environments, the severity of these injuries and the number of days the child could not partake in their specific motor-sport activity depending on the severity, to see the injury frequency between genders, and to assess where motor-sport injuries appear within the children's home environment.

Our research results have shown that there is a slightly higher rate of male injuries than females due to the longer exposure time males spend during their motor-sport activities. The results also show that most of the injuries occur during running, rollerblading, and climbing. However, the main injuries children experienced were mild blows and bruises located on the leg. Lastly, our results determined there was a larger amount of injuries that occurred when parents were not present at the child's motor-sport activity.

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Elementarna športna vzgoja

**POŠKODBE PREDŠOLSKIH OTROK PRI  
GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTIHV DOMAČEM OKOLJU**

Diplomsko delo

MENTOR

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA

Žan Bedenik Raušl

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Ljubljana 2012

## Kazalo

1	UVOD.....	7
1.1	POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU.....	8
1.2	POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE .....	9
1.3	VARNA GIBALNA DEJAVNOST .....	10
1.3.1	PRIMERNA OBLAČILA IN OBUTEV ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI KOT PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI .....	11
1.4	PROBLEMATIKA POŠKODB OTROK .....	11
1.4.1	POŠKODBE ZARADI PADCA .....	12
1.4.2	STRATEGIJE PREPREČEVANJA POŠKODB .....	13
1.5	CILJI.....	14
2	METODE DELA.....	15
3	REZULTATI.....	16
4	RAZPRAVA .....	26
5	SKLEP .....	28
6	LITERATURA .....	30
7	PRILOGE .....	32

# 1 UVOD

Otrokovo gibanje je njegova temeljna potreba. Otrok se skozi gibanje uči, raziskuje, odkriva in krepi svoje gibalne sposobnosti. Ko potroši svojo odvečno energijo, se lahko bolj zbrano posveti tudi dejavnostim, ki zahtevajo večjo pozornost in koncentracijo. Ko otrok zadosti svoji primarni potrebi po gibanju, veliko lažje sprejema nova spoznanja in znanja (Škof in Kovač, 2002).

Predšolsko obdobje obsega čas od otrokovega rojstva do sprejema v šolo. Dejavnost otroka v prvih letih življenja je podlaga za kasnejše gibalne dejavnosti, hkrati pa vpliva na razvoj njegovih spoznavnih procesov, na socialni in čustveni razvoj. V tem obdobju moramo zato poskrbeti za optimalen razvoj gibalnih sposobnosti, sistematično posredovati osnovna gibalna znanja, z ustreznimi vsebinami in oblikami športne vzgoje pa spodbuditi otrokovo dejavnost in ustvarjalnost in omogočiti razvoj njegove osebnosti (UL RS, 13.3. 2000, v Videmšek, Drašler in Pišot, 2003).

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari ter sodeluje.

Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek idr., 2003).

Gibalni razvoj otrok v zgodnjem obdobju, tja od 3. do 6. leta starosti, je izjemno pomemben, zato imajo starši, vzgojitelji in učitelji v tem starostnem obdobju odločilno vlogo. Predšolski otrok zadovoljuje svoje potrebe po gibanju z močno gibalno dejavnostjo. Starši, vzgojitelji in učitelji, ki v rani mladosti delajo z otroki, bi morali to energijo pravilno usmerjati. Večina otrok preseneča odrasle s svojo neizčrpano energijo in neutrudljivostjo. Otrok se skozi gibanje celovito razvija, z gibanjem se uči, sprosti, veseli in spoznava samega sebe (Škof, 2002).

Otrok se rodi z določenimi dispozicijami, ki so mu prirojene, vendar je od okolja in otrokove lastne dejavnosti odvisno, v kolikšni meri se bodo dejansko razvile. Če so možnosti za gibanje in vplivi okolja v predšolskem obdobju za otroke neustrezni, le-ti ne dosežejo optimalnega razvoja glede na svoj genetski potencial. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci pravočasno ne osvojijo, kasneje zelo težko, ali pa sploh ne razvijejo (Videmšek in Pišot, 2007).

## 1.1 POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Kropejeva (2001, v Zajec, Videmšek idr., 2010) ugotavlja, da je v predšolskem obdobju otrokova gibalna/športna dejavnost odvisna predvsem od staršev in njihove usmeritve otroka v gibalno/športno dejavnost. Tako so starši tisti, ki ponudijo otroku možnost za razvoj različnih sposobnosti, otrokova motivacija in želja po igri ter zabavi pa je tista, ki mu omogoči razvoj na številnih področjih, med drugimi tudi na gibalnem/športnem področju. Mnogi starši svojih otrok ne vključujejo v gibalne/športne dejavnosti, ker tudi sami niso bili nikdar športno dejavni, ker nimajo časa, ali pa so problem finance, s katerimi bi otroku omogočili udeležitev v kakšnem programu vadbe za predšolske otroke. Kropejeva in Videmškova (2003, v Zajec, Videmšek idr., 2010) sta ugotovili, da se mnogo 4 do 6 let starih otrok ne ukvarja z nobeno dejavnostjo. Gibalno/športno znanje ki ga otrok pridobi v fazi, ko je najbolj gibalno dojemljiv, je kasneje težko ali pa nemogoče nadoknadi.

Športna vzgoja in prvo seznanjanje s športnimi dejavnostmi v predšolskem obdobju je bistveni sestavni del skupne predšolske vzgoje. Otrokom moramo v tem času omogočiti številne gibalne/športne dejavnosti, ki morajo biti strokovno vodene. Z ustreznimi izbranimi vsebinami, oblikami in metodami dela v okviru predšolske športne vzgoje lahko vplivamo tudi na razvoj in odnose med gibalnimi, spoznavnimi, čustvenimi in socialnimi komponentami otrokove osebnosti. Pomembno je, da otrok sprejema katerokoli dejavnost z zanimanjem in veseljem in ravno pri športni vzgoji lahko hitro dosežemo visoko motiviranost otrok (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003).

Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi in gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti veselja, torej dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojemata prostor in čas (Videmšek idr., 2003).

Starši mnogokrat svojim otrokom ne omogočijo, da bi se sploh seznanili s športnimi dejavnostmi. Bohinc (2002) ugotavlja, da se starši premalo zavedajo, kako pomembno je predšolsko obdobje za otrokov gibalni razvoj. Ob tem dodaja, da imajo starši ob vsakdanjem tempu življenja premalo časa za vključitev otroka v vadbeni proces. Kropejeva in Videmškova (2002, v Zajec, Videmšek idr., 2010) ugotavljata, da se starši iz mestnega okolja bolj zavedajo pomena gibalne/športne dejavnosti.

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih



otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek idr., 2003).

Gibalna/športna dejavnost je v predšolskem obdobju pomembna tudi kot preventiva pred mnogimi boleznimi modernega sveta. Otroci vedno več časa presedijo pred televizorjem in računalniki, s tem pa se povečuje možnost raznih bolezni, predvsem hrbtenice in psihičnih travm (glavobol, slabost, v najhujšem primeru celo smrt). Zato moramo otroku omejiti uporabo televizije in računalnika, preostali čas pa preusmeriti v gibalno dejavnost ter na preostala področja (Bohinc, 2002).

## **1.2 POMEN IN VLOGA ŠPORTA V ŽIVLJENJU SODOBNE DRUŽINE**

Družina je socialna skupina, ki najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikuje njegovo osebnost. Ti je tista skupina, v katero je otrok najprej vključen, in mu posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote. Poleg rojstva in nege otroka je torej naloga družine socializirati otroka za življenje v skupnosti ter ga razviti socialno, čustveno, intelektualno in gibalno (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, lahko vključuje vanj tudi aktivno športno delovanje. To pomembno vpliva na (Videmšek, Strah in Stančević, 2001):

- odnos med njenimi člani,
- uveljavljanje vsakega od njih v ožjem (družina) in širšem (družba) okolju,
- intelektualni razvoj, ki je eden od ciljev ukvarjanja s športom,
- izogibanje mnogim travmatičnim stanjem.

Osnove otrokovega razvoja potekajo v družinskem okolju, kjer starši svoje otroke vzgajajo, učijo, jim razvijajo delovne navade in pozitiven odnos do dela, z njimi pa preživljajo tudi svoj prosti čas. Prosti čas lahko družina izkoristi za igro, počitek, delo, pogovarjanje in reševanje problemov, ali pa uživa v gibanju. Kako bo družina preživela svoj skupni čas, je odvisno od staršev in njihovega zavedanja pomena športa. V zgodnjem predšolskem obdobju se z otrokom več gibalno/športno ukvarja mati, kasneje oče. Matere se bolj zavzemajo za gibalno/športno dejavnost v okviru družine. Očetje se bolj ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev (Videmšek idr., 2008).

Otrokove prve izkušnje izvirajo iz družine, njegovega ožjega okolja. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj vpliva na otroka in mu pomaga oblikovati potrebne gibalne izkušnje. Več gibalnih informacij in izkušenj bo otrok dobival, večja je verjetnost, da se bo tudi kasneje ukvarjal s športom oziroma bo šport vgradil v svoj življenjski slog. Vendar pa redno gibalno/športno udejstvovanje v družini pomembno vpliva na oblikovanje zdravega življenjskega sloga (Štemberger in Pišot, 2002).

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi (pomanjkljive in celo slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, nagnjenost k debelosti, telesne deformacije ljudi, narkomanija, alkoholizem, samomori, kajenje, nasilje ...) učinkovito prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Petrovič, 1991, v Videmšek idr., 2001).

### **1.3 VARNA GIBALNA DEJAVNOST**

Potrebi po gibanju in igri sta temeljni otrokovi potrebi; otrok med gibalno igro niti pomisli ne na poškodbo. Neskončno uživa v gibanju, raziskovanju, preizkušanju telesne moči in tekmovanju z vrstniki, čeprav je med tem nedvomno precej izpostavljen poškodbam (Rok Simon in Marjanovič Umek, 2000). Tako starši kot tudi vzgojiteljice in športni pedagogi se morajo zavedati, kako pomembno je, da otroke primerno, nevsiljivo varujemo in jim omogočimo, da se gibajo v varnem okolju.

Otroci se lahko poškodujejo med izvajanjem organiziranih športnih dejavnosti v vrtcu, šoli, društvih in klubih ter v času, ko izvajajo dejavnosti brez strokovnega vodstva. Abernethy, MacAuley, McNally in McCann (2003) navajajo podatke raziskave, ki je pokazala, da se med urami športne vzgoje pri otrocih in mladostnikih zgodi 20% telesnih poškodb, 62 % med organizirano športno dejavnostjo v prostem času in 18 % med neorganizirano športno dejavnostjo - dejavnostjo, ki se ne izvaja pod strokovnim vodstvom v prostem času. Hergenroeder (1998) je v svoji raziskavi ugotovil, da je poškodb otrok in mladostnikov med neorganizirano športno dejavnostjo 40%, Knight, Vernon, Fines in Dean (1999) pa so ugotovili, da se 20% vseh poškodb pri otrocih in mladostnikih, starih 5 do 18 let, zgodijo tudi izven časa pouka v prostorih šole oziroma v vrtcu med dejavnostmi, ki se ne izvajajo pod strokovnim vodstvom.

Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da so najbolj pogoste poškodbe posledica preobremenitve. Ozka specializacija in prepogosti naporni treningi so namreč velikokrat prisotni že pri mlajših otrocih (Videmšek, Mlinar, Meško in Karpljuk 2008).

Mnogi avtorji govorijo o športu kot zdravilu za človeka. S športom krepimo zdravje in z boljšim zdravjem je kvaliteta našega življenja večja. Vendar se vse povedano spremeni, če se s športom ne ukvarjamo pravilno, se ne ogrejemo, pretiravamo, če ne upoštevamo pravil, če nimamo ustreznih orodij in športnih rekvizitov, se ne seznanimo z nevarnostmi in preprečevanjem le-teh. To običajno pripelje do poškodb in v takih primerih šport zagotovo ne služi izboljšanju našega zdravja (Plavčak, 2000).

### **1.3.1 PRIMERNA OBLAČILA IN OBUTEV ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI KOT PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI**

Videmškova in Pišot (2007) menita, da so starši tisti, ki morajo poskrbeti za otrokovo športno opremo. Pri priložnostnih oblikah dejavnosti svetujeta, naj otrok sleče toplá in neudobna oblačila. Če nima primernih copat, naj ne izvaja gibalnih dejavnosti v nogavicah, temveč bos, saj s tem preprečimo nerodne padce zaradi drsenja.

Tudi za izvajanje gibalnih dejavnosti v naravi (v različnih vremenskih razmerah) je potrebno, da ima otrok ustrezno opremo. Pomembno je, da ob telesnem naporu ne prihaja do prekomernega znojenja ali podhladitve otroka, zato naj po potrebi (glede na intenzivnost dejavnosti, temperaturo in vlažnost ozračja) slači ali oblači posamezna oblačila. Zelo pomembni so tudi športni copati ali čevlji, ki naj bodo udobni z dovolj debelim, vendar mehkim podplatom (Videmšek in Pišot, 2007).

## **1.4 PROBLEMATIKA POŠKODB OTROK**

Otroci so poškodbam še posebej izpostavljeni zaradi svoje ranljivosti in hitrega razvoja, družbene posledice poškodb pri najmlajših so izjemno velike, saj imajo pred seboj še vse življenje. Glavni vzroki smrtnih poškodb so enaki v vseh članicah Evropske unije: prometne nezgode, utopitve, napad, padci, ogenj in samomor. V Evropi so smrti zaradi poškodb dvakrat pogostejše kot zaradi raka, in osemkrat pogostejše kot zaradi bolezni dihal. Poškodbe so največje breme iz okolja za zdravje otrok v primerjavi z zunanjimi/notranjimi okoljskimi onesnaževanji, vodo, sanitarno higienskimi dejavniki in onesnaženjem s svincem (Felc, 2011).

V Sloveniji so bili leta 2007 objavljeni rezultati raziskave o analize podatkov o umrljivosti in obolevnosti otrok in mladostnikov zaradi poškodb. V raziskavi so potrdili, da je zaradi poškodb in zastrupitev vsako leto hospitaliziranih 1450 predšolskih otrok. Poškodbe in zastrupitve so med prvimi štirimi vzroki za sprejem otrok starejših od 1 leta v bolnišnico. V obdobju 2000 – 2005 je zaradi nenamernih poškodb in zastrupitev umrlo 32 predšolskih otrok oziroma vsako leto 5 ali 6 predšolskih otrok.

Med zunanjimi vzroki smrti zaradi poškodb in zastrupitev predšolskih otrok prevladujejo transportne nezgode, utopitve, zadužitve, padci, izpostavljenost ognju in dimu, stik z ostrim steklom in izpostavljenost elektriki (Felc, 2011).

Vodeči vzrok za poškodbe pri otrocih, starih do 14 let, so padci. Do desetega leta je zaradi otrokove radovednosti in razvoja gibalnih spretnosti izpostavljenost otrok hudim poškodbam, tudi smrtnim, zaradi padca večja. Pehlan (2001, v Čuk idr., 2007) poroča, da se v ZDA 75% poškodb (brez smrtnih primerov) zgodi na javnih otroških igriščih pri vrtcih in šolah, največkrat se poškodujejo otroci, stari med 5 do 9 let, pogostejše so poškodbe deklet (55%). Tudi Videmškova s sodelavci (2010) ugotavlja, da se, sicer v vrtcih, največ otrok poškoduje med prosto igro in na zunanjih igriščih (70.2%).

#### **1.4.1 POŠKODBE ZARADI PADCA**

Velik del poškodb pri otrocih je posledica padcev, bodisi z višine, bodisi z istega nivoja. Pri otrocih so prav padci najpogostejši vzrok poškodb, ki zahtevajo hospitalizacijo, nekateri terjajo celo otrokovo življenje. Poškodbe otrok zaradi padcev so vzrok za skoraj polovico (46.5%) hospitalizacij predšolskih otrok zaradi poškodb. Padci na isti ravni predstavljajo 44.5%. Padci z višine so še dodatno razdeljeni na padce s povišja, igral, dreves (17.9%), padce po stopnicah (7.0%) in padce z balkona in novogradenj (5.9%). Vsako leto se smrtno ponesreči en otrok, umrljivost pa je največja pri otrocih, starih od 2 do 5 let. Vsako leto je zaradi padcev hospitaliziranih 725 otrok (Poškodbe otrok pri padcih in njihovo preprečevanje, 2005).

Rok Simonova (2002) navaja, da se je največ poškodb zgodilo, ko je otroku spodrsnilo, se je spotaknil ali zaletel v nek objekt (51.3%).

Tudi Čuk idr. (2007) menijo, da padec sam ne bi bil vzrok za poškodbo, če se pri tem otroci ne bi udarili ob povišje ali drugo opremo. O enakih rezultatih poročajo tudi drugi raziskovalci. Rezultati so pokazali, da so bili najpogostejši vzroki za poškodbo ostri robovi na stolah, mizah, omarah, policah, tudi radiatorjih.

Rezultati raziskave (Huber, Marshand-Martella, Martella in Wood, 1996) kažejo, da starši 3 do 5 letnih otrok navajajo naslednje primere nesreč: padce čez predmete (80 %), na ledu (59 %), mokrih tleh (60 %), v kadi (48 %), poškodbe pri neustrezni uporabi igrač in drugih pripomočkov (51 %).

## 1.4.2 STRATEGIJE PREPREČEVANJA POŠKODB

Simonova (2007) na Inštitutu za varovanje zdravja RS navaja naslednje strategije preprečevanja poškodb zaradi padca:

- nacionalna strategija, akcijski plan,
- pediatrično svetovanje staršem,
- otroška igrišča (podlaga pod igrali, vrsta in višina igral, namestitvev igral), izobraževanje, standardi, zakonodaja,
- varno rolanje, kolesarjenje, rolanje,
- mehanizem za zapiranje oken (izobraževanje, zdravstveno vzgojne akcije, dostopnost, standardi, zakonodaja),
- brezplačna ponudba in montaža zaščitnih sredstev za preprečevanje padcev (zdravstvenovzgojne akcije),
- označitev stopnic, osvetlitev,
- odstranitev pohištva z ostrimi robovi ali vogali, odstranitev steklenih površin, npr. steklena vrata, klubske mizice ali namestitvev zaščitne folije,
- varna ureditev bivalnega okolja v šoli in vrtcu (izobraževanje, standardi, dostopnost, zakonodaja),
- znanje PP (izobraževanje, zdravstveno vzgojne akcije, dostopnost, zakonodaja).

Po ugotovitvah Rok Simonove (2002) so se otroci poškodovali predvsem zaradi udarca ob oster rob pohištva ali druge opreme (41%), zaradi udarca ob igrala ali objekte na igrišču (15.4%) ter zaradi ovir na tleh ali drsečih tal (6.8%).

Kar zadeva varnost na otroških igriščih po Sloveniji, kažejo analize Čuka, Bučarjeve, Hoste, Videmškove in Briclja (2007), da povprečno otroško igrišče ne dosega niti 60 % vseh možnih točk po ocenjevalni lestvici, ki so jo razvili avtorji. Ocenjevalni kazalniki kažejo, da je varnost in uporabnost igrišč slaba, igrišča pa ne nudijo nobene udobnosti. Najbolje so vzdrževana igrišča za otroke, stare od 7 do 11 let, najslabše pa za starostno obdobje do treh let. Avtorji zato predlagajo dva ukrepa: zamenjavo podlage pod igrali in postavitvev tabel z navodili o uporabi igral in njihovi primernosti glede na starostno stopnjo otroka.

## 1.5 CILJI

Glede na predmet in problem raziskave so cilji raziskovalne naloge naslednji:

- ugotoviti pogostost pojavljanja poškodb med gibalno/športno dejavnostjo otrok doma,
- ugotoviti glavne vzroke za nastanek poškodb med gibalno/športno dejavnostjo otrok doma,
- ugotoviti, ali se poškodbe pojavljajo v času skupne igre s starši ali v času proste igre,
- ugotoviti, ali so bili pogosteje poškodovani dečki ali deklice.

## **2 METODE DELA**

### **Udeleženci**

V vzorec merjencev je bilo vključenih 44 staršev otrok iz vrtca Oton Župančič v Ljubljani (Enota Živ-Žav). Otroci anketiranih staršev so bili stari od 3 do 6 let.

### **Pripomočki**

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki je zajemal 14 spremenljivk.

### **Postopek**

Anketni vprašalniki so bili osebno prineseni v vrtec v Ljubljani. Vprašalnik je med starše otrok razdelila ena izmed vzgojiteljic. Starši so nato doma rešili vprašalnik in ga izpolnjenega vrnili vzgojiteljici.

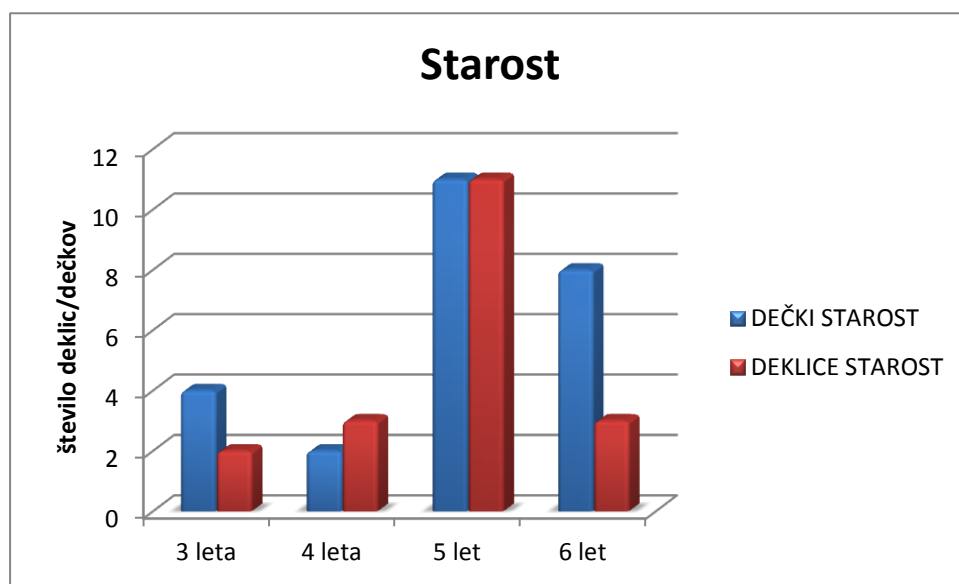
Podatki so obdelani in predstavljeni s tabelami in grafi v programu Excel.

### 3 REZULTATI

Na podlagi zastavljenih ciljev in na podlagi anketnega vprašalnika, ki ga je izpolnilo 44 staršev otrok, starih od 3 do 6 let, smo dobili sledeče rezultate, ki jih predstavljamo po posameznih vprašanjih iz anketnega vprašalnika.

1. Spol
2. Starost otroka

V raziskavi sta nas zanimala spol in starost otrok.



Slika 1. Starost otrok.

Iz Slike 1 je razvidno, da je bilo izmed vseh 44 otrok največ dečkov, ki so bili stari 5 let in sicer je bilo takih otrok 11, kar predstavlja 44% pri dečkih.

Tudi pri deklicah je bilo med 19 deklicami 11 starih 5 let, kar predstavlja 58%. Skupaj je bilo (18%) otrok starih 3 leta, (11%) 4 leta, (50%) 5 let in (25%) 6 let starih otrok.



### 3. Koliko krat na teden je otrok doma gibalno/športno dejaven?

Zanimalo nas je, kolikokrat na teden je otrok doma gibalno dejaven in pozneje predvidevati tudi, ali je pogostost gibalne/športne dejavnosti povezana s poškodbami.

Tabela 1

#### *Gibalna/športna dejavnost dečkov doma*

DEČKI	3 leta	4 leta	5 let	6 let	SKUPAJ
1–2 krat	0	1	4	2	7
3–4 krat	3	1	3	4	11
Vsak dan	1	0	4	2	7
SKUPAJ	4	2	11	8	25

Na to vprašanje so odgovarjali vsi starši. Kot je razvidno iz Tabele 1, je največ dečkov 11 (44%) dejavnih 3–4 krat na teden, 7 jih je dejavnih 1–2 krat na teden in prav tako 7 vsak dan, kar predstavlja (28%) pri dečkih.

Tabela 2

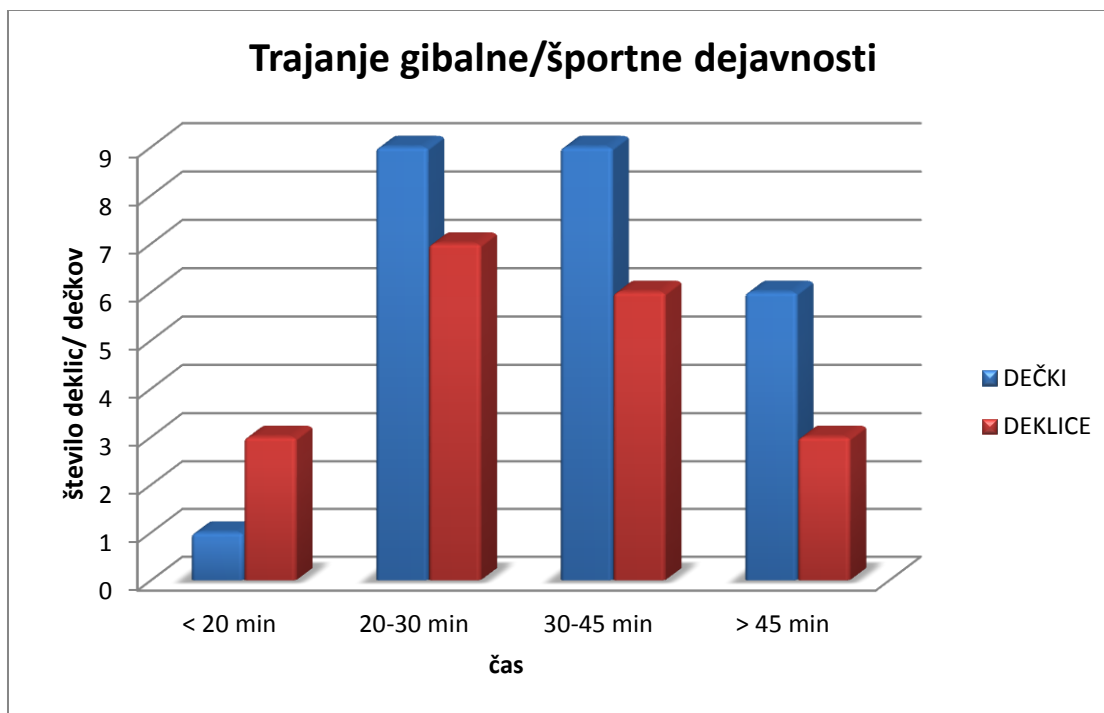
#### *Gibalna /športna dejavnost deklic doma*

DEKLICE	3 leta	4 leta	5 let	6 let	SKUPAJ
1–2 krat	0	1	3	1	5
3–4 krat	1	0	5	1	7
Vsak dan	1	2	3	1	7
SKUPAJ	2	3	11	3	19

Iz Tabele 2 lahko razberemo, da je 1–2-krat na teden dejavnih 5 deklic (26%), od tega so tri, stare 5 let in po ena 4 in 6 let. 7 deklic (37%) je dejavnih 3–4krat na teden in prav tako 7 vsak dan (37%).

#### 4. Približno koliko časa dnevno je otrok doma gibalno/športno dejaven?

Z raziskavo smo ugotavljali, kako dolgo traja otrokova dnevna gibalna/športna dejavnost doma.



Slika 2. Čas, ki ga otroci dnevno porabijo za gibalno/športno dejavnost doma.

Rezultati kažejo, da je največ 9 dečkov dejavnih od 20–45 minut dnevno, kar predstavlja 36%. Kar 24% dečkov je dnevno dejavnih več kot 45 minut, kar je v primerjavi z deklicami 16%, več skoraj za 10%. Le 4% dečkov je dnevno dejavnih manj kot 20 minut, medtem ko je kar 16% deklic dnevno dejavnih manj kot 20 minut. Zanimivo je, da je enak odstotek pri dejavnosti nad 45 minut dnevno pri deklicah. Kot lahko vidimo tudi iz Slike 2, je kar največ deklic in dečkov doma dejavnih med 20–45 minut dnevno, kar predstavlja povprečno 35% dečkov in deklic.

## **5. Kje največkrat potekajo gibalne/športne dejavnosti, ki jih izvaja vaš otrok doma?**

Na to vprašanje so odgovarjali vsi starši otrok. Vsi od staršev se zavedajo, kje se njihov otrok igra, oziroma izvaja gibalne dejavnosti, tako da se za odgovor »Ne vem« ni odločil nihče od staršev. V stanovanju 20% vseh otrok izvaja gibalne/športne dejavnosti. Na vrtu oziroma prostorom pred hišo ali blokom je dejavnih 32% vseh otrok. Največ, skoraj 40% vseh otrok izvaja gibalne dejavnosti na otroškem igrišču. Za možnost »drugo« so je odločilo 9% staršev. Pod to možnost »drugo« so navajali nakupovalne centre, parke itd.

## **6. Ali imajo otroci doma med gibalnimi/športnimi dejavnostmi primerno obutev (športni copati)?**

Tudi na to vprašanje so odgovarjali vsi starši. 4% staršev dečkov ne vedo ali ima njihov otrok med gibalno dejavnostjo primerno obutev, pri starših deklic je ta odstotek skoraj 10%. Več kot polovica staršev poskrbi za otrokovo primerno obutev med gibalno dejavnostjo, kar znaša 55%. 16% staršev otrok se zaveda, da njihov otrok med gibalno/športno dejavnostjo nima primerne obutve.

## **7. Ali imate doma ali v bližnji okolici kakšna igrala ali igrišče, na katerih se otrok igra?**

Rezultati kažejo, da ima skoraj 90% otrok v bližnji okolici doma igrišče z igrali, na katerih se lahko igrajo. 9% otrok se lahko v bližnji okolici doma igra na igrišču, ki pa ni opremljeno z igrali. Samo 2% otrok nima v bližnji okolici doma ne igrišča niti igral.

Čuk, Bučarjeva, Hosta, Videmškova in Bricelj (2007) so ugotovili, da je večina slovenskih igrišč (analizirali so igrišča v različnih regijah, večina v lasti države ali lokalne skupnosti) slabo urejenih in vzdrževanih, nimajo stranišč in previjališč, niso ograjena, slabo je poskrbljeno za parkiranje, nimajo razsvetljave in nadzornika, v povprečju imajo šest igral, od tega je vsaj eno pokvarjeni in nimajo tabel o namembnosti in načinu uporabe igral.

## 8. Ali je v zadnjem letu prišlo do poškodbe med gibalno/športno dejavnostjo doma?

Zanimalo nas je, ali je v zadnjem letu prišlo do poškodbe med gibalno/športno dejavnostjo doma.



Slika 3. Prisotnost poškodbe otroka v zadnjem letu.

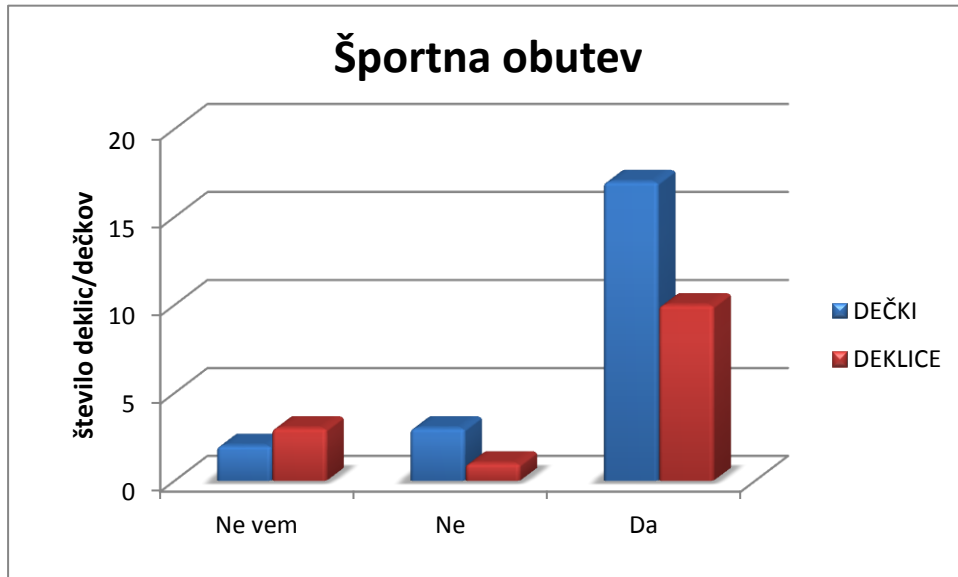
Na to vprašanje so prav tako odgovarjali vsi starši. Da je v zadnjem letu med gibalno/športno dejavnostjo doma prišlo do poškodbe, je pritrdilo kar 88% staršev dečkov. V primerjavi z dečki, se je v zadnjem letu pri gibalnih/športnih dejavnostih poškodovalo 74% deklic.

## 9. Ali ste v času nastanka otrokove poškodbe sodelovali pri gibalni/športni dejavnosti?

Na to vprašanje so odgovarjali samo starši, katerih otrok se je poškodoval v zadnjem letu. 47% staršev je sodelovalo pri gibalni/športni dejavnosti z otrokom v času nastanka otrokove poškodbe in več kot polovica staršev v času nastanka poškodbe ni sodelovala z otrokom pri gibalni/športni dejavnosti. Ugotovimo lahko, da se več otrok poškoduje, če starši ne sodelujejo z otrokom pri gibalnih/športnih dejavnostih.

## 10. Ali je imel vaš otrok takrat, ko se je poškodoval, glede na prostor vadbe, primerno športno obutev?

Zanimalo nas je, koliko staršev poskrbi, da je njihov otrok ob izvajanju gibalne/športne dejavnosti primerno obut, glede na vadbeni prostor.

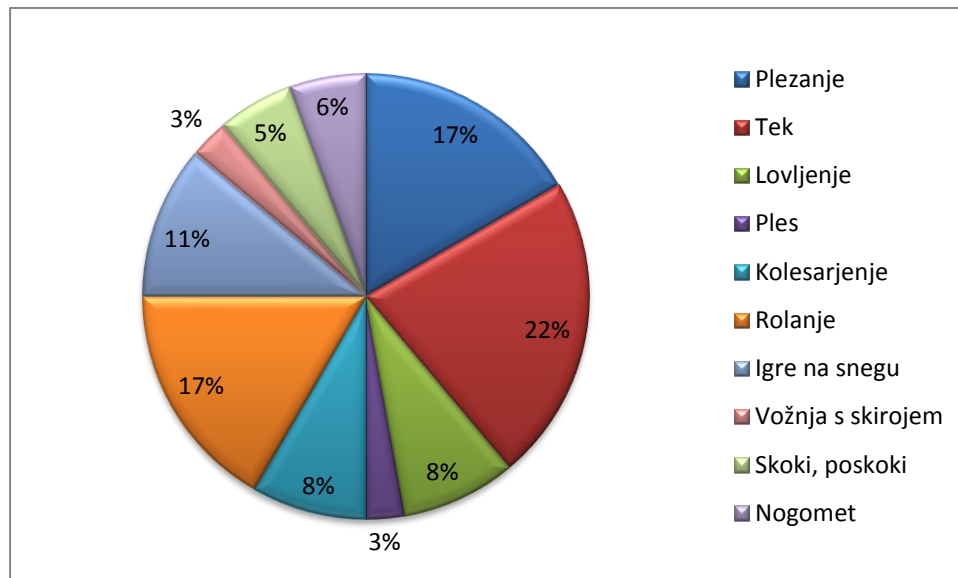


Slika 4. Primerna obutev otrok med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti.

Na to vprašanje so odgovarjali starši, ki so na 8. vprašanje odgovorili pritrdilno, kar pomeni, da se je njihov otrok v zadnjem letu pri gibalni/športni dejavnosti doma poškodoval. Iz rezultatov je razvidno, da 14% staršev ne ve, ali je otrok, takrat ko se je poškodoval, imel primerno športno obutev glede na vadbeni prostor. 11% otrok ni imelo primerne obutve glede na vadbeni prostor, iz česar lahko tudi sklepamo, da je bil to lahko tudi eden izmed vzrokov poškodbe. V veliki meri (75 %) pa so otroci imeli primerno športno obutev glede na vadbeni prostor.

## 11. Pri kateri gibalni/športni dejavnosti je prišlo do poškodbe?

Ugotavljali smo, pri kateri gibalni/športni dejavnosti doma prihaja najpogosteje do poškodbe.

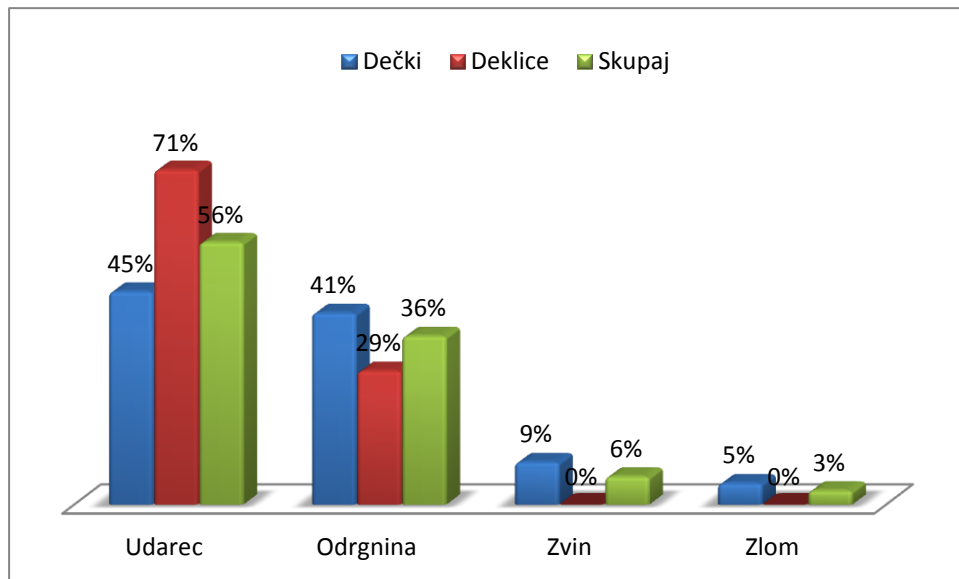


Slika 5. Gibalna/športna dejavnost, pri kateri je prišlo do poškodbe.

Kot je razvidno iz Slike 5, se največ otrok poškoduje pri tekanju (22%), sledita plezanje in rolanje, po 17% otrok se je poškodovalo pri tej gibalni/športni dejavnosti. Pogostejše poškodbe so tudi pri igrah na snegu, pri čemer se poškoduje 11% otrok. 8% otrok se poškoduje pri lovljenju in kolesarjenju, ter 5% pri raznih poskokih ali skokih. Pod možnost »drugo« so starši v 3% izbrali nogomet.

## 12. Za kakšno vrsto poškodbe je šlo?

Zanimalo nas je, do kakšne vrste poškodbe pride, ko se otrok poškoduje.

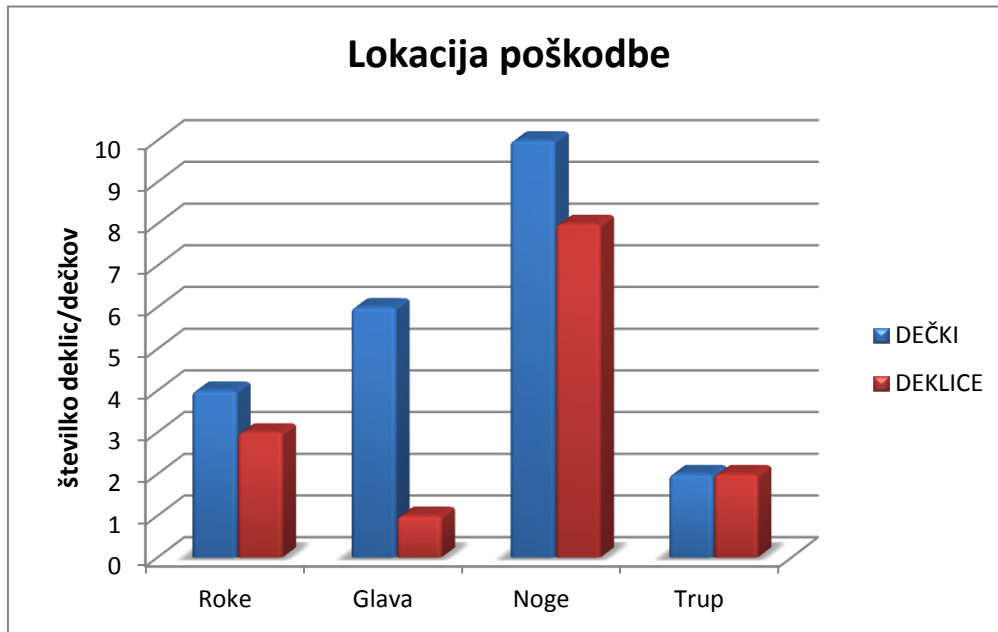


Slika 6. Vrsta poškodbe.

Kot je razvidno iz Slike 6, so udarci v obeh primerih, tako pri deklicah kot pri dečkih, najpogostejša vrsta poškodbe, do katere prihaja pri gibalni/športni dejavnosti. Skupaj predstavljajo udarci 56% poškodb. 45% dečkov se poškoduje zaradi udarca ob kakšen predmet ali rob stola, mize ipd. Preseneča rezultat, da se kar 71% deklic poškoduje zaradi udarca. Druga pogostejša poškodba je odrgnina, katero je imelo 41 % dečkov in 29% deklic. Do zvina in zloma je prišlo v 9% in 5% pri dečkih, medtem ko se pri deklicah ta poškodba ne pojavi. Nihče od otrok ki so se poškodovali, pa ni utrpel ureznine ali kakšne druge poškodbe.

### 13. Obkrožite lokacijo poškodbe

Pri tem vprašanju nas je zanimalo, katere dele telesa si otroci poškodujejo, oziroma kateri deli telesa so najbolj izpostavljeni poškodbam.



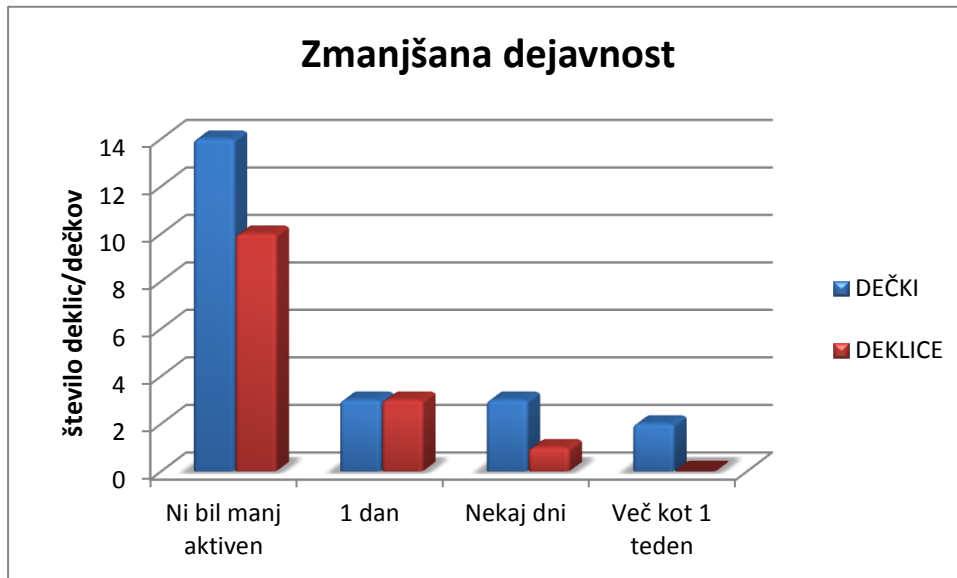
Slika 7. Del poškodovanega telesa.

Polovica otrok si je pri poškodbi poškodovalo noge. 19% otrok je utrpelo poškodbe rok, 20% poškodbe glave in 11% poškodbe trupa. Najpogosteje je poškodba pri dečkih in deklicah locirana na noge. Zanimivo je, da si dečki pogosteje poškodujejo glavo kot roke, kar pa ne drži za deklice, pri katerih se poškodba glave pojavi še redkeje od poškodbe trupa.



#### 14. Kako dolgo je bil vaš otrok gibalno/športno manj dejaven zaradi poškodbe?

Ugotavljali smo, kako dolgo so otroci gibalno/športno nedejavni oziroma manj dejavni zaradi poškodbe, ki so jo utrpeli.



Slika 8. Zmanjšana otrokova gibalna/športna dejavnost zaradi poškodbe.

Rezultati nam na nek način prikazujejo tudi resnost poškodbe, ki jo je utrpel otrok. Iz Slike 8 lahko razberemo, da resnejših poškodb ni bilo, saj 67% otrok zaradi poškodbe ni bilo nič manj dejavnih kot pred poškodbo. Od 25% otrok je poškodba zahtevala 1 dan počitka. Za nekaj dni je gibalno/športno dejavnost moralo prekiniti 11% otrok. Za več kot 1 teden pa zaradi poškodbe ni bilo gibalno/športno dejavnih 6 % otrok.

## 4 RAZPRAVA

Starši se zaradi vedno večjega tempa sodobnega življenja vse manj ukvarjajo z otroki in tako zelo malo časa posvečajo igri in s tem k osnovnemu gibalnemu razvoju otroka. Že pri pridobivanju informacij s strani staršev smo lahko opazili, da imajo zelo malo časa za kakšna dodatna dela, kot so na primer izpolnjevanje anketnih vprašalnikov ali pa se jim le ti zdijo nepomembni. Od razdeljenih 50 anketnih vprašalnikov smo jih dobili 44. Od teh 44 otrok je bilo 18% otrok starih 3 leta, 11% 4 leta, 50% 5 let in 25% 6 let.

Zanimalo nas je, kolikokrat na teden je otrok doma gibalno/športno dejaven, ter približno kako dolgo traja ta dejavnost. Ugotovili smo, da je največ dečkov (44%) dejavnih 3–4-krat na teden, medtem ko so deklice dejavne 3–4-krat na teden in prav tako 7 vsak dan (37%). Ugotovili smo tudi, da je 28% dečkov dejavnih vsak dan. Več je deklic, ki so dnevno dejavne manj kot 20 minut in več dečkov, ki so dnevno dejavni več kot 45 minut. Kar 88% dečkov se je v zadnjem letu poškodovalo pri gibalni/športni dejavnosti doma. V primerjavi z dečki, se je v zadnjem letu poškodovalo 74% deklic. Predvidevamo, da se dečki večkrat poškodujejo zato, ker so tudi več časa gibalno/športno dejavni in tako posledično dalj časa izpostavljeni morebitnim poškodbam. Tudi Simonova je v svoji raziskavi o poškodbah otrok, ki jih je sicer izvajala v vrtcih, leta 1999 ugotovila, da se pogosteje poškodujejo dečki kot deklice. Enako ugotavljajo v svoji raziskavi tudi Videmškova, Štihec, Karpljuk in Meškova (2009) in sicer, da se je več kot četrtnina otrok v zadnjem letu že poškodovala v vrtcu, velika večina (93.6 %) le 1-krat. Poškodovalo se je 63 % štiriletnikov, 19.1 % triletnikov in 17 % otrok, starih manj kot tri leta ter niti en petletnik. Videmškova, Štihec, Karpljuk in Meškova (2009) so ugotavljali tudi razlike v pogostosti poškodb glede na spol pri predšolskih otrocih. Ugotovili so, da se je poškodovalo več dečkov kot deklic. Številni avtorji utemeljuje večje število poškodb dečkov z dejstvom, da so fantje bolj nagnjeni k tveganjem, raje se igrajo igre z žogo in se raje spopadajo z novimi izzivi kot dekleta.

Več kot polovica staršev poskrbi za otrokovo primerno obutev med gibalno/športno dejavnostjo; le 16% staršev se zaveda, da njihov otrok med gibalno/športno dejavnostjo nima primerne obutve. Tudi Videmškova in Pišot (2007) opozarjata, da je za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v naravi (v različnih vremenskih razmerah) potrebno, da ima otrok ustrezno opremo. Pomembno je, da ob telesnem naporu ne prihaja do prekomernega znojenja ali podhladitve otroka, zato naj po potrebi (glede na intenzivnost dejavnosti, temperaturo in vlažnost ozračja) slači ali oblači posamezna oblačila. Zelo pomembni so tudi športni copati ali čevlji, ki naj bodo udobni z dovolj debelim, vendar mehkim podplatom. Rezultati raziskave Videmškove, Štiha, Karpljuka in Meškove(2009) so pokazali, da je velika večina staršev mnenja, da so bili otroci v času poškodbe primerno oblečeni in obuti. Avtorji menijo, da bi za

učinkovito in varno izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti otroci morali biti oblečeni v primerno oblačilo in obuti v ustrezno obutev.

Ugotovili smo da 53% staršev ni sodelovalo z otrokom pri gibalni dejavnosti v času nastanka poškodbe. Povzamemo lahko, da se več otrok poškoduje če starši ne sodelujejo z otrokom pri gibalnih/športnih dejavnostih. 47% otrok se je kljub prisotnosti in sodelovanja staršev poškodovalo. Ta razlika je seveda zelo majhna, kakor tudi naš vzorec, zato bi pri večjem vzorcu morda dobili drugačne rezultate.

Največ otrok se poškoduje pri tekanju (22%), sledita plezanje in kolesarjenje (po 17 %). Podoben odstotek poškodb (28.5%) navaja Videmškova idr. (2008) pri nogometu in košarki (26.5 %) ter odbojki (19%). Vendar so ti rezultati pridobljeni na urah športne vzgoje, in se težko primerjajo z gibalno/športno dejavnostjo predšolskih otrok doma.

Zaradi poškodb nog (50%), rok (19%), poškodbe glave (20%) in poškodbe trupa (11%), so otroci gibalno/športno manj dejavni za več kot 1 teden v 6%, 67% otrok pa zaradi poškodbe ni bilo nič manj dejavnih kot pred poškodbo. Ta hitra vrnitev h gibalnim/športnim dejavnostim po poškodbi je možna zato, ker te poškodbe predstavljajo v 56% udarci in v 36% odrgnine, ki pa z izjemo zvinov (6%) in zlomov (3%) kar hitro izginejo. Podobne ugotovitve lahko zasledimo tudi v raziskavi Čuka idr. (2007) o poškodbah otrok na otroških igriščih. Tudi rezultati njihove raziskave so pokazali, da sta sicer v vrtcu najpogosteje poškodovana glava in obraz (70%) ter roke in noge. Enako ugotavljajo tudi drugi avtorji (Huber, Marshand-Martella, Martella in Wood, 1996; Felc, 2011; Rok Simon, 2002).

Zavedamo se, da vzorec ni reprezentativen in da vsi dobljeni rezultati veljajo za zelo majhen vzorec anketirancev, zato jih ne smemo posploševati. Pri večjem vzorcu bi verjetno dobili drugačne rezultate. Najverjetneje se gibalne/športne dejavnosti otrok nekoliko razlikujejo po posameznih regijah v Sloveniji, zato lahko predvidevamo, da bi v drugih regijah dobili drugačne rezultate.

V veliki meri lahko do poškodb otrok privede njihova napačna ocenitev položaja oziroma gibalnega problema v katerem se znajdejo in nezmožnost ocenitve lastnih sposobnosti ter otrokova neposlušnost do staršev. Na drugi strani pa je lahko zelo pomemben vzrok za poškodbe tudi slaba splošna telesna pripravljenost otrok oziroma slabše razvite gibalne/športne sposobnosti, ki so najverjetneje posledica vse bolj sedečega načina življenja otrok.

## 5 SKLEP

Problematika poškodb je nedvomno zelo aktualna in vsakdanja tema starševskih pogovorov. Nedvomno si vsak starš želi imeti zdravega otroka, kljub poškodbam, ki se mu pripetijo pri njegovem raziskovanju. Starši, kakor tudi vsi drugi se morajo zavedati pomena varnosti in preventivnega delovanja in s tem zmanjšanja števila poškodb pri otrocih oziroma mladih. Še pred tem pa se morajo seveda tudi zavedati pomena gibalnih/športnih dejavnosti za celostni razvoj otrok in njihovo zdravje, zlasti v predšolskem obdobju, kjer je učenje gibalnih/športnih dejavnosti najbolj zaželeno. Moramo se zavedati, da pri gibalnih/športnih dejavnostih lahko prihaja tudi do poškodb, in če je teh preveč, potem težje dosežemo cilje in učinke gibalnih dejavnosti. Z gibanjem ponudimo otroku tudi enega od koristnih načinov preživljanja prostega časa, zato morajo starši otroku privzgojiti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti in mu nuditi čim večjo podporo ob poškodbi, saj ko se otrok telesno poškoduje, lahko to pusti različne posledice na čustvenem ali gibalnem področju.

Naši cilji raziskovalne naloge so bili doseženi. Ugotovili smo, da se pogosteje poškodujejo dečki kot deklice, vendar se moramo zavedati majhnosti našega vzorca. Ugotovili smo, da so starši v večini primerov prisotni pri gibalni/športni dejavnosti otrok, vendar to še ne pomeni, da so otroci varni med izvajanjem dejavnosti. V večini poškodb so na srečo v veliki meri samo udarci in odrgnine, vendar se moramo zavedati, da bi pri večjem vzorcu lahko dobili drugačne rezultate. Ugotovili smo tudi, kje se otroci v večini poškodujejo, kateri del telesa je največkrat prizadet in kako dolgo je otrok zaradi določene poškodbe prisiljen mirovati.

Predvidevamo lahko, da pogostost gibalnih/športnih dejavnosti doma vpliva na število poškodb. Večkrat tedensko in dlje časa kot so bili otroci gibalno dejavni, več je bilo poškodb. Pri številu poškodb prevladujejo dečki, ki so v poprečju tudi dlje časa gibalno/športno dejavni. Raziskava je pokazala tudi, da je v zadnjem letu pri veliki večini otrok prišlo do poškodbe, ki so sicer v veliki meri na srečo le lažji udarci ali odrgnine, zaradi katerih otrok ni bil nič manj gibalno dejaven.

Rezultati so pokazali, da se večina staršev zaveda pomena ustrezne obutve otrok pri izvajanju gibalnih dejavnosti, vendar bi se nekatere poškodbe dalo preprečiti tudi z ozaveščanjem staršev o primerni obutvi in na sploh športni opremi za določene gibalne dejavnosti. Še vedno je precej staršev, ki se zaveda, da je njihov otrok ob izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti neprimerno obut ali pa sploh ne vedo, če je primerno pripravljen za gibalno dejavnost. Ugotovili smo tudi, da se je zgodilo večje število poškodb, kadar starši niso bili prisotni pri otrokovi gibalni dejavnosti. Povzamemo lahko, da če bi se starši več ukvarjali z otroki, bi bili tudi bolj pozorni na morebitne nevarne situacije in tako preprečili dodatne poškodbe, po drugi strani pa se moramo zavedati otrokove želje po raziskovanju in njihovi nepredvidljivosti, še zlasti pri teh letih.

Izvedeli smo, da so raziskovane družine naseljene v okolju, ki omogoča otroku izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v bližini doma, saj večino domov obdajajo igrišča z igrali, ki omogočajo otroku raziskovanje in preizkušanje svojih gibalnih/športnih dejavnosti. Če bi bila vsa igrišča še ustrezno vzdrževana, bi bile otrokove gibalne/športne dejavnosti vsekakor na boljšem nivoju.

Namen naloge je tudi ozaveščanje staršev in ostalih, ki bodo v stiku s predšolskimi otroki, da se zavedajo pomena gibalnih/športnih dejavnosti v tem obdobju in si prizadevajo k zdravemu in uspešnemu razvoju otrok. Vsekakor pa se moramo zavedati, da otrokom ne smemo zaradi straha pred poškodbami omejevati njihovega gibanja, vendar se moramo ob tem zavedati nevarnosti in poškodb, do katerih lahko pride otrokova gibalna/športna dejavnost.

## 6 LITERATURA

- Abernethy, L., MacAuley, D., McNally, O. in McCann, S. (2003). Immediate care of school injury. *Injury Prevention*, 9, 270-273.
- Bohinc, F. (2002). Vloga in pomen športne aktivnosti v predšolskem obdobju. V *Otrok v gibanju, Zbornik prispevkov 2. mednarodnega znanstvenega posveta, Kranjska Gora, 10.-12. oktober 2002* (str. 78–80). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Čuk, I., Bučar, M., Videmšek, M. in Hosta, M. (2007). *Poškodbe otrok na otroških igriščih. Šport*, 55 (1), 26–28
- Felc, Z. (2011). *Osnove pediatrije [Elektronski vir]: interno učno gradivo*. Celje: Visoka zdravstvena šola v Celju.
- Hergenroeder, A. C. (1998). Prevention of Sports Injuries. *Pediatrics*, 101 (6), 1057-1063.
- Huber, G. Marshand-Martella, N. E., Martella, R.C. in Wood, V. (1996). A survey of the frequency of accidents/injuries for preschoolers enrolled in an inner-city Head Start program. *Education and Treatment of Children*, 19 (1), 46 – 54.
- Knight, S., Vernon, D. D., Fines, R. J. in Dean, M. J. (1999). Prehospital Emergency Care for Children at School and Nonschool Locations. *Pediatrics*, 103 (6), 81-86.
- Petrovič, K. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso*. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji, Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.
- Pišot, R. in Videmšek M. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Plavčak, M. (2000). Varna športna vzgoja. V *zbornik referatov 13. Strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 26. - 28. oktober 2000* (str. 443–449). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
- Rok–Simon, M. (2007). *Poškodbe otrok in mladostnikov v Sloveniji: Analiza podatkov o umrljivosti in obolevnosti*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Rok–Simon, M. (2002). *Poškodbe otrok v dveh ljubljanskih vrtcih v letu 1999*. Zdravstveno varstvo, št. 41, str. 309-314.

- Rok–Simon, M. (2007). Preprečevanje poškodb na otroškem igrišču. V I. Čuk (ur.), *Otroška igra brez meja – otroška igrala, Strokovni posvet, Ljubljana, 19.6.2007*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
- Rok–Simon, M. in Marjanovič – Umek, L. (2000). Preprečujmo poškodbe pri otrocih od starosti 6 mesecev do 2 let, 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Škof, B. in Kovač, M. (2002). *Razvojne smernice športne vzgoje*. Nova Gorica: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Štemberger, V. in Pišot, R. (2002). Gibalna/športna aktivnost in otrok. *Didakta*, 11 (64/65), 39-40.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Mlinar, S., Meško, M. in Karpljuk, D. (2008). Športne poškodbe učencev in dijakov pri športni vzgoji in v prostem času. *Šport*, 56 (3-4), 50-56.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: Program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Meško, M. (2009). Poškodbe otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v vrtcu. *Sodobna pedagogika*, 60 (3), 100-113.
- Videmšek, M., Štihec, J., Meško, M., Mlinar, S. in Karpljuk, D. (2010). *Poškodbe otrok in mladostnikov pri športni vzgoji in v prostem času*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna Založba Annales.

## 7 PRILOGE

### PRILOGA 1: Anketni vprašalnik

Sem Žan Bedenik, študent 3. letnika Fakultete za šport in delam raziskovalno nalogo z naslovom Poškodbe otrok pri gibalni dejavnosti doma. Prosil bi Vas za Vaše sodelovanje v anketi, ki je popolnoma anonimno in prostovoljno. Z vašim sodelovanjem bi mi bili v veliko pomoč pri mojem delu. Za sodelovanje se Vam že vnaprej zahvaljujem.

#### 1. Starost vašega otroka (obkrožite):

- a) 3 leta
- b) 4 leta
- c) 5 let
- d) 6 let

#### 2. Spol vašega otroka:

- a) Deček
- b) Deklica

#### 3. Koliko krat na teden je otrok doma gibalno/športno dejaven? (žoganje, kolesarjenje, rolanje... Primeri dejavnosti so navedeni pri vprašanju št. 12)

- a) 1- krat
- b) 2- krat
- c) 3- krat
- d) 4- krat
- e) vsak dan

#### 4. Približno koliko časa dnevno je otrok doma gibalno/športno dejaven (žoganje, kolesarjenje, rolanje...)? Primeri dejavnosti so navedeni pri vprašanju št. 12)

- a) Manj kot 20 min.
- b) 20 - 30 min
- c) 30 - 45 min
- d) Več kot 45 min.

#### 5. Kje največkrat potekajo gibalne/športne dejavnosti, ki jih izvaja vaš otrok doma?

- a) Ne vem.
- b) V stanovanju
- c) Na vrtu/v prostoru pred hišo/blokom
- d) Na otroškem igrišču
- e) Drugo: \_\_\_\_\_

#### 6. Ali imajo otroci doma med gibalnimi dejavnostmi primerno obutev (športni copati)?

- a) Ne vem.
- b) Da.
- c) Ne.

#### 7. Ali imate doma ali v bližnji okolici kakšna igral ali igrišče, na katerih se otrok igra?

- a) Da, igrišče z igrali
- b) Da, igrišče brez igral
- c) Nimamo igrišča niti igral



**8. Koliko krat je v zadnjem letu prišlo do poškodbe med gibalno/športno dejavnostjo doma?**

- a) 1- krat
- b) 3- krat
- c) 2- krat
- d) 4- krat
- e) Več kot 4- krat.

**9. Ali je imel vaš otrok takrat, ko se je poškodoval, glede na prostor vadbe, ustrezno športno obutev?**

- a) Ne vem
- b) Ne
- c) Da

**10. Ali ste se v času nastanka otrokove poškodbe sodelovali pri gibalni/športni dejavnosti?**

- a) Da
- b) Ne

**11. Pri kateri gibalni/športni dejavnosti je prišlo do poškodbe?**

- a) Plazenje
- b) Lazenje
- c) Plezanje
- d) Tek
- e) Lovljenje
- f) Hokej
- g) Ples
- h) Kolesarjenje
- i) Rolanje
- j) Igre na snegu
- k) Vožnja s skirojem
- l) Elementarne igre brez žoge
- m) Skoki, poskoki
- n) Drugo: \_\_\_\_\_

**12. Za kakšno vrsto poškodbe je šlo?**

- a) Udarec.
- b) Odrgnina.
- c) Ureznina.
- d) Zvin.
- e) Zlom.
- f) Drugo: \_\_\_\_\_

**13. Obkrožite lokacijo poškodbe:**

- a) Roke
- b) Glava
- c) Noge
- d) Trup

**14. Kako dolgo je bil vaš otrok gibalno/športno manj dejaven zaradi poškodbe?**

- a) Ni bil manj aktiven.
- b) 1 dan.
- c) Nekaj dni.
- d) Več kot teden dni.

HVALA ZA SODELOVANJE!