

SMERNICE ZA OBRAVNAVO EVROPSKEGA TEDNA MOBILNOSTI ZA PEDAGOŠKE DELAVCE

KVIZ ZA 2. TRIADO



EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI 2025 bo potekal od 16. do 22. septembra pod sloganom

Mobilnost za vse

1 Namen kviza

Namen kviza je izobraževati in ozaveščati ciljne skupine o pomenu trajnostne mobilnosti za kakovost bivanja, zdravja in okolja. Kviz s poljubno risbo za učence 2. triade je pripravljen tako, da vseevropska pobuda znova spodbuja k spreminjanju potovalnih navad v bolj trajnostne, tokrat s poudarkom na dejstvu, da imamo vsi pravico do trajnostnih prevozov – ne glede na finančne zmožnosti, lokacijo, spol, starost ali telesne sposobnosti. Med nami se veliko ljudi sooča z visokimi stroški opravljanja osnovnih poti ali pomanjkanjem ustreznih prevoznih možnosti, kar omejuje njihov dostop do delovnih mest, izobraževanja, zdravstvenih storitev in drugih ključnih dejavnosti. Ta pojav imenujemo prevozna revščina.

2 Iztočnice za obravnavo vsebine kviza

2.1 Evropski teden mobilnosti

Kampanja EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI spodbuja posameznike in organizacije k aktivnejši uporabi trajnostne mobilnosti. Tako so aktivni prihodi v šolo oziroma na delovno mesto ter druge vsakodnevne nujne in načrtovane dejavnosti posameznika (opravki, nakupi, obiski in/ali druge zadolžitve) priložnost za vsakodnevno gibanje. Trajnostna mobilnost, kot npr. hoja, kolo ali javni promet, prinaša več zdravja in višjo kakovost bivanja.

Pri organizaciji Evropskega tedna mobilnosti vsako leto sodeluje vse več občin, ki na takšen način v svoja okolja uvajajo sodobnejše in človeku prijaznejše oblike načrtovanja in upravljanja

prometa. Aktivnosti spodbujajo promocijo, izobraževanje in ozaveščanje različnih ciljnih skupin o pomenu trajnostne mobilnosti za kakovost bivanja, zdravja in okolja. Cilj teh aktivnosti je preizkušanje in uvedba trajnih prometnih ukrepov (Republika Slovenija, Ministrstvo za infrastrukturo, 2020).

2.2 Trajnostna mobilnost

Trajnostna mobilnost je premikanje na trajnosten način, kar vključuje hojo, kolesarjenje, uporabo javnega potniškega prometa in podobno. Pomeni zagotavljanje učinkovite in enakopravne dostopnosti za vse, pri čemer je poudarek na omejevanju osebnega motornega prometa in porabe energije ter na spodbujanju trajnostnih potovalnih načinov (Ogrin, et al., 2019).

2.3 Okolje

Pritiski prometa na okolje so v zadnjih letih zaradi hitre rasti motornega prometa vse večji. Poleg povečanih koncentracij toplogrednih plinov, ki preidejo v ozračje med izgorevanjem fosilnih goriv v prometu, in hrupa, prometna infrastruktura negativno vpliva na ekosisteme, degradira kakovostna kmetijska zemljišča, na katerih bi lahko rasla hrana, onesnažen zrak pa negativno vpliva na zdravje ljudi, rastlin in živali ter uničuje zunanost zgradb. Tukaj ima celostno urejanje prometa pomembno vlogo, saj podpira razvoj tistih prevoznih načinov, ki omogočajo manjšo porabo energije in prinašajo manj negativnih vplivov na okolje. Takšno urejanje spodbuja delovanje v smeri izboljšanja kakovosti zraka, zmanjševanja hrupa in blaženja podnebnih sprememb, hkrati pa omogoča hitrejši prehod v nizkoogljično družbo (Ogrin, et al., 2019).

2.4 Javni potniški promet/javni prevoz

Javni potniški promet pomeni organiziran skupinski prevoz ljudi. Vključuje različne oblike prevozov: avtobusni prevoz (mestni in medkrajevni), prevoz z vlakom, ladijski prevoz, prevoz s taksijem in podobno. Kadar je učinkovit, lahko v kratkem času in z nizkimi stroški prepelje največ ljudi. Omogoča kakovostno dostopnost za vse in rešuje veliko težav v prometu. Prispeva k zmanjšanju negativnih vplivov prometa na okolje (Ogrin, et al., 2019).

2.5 Motoriziran promet

Motoriziran promet povzroča izpuste plinov, predvsem dušikovih oksidov, ozona ter manjših trdih delcev (PM), ki povzročajo bolezni dihal, srca in ožilja, pa tudi možganske in bolezni

drugih tkiv in organov. V Evropi zaradi onesnaženosti zraka vsako leto še vedno predčasno umre 400.000 ljudi, v Sloveniji več kot 1100 ljudi (Ogrin, et al., 2019).

2.7 Varnost otrok v prometu

Prometne nesreče so eden izmed najpogostejših vzrokov umrljivosti otrok po celem svetu.

Zakon o pravilih cestnega prometa zato predpisuje, da otrok mlajši od 7 let ne sme samostojno sodelovati v prometu, ampak mora biti v spremstvu odrasle osebe.

Otrok v predšolski dobi sodeluje v prometu predvsem kot potnik in pešec, pa tudi na kolesu. Pomembno je, da je otrok prav na vsaki vožnji pripet v ustreznem otroškem sedežu, primernem za njegovo težo in velikost.

Ko smo z otrokom v prometu kot pešci, je pomembno, da vedno (če je le možno) uporabljamo površine, namenjene pešcem, to je pločnike, prehode za pešce, semaforizirane prehode, podhode in nadhode ... Otroci v prvem in drugem razredu osnovne šole morajo uporabljati rumeno rutico v prometu ter odsevnik (kresničko).

Otroci lahko samostojno sodelujejo v prometu kot kolesarji šele, ko uspešno opravijo kolesarski izpit ter pridobijo kolesarsko izkaznico. Do takrat pa so lahko kot kolesarji v spremstvu odraslih ali pa kot potniki na kolesu v posebnih sedežih. Seveda moramo poskrbeti, da je otrokovo kolo tehnično brezhibno in pravšnje velikosti za otroka. Med vožnjo s kolesom naj bo otrok primerno oblečen in mora vedno nositi kolesarsko čelado, ne glede na to, ali se vozi s triciklom, v sedežu na našem kolesu ali samostojno na kolesu po dvorišču. Kolesarska čelada mora ustrezati velikosti otrokove glave (Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2021).

2.8 Pešbus ali bicivlak

Pešbus je način spremljane poti v šolo, pri katerem se učenci v šolo odpravijo peš. Pri bicivlaku pa se učenci s kolesom v organiziranih skupinah odpravijo po premišljeno načrtanih poteh in po stalnem urniku. Skupine otrok spremljajo odrasli, najpogosteje so to starši sami, ki se izmenjujejo v dogovorjenem ritmu, v nekaterih primerih pa tudi drugi člani širše družine (dedki in babice) ali drugi prostovoljci (Očkerl, 2017).

2.9 Telesna dejavnost

Redno in zadostno gibanje otrok in mladostnikov je še posebej pomembno, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih potrebuje za pisanje in risanje. Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo in, da se jim pospeši srčni utrip (Jeriček Klanšček, et al., 2015).

Nezadostna telesna dejavnost je posledica prevelike rabe avtomobilov in sedečega načina življenja. Že z aktivnim načinom mobilnosti (hoja, kolesarjenje, uporaba javnega potniškega prometa) na poti v vrtec, šolo, službo in po vsakodnevnih opravkih, je mogoče zadostiti dnevnim gibalnim priporočilom zdravstvene stroke (Ogrin, et al., 2019).

Telesno dejavni smo že, ko se odpravimo peš ali s kolesom v šolo. Če se vozimo z avtobusom, izstopimo kakšno postajo prej in del poti prehodimo (Drev, 2013).

3 Pravilni odgovori kviza

1. Kdaj je v tem šolskem letu Evropski teden mobilnosti?

R Od 16. 9. do 22. 9.

2. Izberi pojem na temo trajnostna mobilnost.

B Uporaba prevoznihi sredstev, ki ne onesnažujejo okolja.

3. Katere prevozno sredstvo najmanj onesnažuje okolje?

V Kolo.

4. Prevoz z vlakom in avtobusni prevoz uvrščamo med:

P Javni potniški promet.

5. Kaj je prednost uporabe javnega prevoza v primerjavi z avtomobilom?

A Je bolj okolju prijazen in pripomore k manjši gneči na cestah in v mestih.

6. Kaj povzroča motoriziran promet?

U Izpušne pline.

7. Kaj mora otrok vedno nositi med vožnjo s kolesom?

D Kolesarsko čelado.

8. Kdaj sme otrok samostojno voziti kolo po cesti?

B Ko opravi kolesarski izpit.

9. Kaj je pešbus ali bicivlak?

T Prihod v šolo peš ali s kolesom v organiziranih skupinah.

10. Za otroke in mladostnike velja:

E Za zdrav razvoj potrebujejo vsaj 60 min telesne dejavnosti na dan.

11. Kako si lahko telesno dejaven že na poti v šolo?

A V šolo se odpravi peš ali s kolesom.

12. Zakaj je telesna dejavnost pomembna?

N Za krepitev kosti in mišic ter za sprostitve in lažje učenje.

Slogan Evropskega tedna mobilnosti 2025: Mobilnost za vse

4 Priporočena literatura

- TRAJNOSTNA MOBILNOST- Priročnik za učitelje v osnovnih šolah (2019).
Dostopno na: <http://sptm.si/wp-content/uploads/2019/09/trajnostna-mobilnost-sola-web-za-SPTM-1.pdf>.
- ZDRAVJE SKOZI UMETNOST- Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce (2015).
Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdravje_skozi_umetnost_update_09_09_2016.pdf.
- Spletni portal EUROPEAN MOBILITY WEEK.
Dostopno na: <https://mobilityweek.eu/home/>.
- Spletni portal: EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI.
Dostopno na: <https://tedenmobilnosti.si/2020/domov>.
- Sodobna gradiva na temo trajnostne mobilnosti.
Dostopno na: <https://sptm.si/gradiva>.

5 Literatura

Drev, A., 2013. *Gibanje. Telsno dejavni vsak dan*, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Inštitut za nutricionistiko, 2016. *Prehrana šolskih otrok in mladostnikov*. [Elektronski]

Available at: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>

[Poskus dostopa 27. 8. 2020].

Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2021. *Otroci; Otroci kot udeleženci v prometu*. [Elektronski]

Available at: <https://www.avp-rs.si/preventiva/svetovalnica/otroci/>

[Poskus dostopa 23. 8. 2021].

Jeriček Klanšček, H., Hočevar Grom, A., Konec Juričič, N. & Roškar, S., 2015. *ZDRAVJE SKOZI UMETNOST. Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce*, Ljubljana: s.n.

Jeriček Klanšček, H., Hočevar Grom, A., Konec Juričič, N. & Roškar, S., 2015. *ZDRAVJE SKOZI UMETNOST. Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce*, Ljubljana: s.n.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016. *Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih*. [Elektronski]

Available at: <https://www.nijz.si/sl/pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih>

[Poskus dostopa 27. 8. 2020].

Očkerl, P., 2017. *Priročnik za izvajanje spremljane poti v šolo - pešbus in bicivlak*. 2. izdaja ured. Ljubljana: /.

Ogrin, M., Resnik Planinc, T., Ilc Klun, M. & Plevnik, A., 2019. *Trajnostna mobilnost. Priročnik za učitelje v osnovnih šolah*. 2. izdaja ured. Ljubljana: Ministrstvo za infrastrukturo.

Republika Slovenija, Ministrstvo za infrastrukturo, 2020. *Evropski teden mobilnosti*. [Elektronski]

Available at: <https://tedenmobilnosti.si/2020/domov>

[Poskus dostopa 26. 8. 2020].

Republika Slovenija, Ministrstvo za infrastrukturo, 2020. *Evropski teden mobilnosti*. [Elektronski]

Available at: <https://tedenmobilnosti.si/2020/domov>

[Poskus dostopa 26. 8. 2020].

Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje, 2005. *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah*. [Elektronski]

Available at: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf

[Poskus dostopa 26. 8. 2020].

Pripravila: Kristina Brovč Jelušič (NIJZ OE Nova Gorica)