

SMERNICE ZA OBRAVNAVO EVROPSKEGA TEDNA MOBILNOSTI ZA PEDAGOŠKE DELAVCE

KVIZ ZA 3. 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 poljubnim nagovorom za župana za učence 3. 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).

2.6 Prevozna revščina

Prevozna revščina pomeni, da nekdo nima dostopa do ustreznega prevoza – bodisi zaradi pomanjkanja denarja, prevelike oddaljenosti, slabe infrastrukture ali družbenih okoliščin. Najbolj prizadene ranljive skupine, kot so ljudje z nizkimi dohodki, starejši, invalidi, ženske, begunci, migranti in prebivalci oddaljenih podeželskih krajev. Ker nimajo ustreznega prevoza, težje pridejo do službe, zdravnika ali trgovine, kar vpliva na njihovo vsakdanje življenje in možnosti za vključevanje v družbo.

Evropska komisija prevozno revščino opredeljuje z vidika treh dimenzij: razpoložljivost, prostorska dostopnost in cenovna dostopnost:

- *Razpoložljivost* pomeni, koliko prevoznih možnosti je na voljo. Če javni prevoz ni dovolj pogost ali so razdalje do postajališč velike, so ljudje brez avtomobila v slabšem položaju. Ključno je, da so poti za pešce in kolesarje varne ter da je infrastruktura prilagojena različnim oblikam mobilnosti.
- *Prostorska dostopnost* se nanaša na bližino osnovnih storitev, kot so šola, zdravnik in trgovina. Ljudje brez dostopa do prevoza se težje vključujejo v družbo. Na primer, starejša oseba brez avtomobila na območju brez rednega javnega prevoza, je bolj ali manj odvisna od pomoči drugih.
- *Cenovna dostopnost* pomeni, ali si lahko ljudje sploh privoščijo prevoz. Če velik del dohodka namenijo gorivu, vzdrževanju vozila ali nakupu vozovnic, jim zmanjka denarja za druge nujne potrebe. Včasih se zaradi visokih stroškov prevozu celo odpovejo, kar omejuje njihov dostop do službe ali zdravnika.

Prevozna revščina tako vpliva na enakost in socialno vključenost, zato je pomembno, da so trajnostne prevozne rešitve dostopne vsem.

Dostopen javni prevoz je eden ključnih načinov za zmanjšanje prevozne revščine in izboljšanje kakovosti življenja prebivalcev. Zanesljiv, udoben, cenovno dostopen in pogost javni prevoz prispeva k zmanjšanju uporabe osebnih vozil, s tem pa tudi k zmanjšanju emisij toplogrednih plinov in drugih onesnaževal. Obenem dostopen javni prevoz omogoča večjemu številu ljudi

nemoten dostop do delovnih mest, izobraževanja, zdravstvenih storitev ter socialne mreže, kar prispeva k večji socialni vključenosti in enakosti. Posebno pomemben je za ranljive skupine – starejše, brezposelne, begunce, otroke, dijake in študente (Republika Slovenija, Ministrstvo za infrastrukturo, 2025).

2.7 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 začrtanih 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).

2.8 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).

2.9 Aktivna mobilnost

Redna telesna dejavnost in aktivna mobilnost sta dejavnika za ohranjanja zdravja in preprečevanja bolezni. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti in aktivne mobilnosti se kažejo na telesnem in tudi duševnem počutju. Aktivna mobilnost je način opravljanja poti, pri čemer

kot pogon za premikanje ljudje uporabljamo svoje telo. Osnovni obliki aktivne mobilnosti sta hoja in kolesarjenje, vključuje pa tudi rolanje, uporabo skirojev, rolik in drugih pripomočkov, ki koristno vplivajo na kognitivne sposobnosti. Aktivna mobilnost ljudem omogoča medsebojno povezovanje in ohranjanje stikov, omogoča jim dostop do poklicnih in izobraževalnih priložnosti ter prostočasnih dejavnosti izven njihovega doma in jim zagotavlja večjo prožnost. Starejšim omogoča aktiven življenjski slog znotraj njihove skupnosti in zmanjšanje stopnje simptomov depresije in občutka osamljenosti. Aktivna mobilnost vpliva tudi na bolj kakovosten spanec, zmanjšuje stres, tesnobo in utrujenost. Sposobnost gibanja ima pomembno vlogo v zdravem in izpolnjujočem življenju (VEN ZA ZDRAVJE: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga, Urbanistični inštitut Republike Slovenije, 2019).

2.10 Hrup

Onesnaževanje s hrupom predstavlja v Evropi veliko skrb za zdravje okolja. Okoljski hrup prihaja iz različnih virov in je prisoten povsod – ne le v najbolj obremenjenih mestnih okoljih, temveč vedno bolj tudi v okolju, ki je še do nedavnega veljalo za naravno okolje.

Pretiran hrup resno škoduje zdravju ljudi. Ovira vsakodnevne dejavnosti prebivalcev v domačem okolju in med prostočasnimi aktivnostmi. Delavce moti na delovnem mestu in otroke v vrtcih in šolah. Hrup lahko moti spanje, povzroča vznemirjenost, vpliva na naše počutje, vedenje in zmožnost delovanja pri raznih aktivnostih. Dolgoročno hrup vpliva na bolezni srca in ožilja. Samo hrup prometa je škodljiv za zdravje skoraj vsake tretje osebe v evropski regiji Svetovne zdravstvene organizacije. Vsak peti Evropejec je ponoči redno izpostavljen hrupu, ki lahko škoduje zdravju (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022).

3 Pravilni odgovori kviza

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

R Od 16. 9. do 22. 9.

2. Kako lahko zmanjšamo onesnaževanje v mestih ali večjih naseljih in smo kljub temu trajnostno mobilni?

B S hojo, kolesom ali uporabo javnega prevoza.

3. Kaj je javni potniški promet?

V Organiziran skupinski prevoz ljudi.

4. kateri izpušni plin izhaja iz motoriziranih prevoznih sredstev?

P Dušikov oksid.

5. Kaj pomeni »prevozna revščina«?

Z Ko nekdo nima dostopa do prevoznih možnosti, kot so avtobus ali vlak.

6. Kaj je pešbus ali bicivlak?

U Peš ali s kolesom v šolo v organiziranih skupinah.

7. Za otroke in mladostnike velja:

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

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

T V šolo se odpravi peš ali s kolesom.

9. Zakaj je telesna dejavnost pomembna?

E Za krepitev kosti in mišic ter za sprostitev in lažje učenje.

10. Na kaj vpliva aktivna mobilnost?

A Na bolj kakovosten spanec, zmanjša stres, tesnobo in utrujenost.

11. Kaj je glavni vir okoljskega hrupa?

I Promet.

12. Kakšne posledice prinaša pretiran hrup?

N Resno škoduje zdravju, moti spanec, zmanjša učinkovitost.

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>.
- VEN ZA ZDRAVJE: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga (2019).
Dostopno na: http://www.urs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf.

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)