

AJ PRE VÁS VZNIKÁ MESTO PRE DETI

Spravte si nanukový test

Dobré susedstvo sa spozná tak, že rodič dovolí svojmu osemročnému dieťaťu, aby si išlo samé kúpiť nanuk do najbližšieho obchodu. Avšak táto jednoduchá skúška nemusí vždy vyjsť. Zmariť ju môže chýbajúci obchod v blízkosti alebo nebezpečné chodníky či priechody. Zo strachu o bezpečnosť rodič preto nedovolí dieťaťu, aby sa pohybovalo po vonku samo. A ako to vyzerá vo vašom susedstve?

Verejné priestory sú ako obývačka v meste, je to spoločný priestor pre všetkých. Dôvodov, prečo dospelí netravia vo verejnom priestore viac času, je niekoľko. Pri deťoch však býva odpoveď jednoznačná – ulice nie sú pre nich bezpečné. Preto chceme vytvoriť vhodné podmienky pre deti, ich pohyb po meste a trávenie času vonku.

Hlavné ciele projektu Mesto pre deti

01

Zapájanie miestnej komunity do riešení

Vytvárame celkový obraz o situácii v okolí škôl a navrhujeme riešenia na základe dopravných pozorovaní a zapojenia miestnej komunity, ktorú tvoria žiaci a žiačky danej školy, rodičia, zamestnanci školy a susedia.

02

Upokojuvanie dopravy v okolí základných škôl

Bezpečnosť v okolí škôl zvyšujeme aj prostredníctvom fyzických úprav, ktoré upokojujú dopravu. Vo výsledku znižujú množstvo nebezpečných situácií pre deti na ich rannej ceste do školy a tiež znižujú množstvo výfukových plynov, ktoré deti, ako aj rodičia dýchajú nielen vonku, ale aj v aute.

03

Podpora hry a pohybu vonku

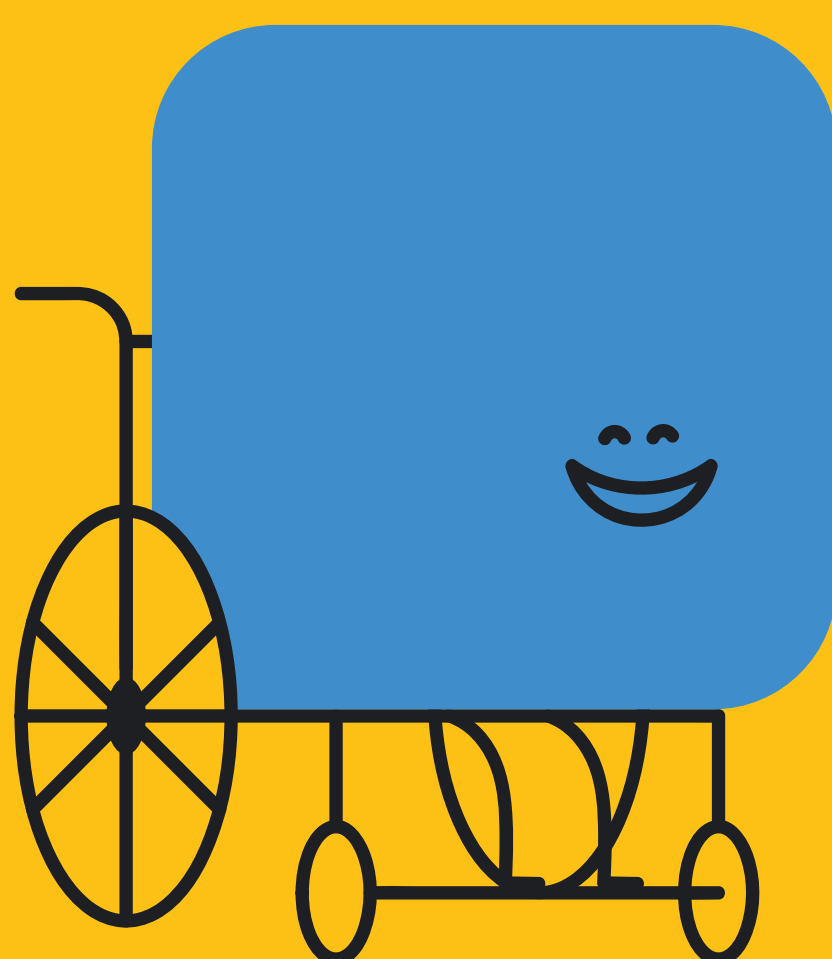
Prostredníctvom podpory hry vonku a samostatného pohybu vytvárame bezpečné, inkluzívne susedstvo, kde sa deti hrajú spolu, travia čas v diverzných komunitách a vytvárajú si nové vzťahy. Pre deti je tiež dôležité, aby zažívali istú úroveň slobody pohybu vonku. To sa pozitívne odzrkadlí aj na ich psychickom zdraví.

AKÉ VÝZVY PRINÁŠA MESTO DEŤOM? A ICH OPATROVATEĽOM

Dôvodov, prečo dospelí ľudia netravia vo verejnom priestore viac času, je mnoho. Ulice a námestia sú v Bratislave často len priestorom pre transport. Ľudia prechádzajú ulicami z bodu A do bodu B a vnímajú ich ako nebezpečné. To potvrdzujú aj dáta – na Slovensku zahynie na mestských cestách takmer dvakrát toľko chodcov ako v Českej republike a desaťkrát viac ako v Holandsku.

Dopravné riziká

Ulice v meste sa za poslednú generáciu zmenili. Objem dopravy sa znásobil, chodníky sa pod náporom áut zúžili a objektívne obavy z dopravy spôsobili zmeny v správaní rodičov a detí. Deti sa začínajú samostatne pohybovať po svojom susedstve a meste neskôr, mnohí rodičia preferujú voziť ich autami medzi domovom, školou a krúžkami.

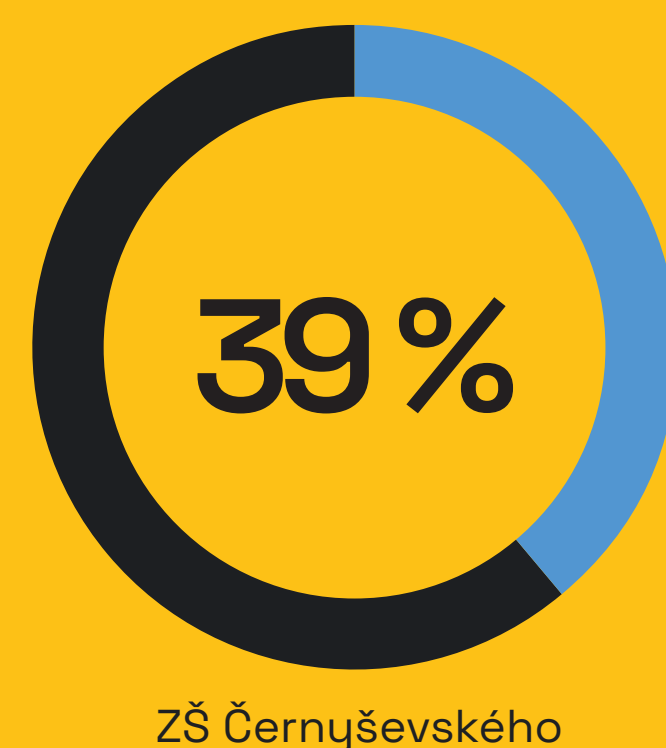
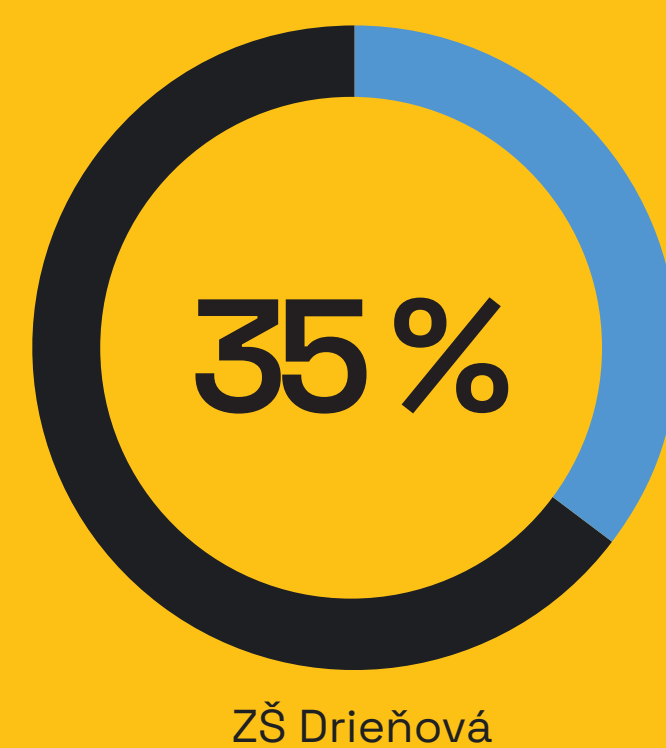
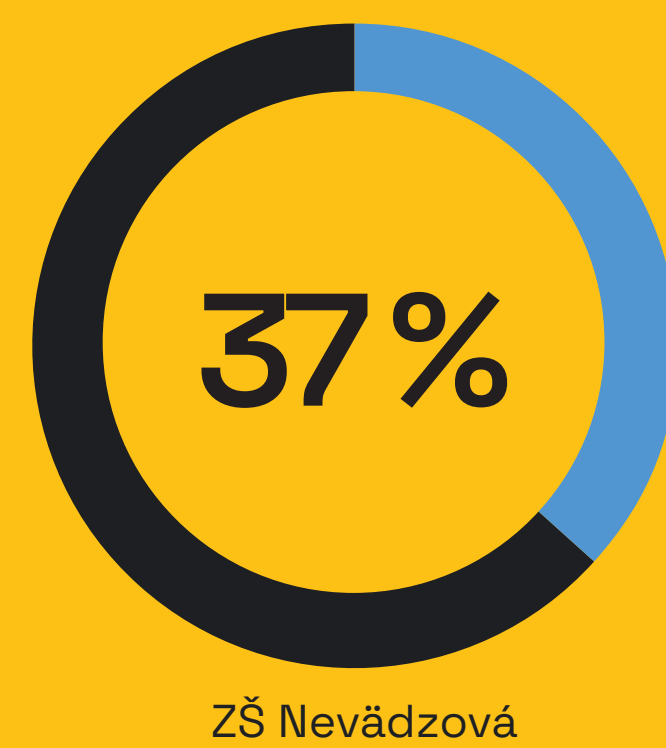


V dotazníku pre rodičov detí navštevujúcich školy zapojené do projektu sme sa pýtali na ich vnímanie dopravnej situácie v okolí školy. Výsledky z jednotlivých škôl môžete vidieť v grafoch. Myslíme si, že je dôležité, aby všetci rodičia vnímali situáciu v okolí škôl ako bezpečnú a následne svoje dieťa viedli k samostatnej mobilite.

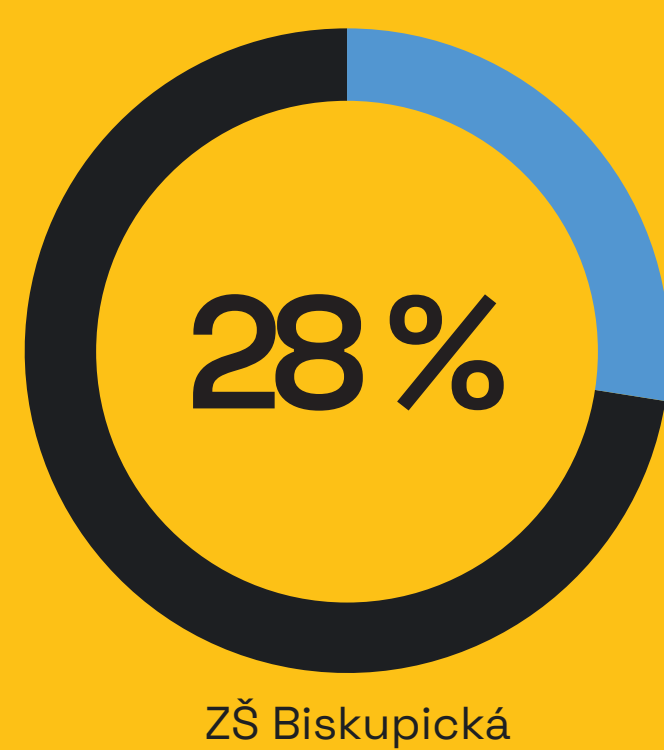
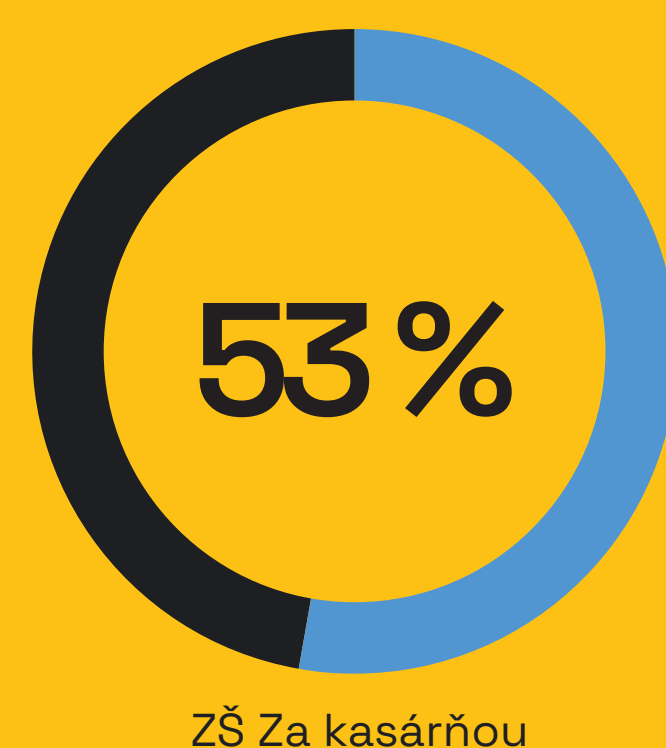
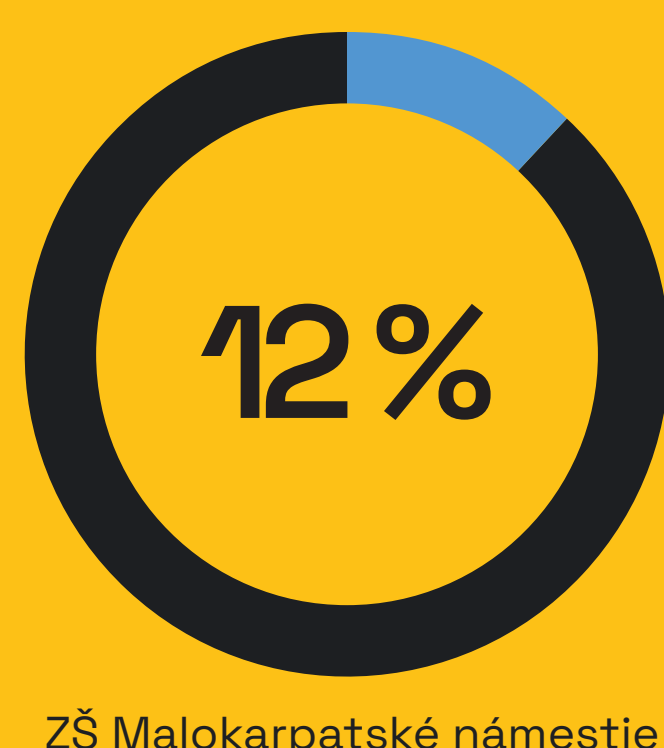
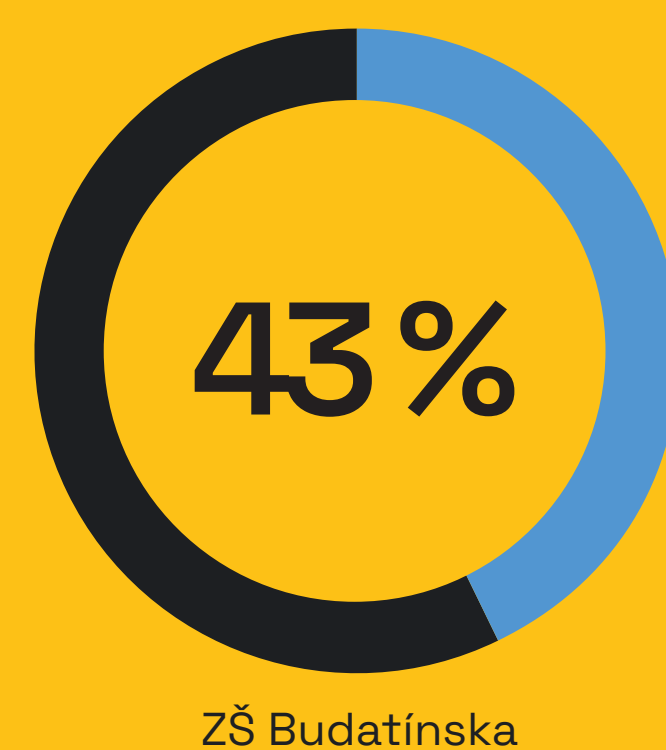
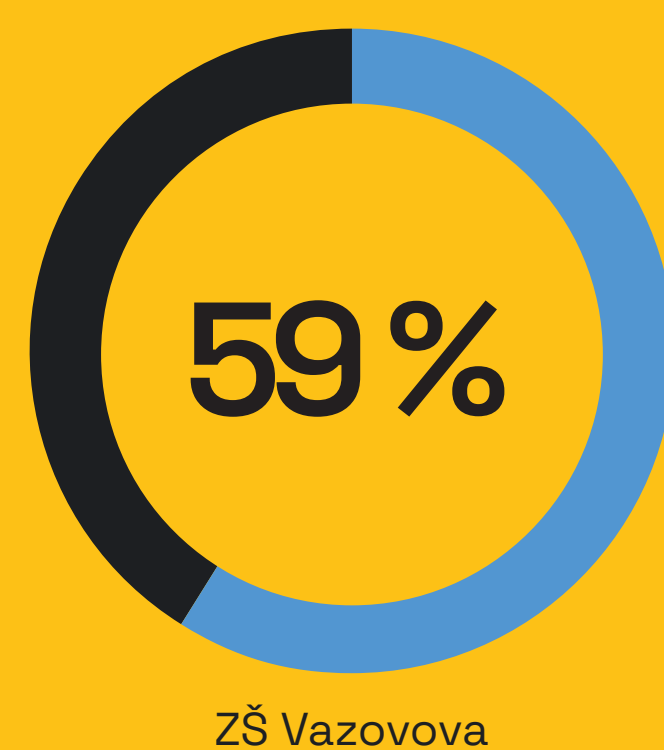
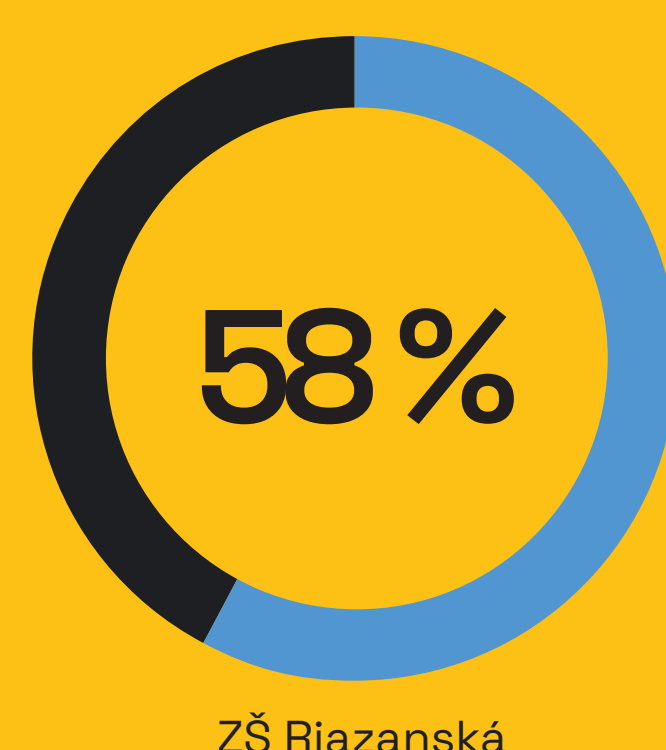
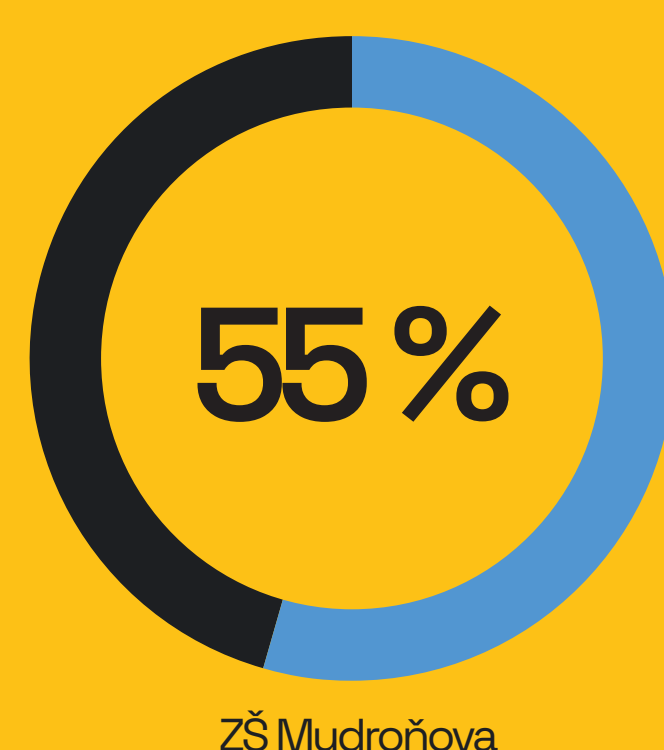


len 2,9 %

rodičov považuje cestu do ZŠ Tbiliská za úplne bezpečnú



Podiel rodičov (opatrovateľov detí), ktorí považujú dopravnú situáciu v okolí ich základnej školy za nebezpečnú.

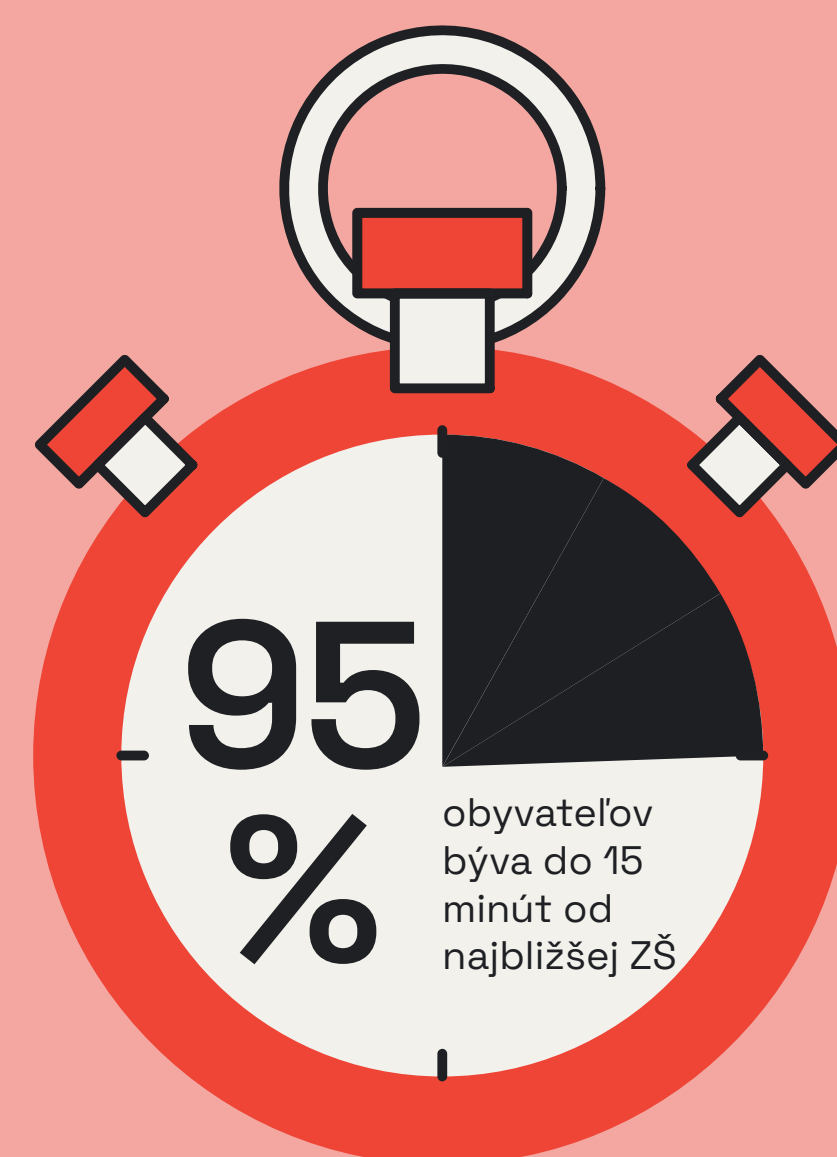
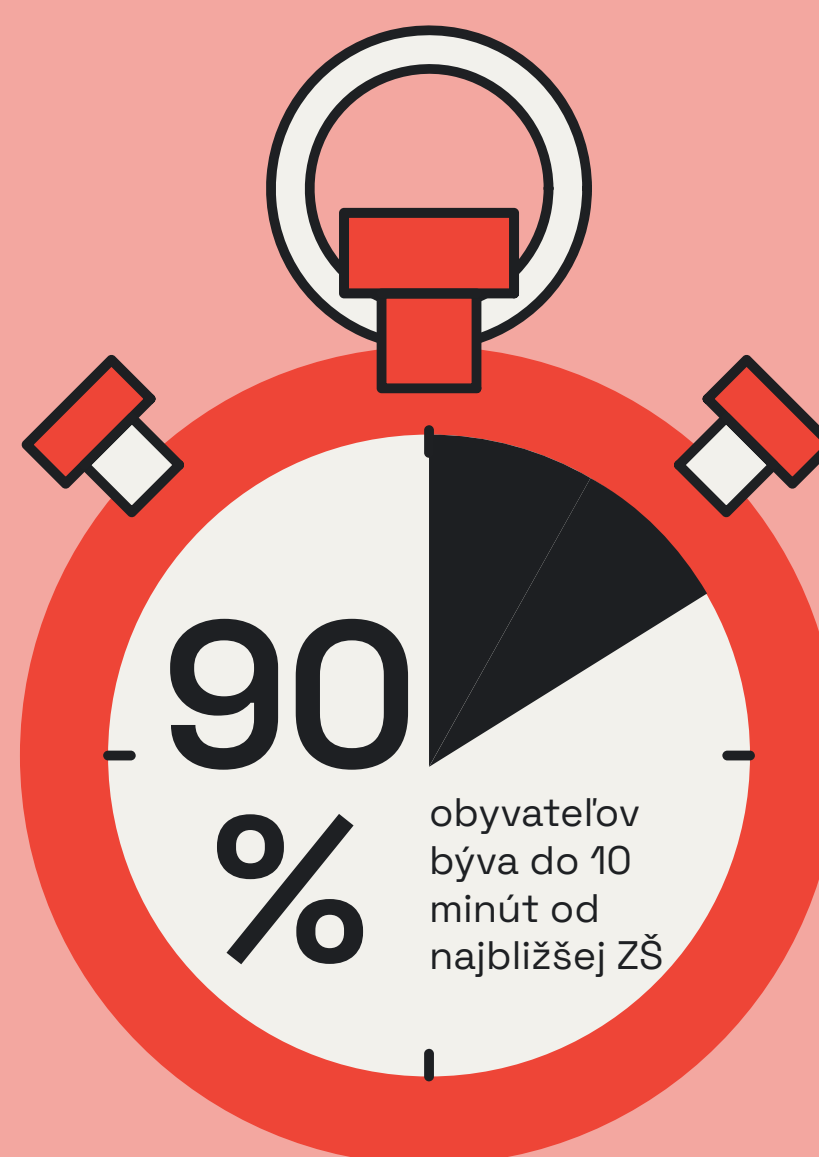
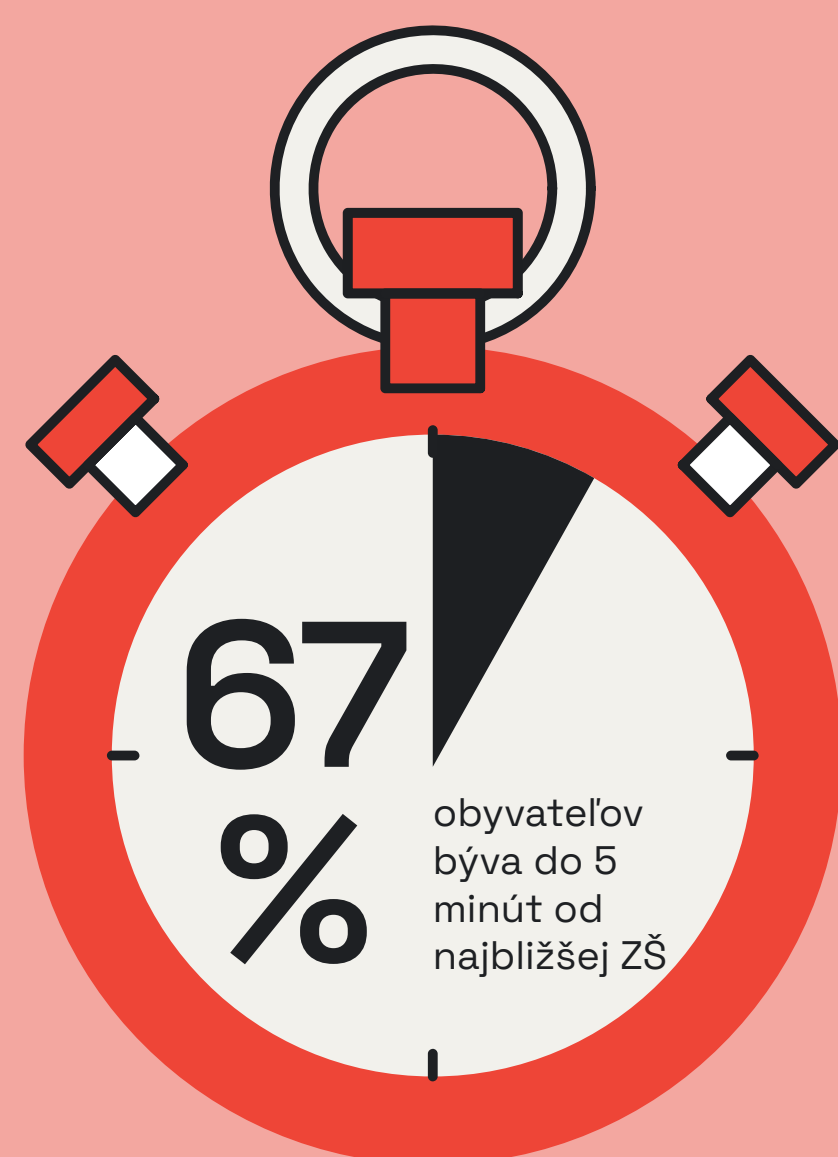


DETI POTREBUJÚ SLOBODU

Deti potrebujú objavovať, čeliť rizikám a nieť zodpovednosť. Sociológ a expert na hru detí Tim Gill zdôrazňuje potrebu rovnováhy medzi ochranou detí pred hrozbami a vytváraním priestoru na zážitky a výzvy, vďaka ktorým budú rásť a učiť sa. Viaceré štúdie poukazujú na súvislosti medzi kognitívnymi schopnosťami a zdravím detí a slobodou, ktorú v detstve zažívajú.

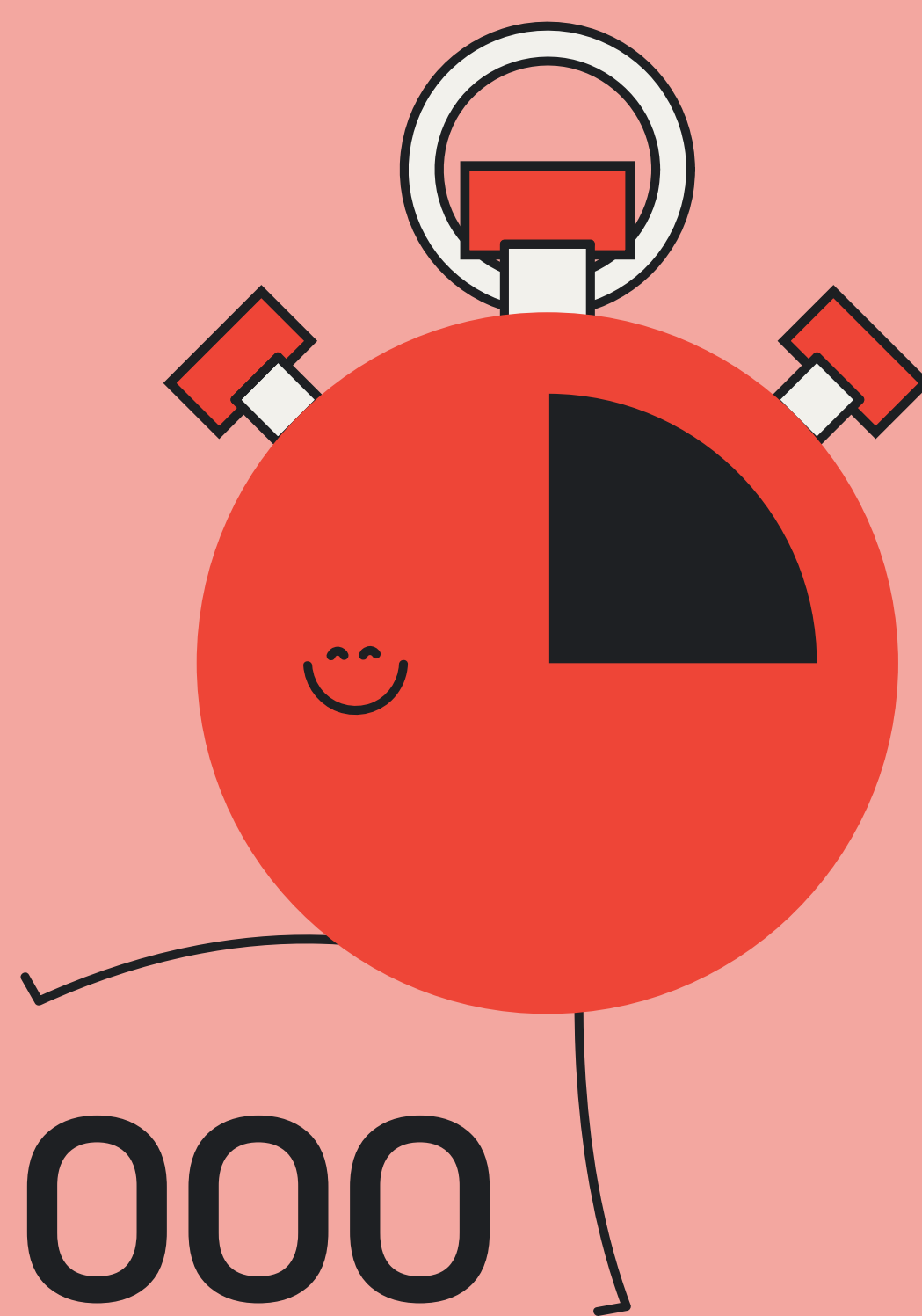
Ako vrátiť deťom ulice a slobodu?

Základné školy sú rovnomerne rozmiestnené po meste – každý ich má blízko. Až 96 percent obyvateľov Bratislavy býva do 15 minút pešej chôdze od najbližšej štátnej základnej školy. Ak sa nám podarí zlepšiť okolie všetkých škôl, zlepšíme pešie trasy v blízkosti takmer každého žiaka a každej žiačky základnej školy.

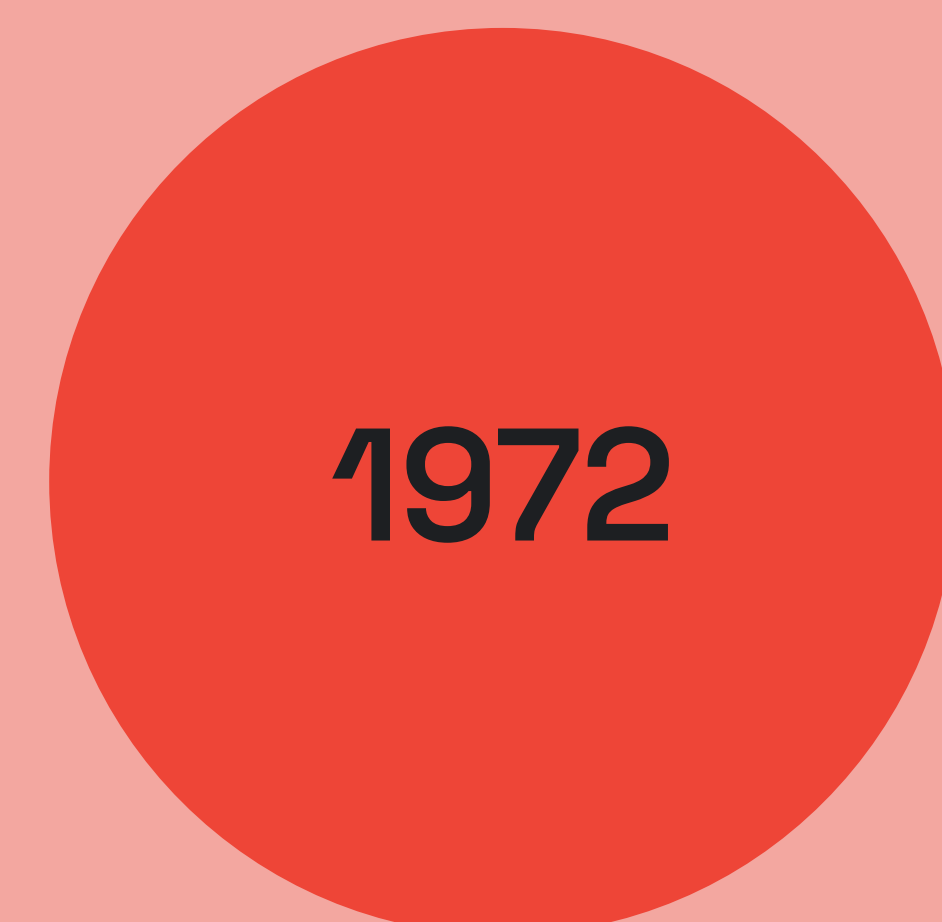


35 000

detí navštevuje
ZŠ v Bratislave



Ako sa zmenila
sloboda pohybu
v Bratislave
naprieč
generáciami?



1948

1986

1997

Dedko narodený v 1927
mohol ísť kamkoľvek (6 km)

Otec narodený v 1948 už mal
určité limity (1,5 km)

Dcéra narodená v 1986 mohla
ísť na koniec ulice (300 m)

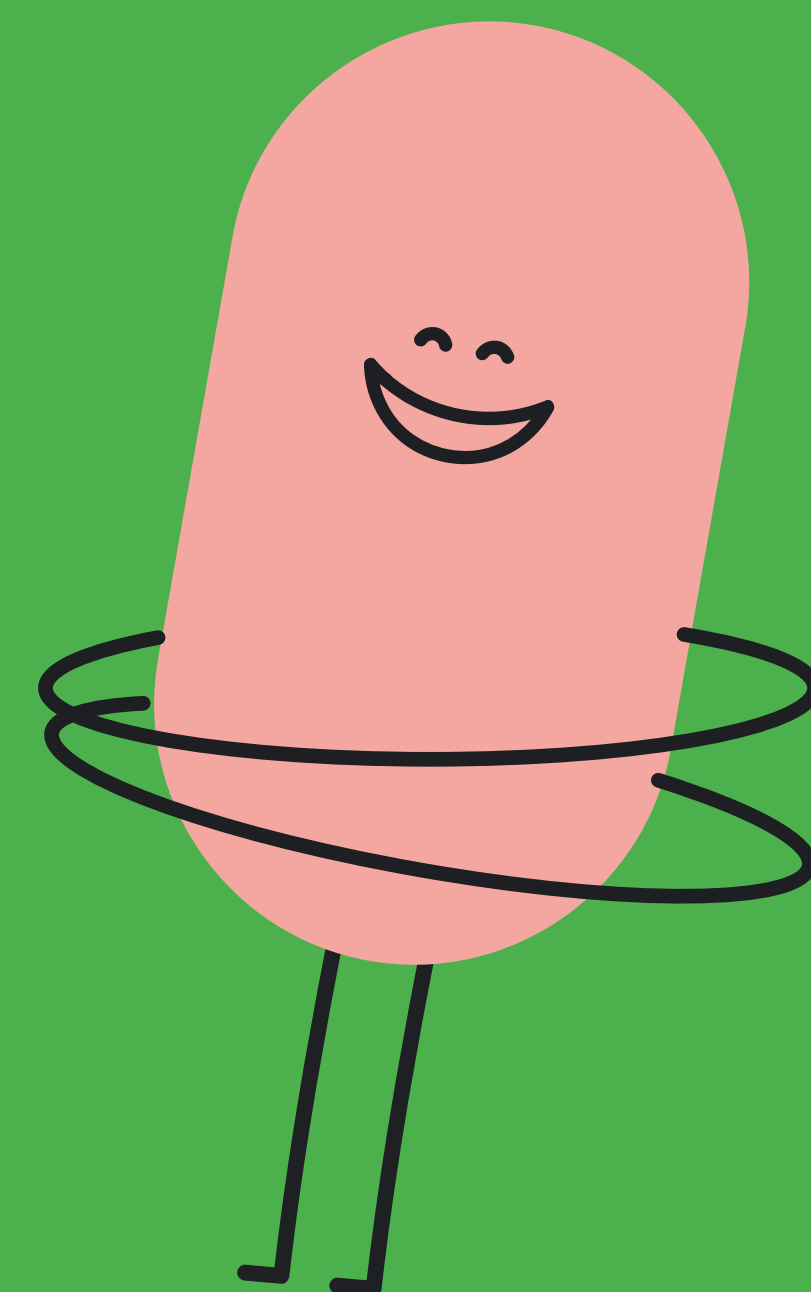
Syn narodený v 1997 iba
na uzatvorenom dvore pod
dozorom rodičov

Postoj rodičov a opatrovateľov
k slobode detí sa za posledné
roky dramaticky zmenil. Vidíme
to aj na dátach, ktoré sme získali
v prieskume v roku 2022.
Extrémny rozdiel je napríklad
v tom, ako ďaleko od domu dnes
oproti minulosti nechajú rodičia
svoje deti ísť. Deti hrajúce
sa vonku bez dozoru sú dnes
raritou.

Zdroj dát: prieskum, MIB 2022.

Zdroj dát: Register fyzických osôb (RFO) Ministerstvo vnútra SR.

DETI POTREBUJÚ POHYB



Podľa odborných štúdií, ktoré boli vykonané v posledných rokoch, by jednoduchá ranná prechádzka do školy mohla znížiť stresovú reaktivitu detí počas školského dňa a obmedziť tak zvýšenie srdcovej frekvencie a krvného tlaku, ktoré môže viesť k srdcovo-cievny ochoreniam v neskoršom veku. Pohyb je pre deti veľmi dôležitý, pretože má pozitívny vplyv na ich fyzický, emocionálny a kognitívny vývoj.

Prvé cesty bez dozoru

Základné školy sú zároveň prirodzené miestne komunity rodičov a detí vo veku 6 až 14 rokov – teda vo veku, kedy sa deti začínajú pohybovať samy po svojom susedstve. Pre deti navštevujúce ZŠ je voľný pohyb, sloboda, šport a aktívny pohyb vonku a čas s priateľmi veľmi dôležitý. Pre ich rodičov je dôležitá bezpečnosť priestorov, v ktorých sa ich deti pohybujú.



Prečo je pohyb dôležitý?

Vieme, že fyzická aktivita má ochranný účinok na rozvoj kardiovaskulárnych ochorení, znižuje riziko obezity, zlepšuje metabolizmus a je taktiež jedným zo spôsobov, ako môžeme znížiť reaktivitu na stres.

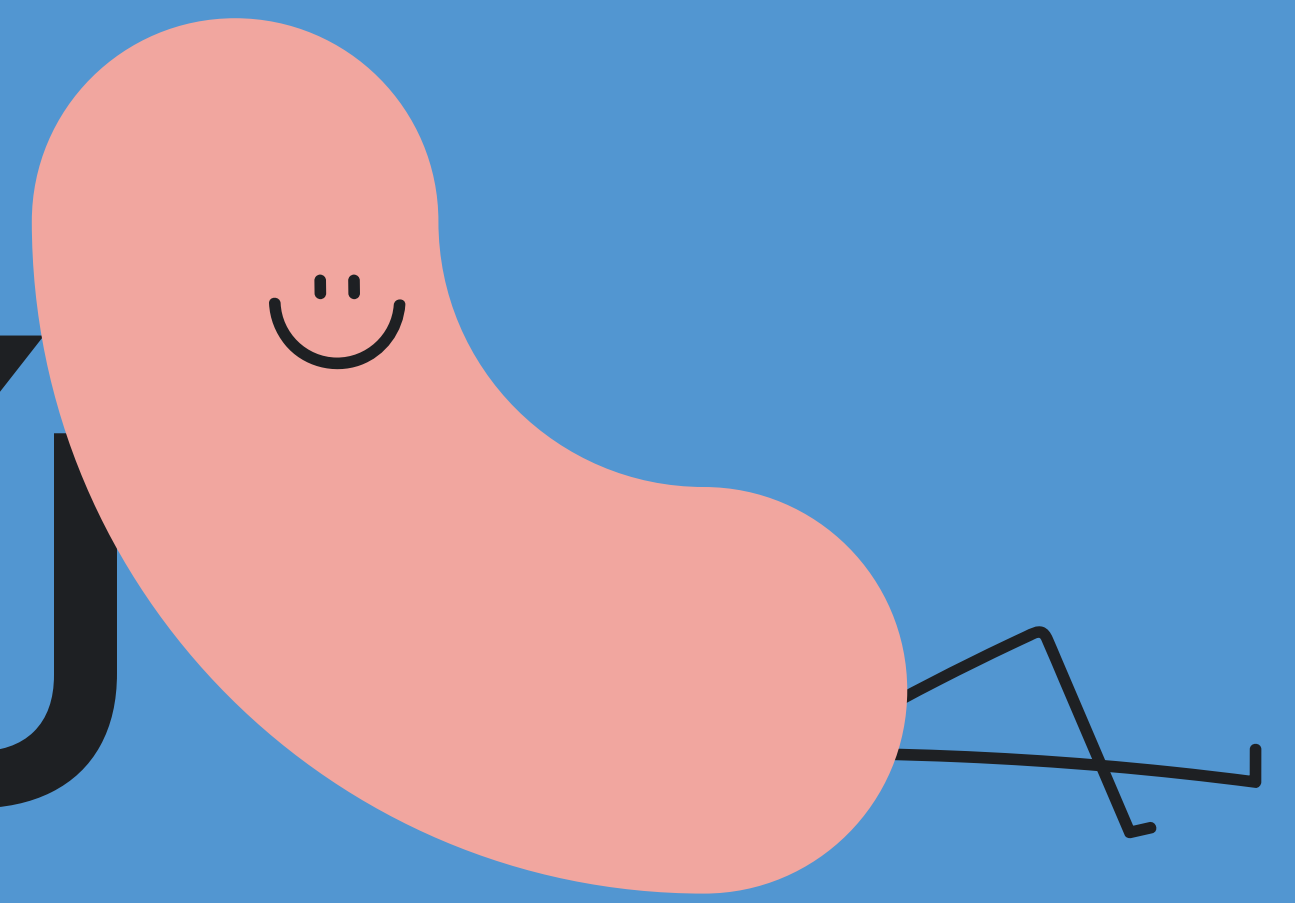
Vzdialenosť, ktorú je dieťa motivované prejsť počas prechádzky, závisí od jeho veku, fyzickej kondície, poveternostných podmienok, atraktivity a dopravnej bezpečnosti či ďalších faktorov. Pri rýchlosti chôdze 5 km/h vedľa detí prejsť nasledovné vzdialenosti (toto je priemerná hodnota):

Ako ďaleko zájde dieťa?



Zdroj: Playincities, 2023.

DETI POTREBUJÚ POHYB



Pohyb na čerstvom vzduchu je prirodzeným fitness nielen pre spevňovanie svalstva detí, ale aj duševnú podporu zdravia. Mozog sa okysličuje, odbúrava napätie a okrem iného aj oddychuje od digitálnych atakov. Dieťa má možnosť vnímať seba prostredníctvom neverbálnych podnetov z okolia. Zvuky, vône či svetlo môžu priniesť veľa radostných podnetov, hovorí rodičovská poradkyňa **Martina Vagačová**.



Viac informácií o tom, prečo je kráčanie do školy dôležité, si prečítate v rozhovore s Martinou Vagačovou.



Podcast o sile pohybu s lekárkou a vedkyňou Barbarou Ukropcovou: „Pravidelný pohyb vie byť porovnateľne efektívny ako antidepresíva.“



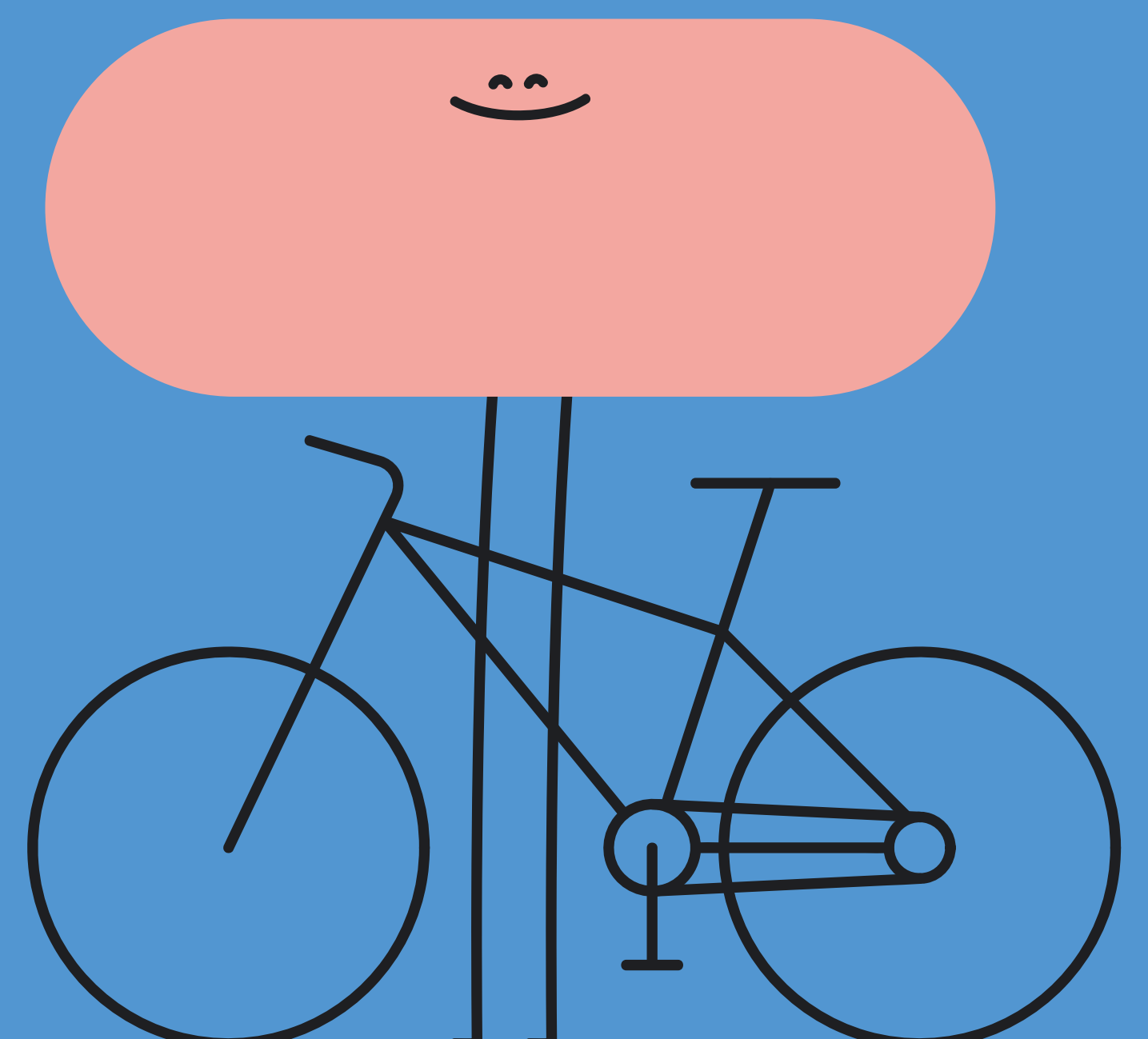
Peší autobus

Jednou z aktivít, ktorými chceme motivovať deti aj rodičov k pešej doprave do školy, je tzv. peší autobus. Peší autobus šofériuje dospelý sprievod a vedie deti po rôznych zastávkach na trasách, ktoré sú určené podľa bydliska detí tak, aby sa vedelo zapojiť čo najviac z nich. Aktivita normalizuje pešiu rannú cestu do školy, umocňuje vzťah detí k susedstvu a vytvára silnejšie väzby v kolektíve. Vďaka pešiemu autobusu sa tiež značne znižuje počet áut pred školou.

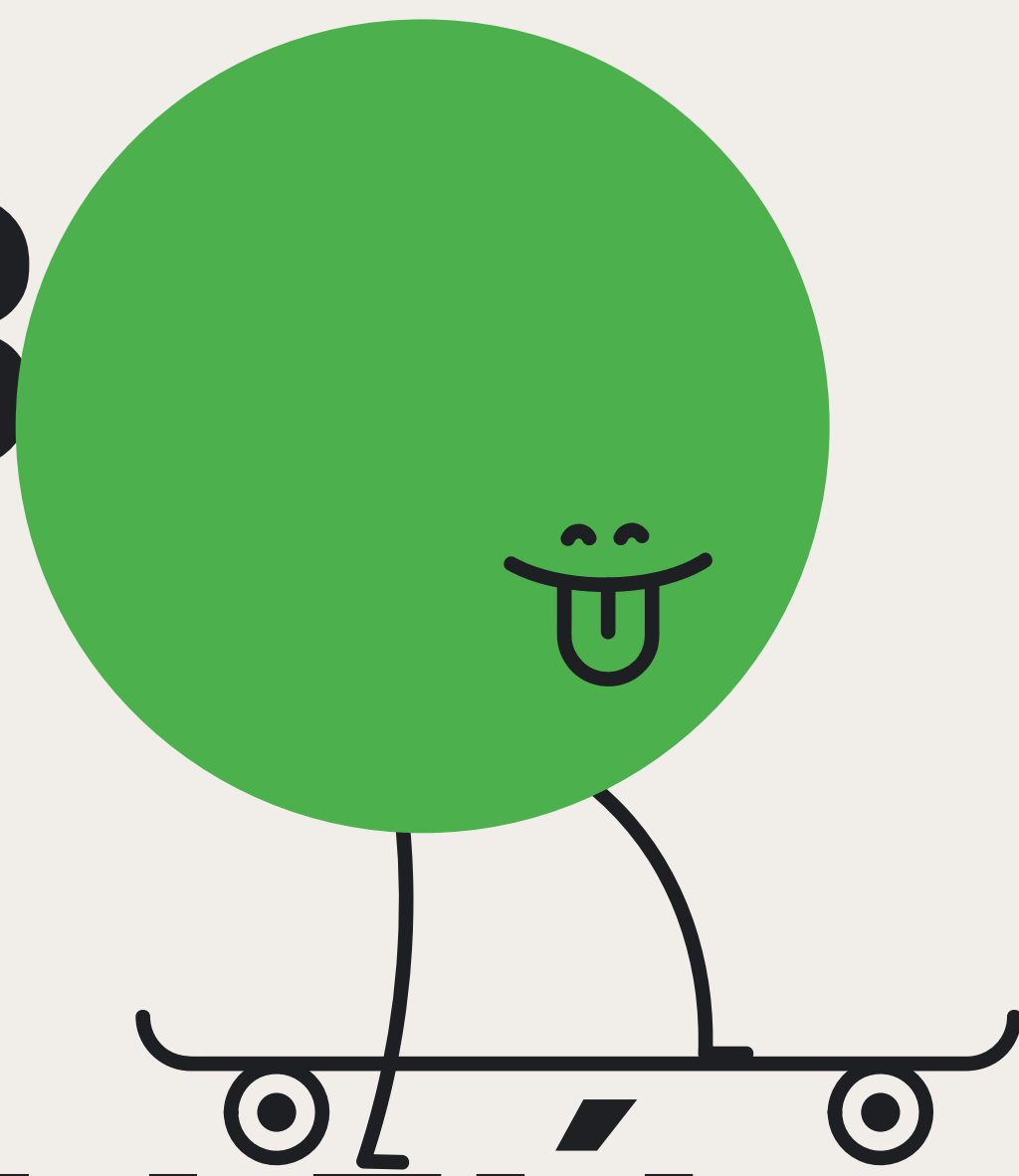
o 20 % viac

Mnohé štúdie taktiež upozorňujú na to, že keby deti po vyučovaní strávili 20 minút pohybom v prostredí zelene, uložilo by sa im pasívne v pamäti až o 20 % viac učiva v porovnaní s tým, keď tak neurobia.

Zaujímá vás, ako zorganizovať peší autobus? Pripravili sme pre vás manuál:



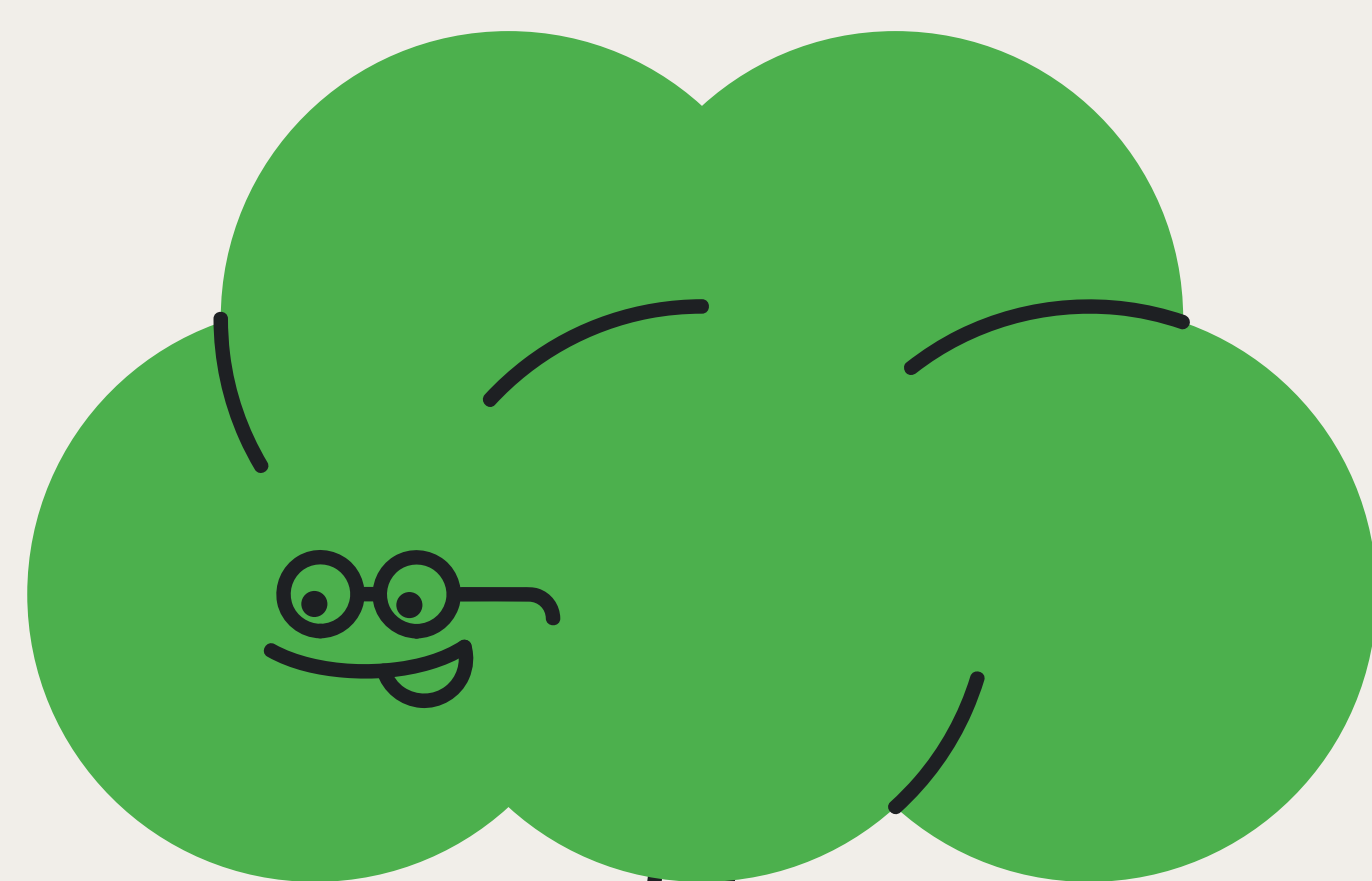
HRA A POHYB VONKU PODPORUJÚ NEZÁVISLOSŤ A ZDRAVÝ VÝVOJ



Prečo vznikli bratislavské Ulice na hranie?

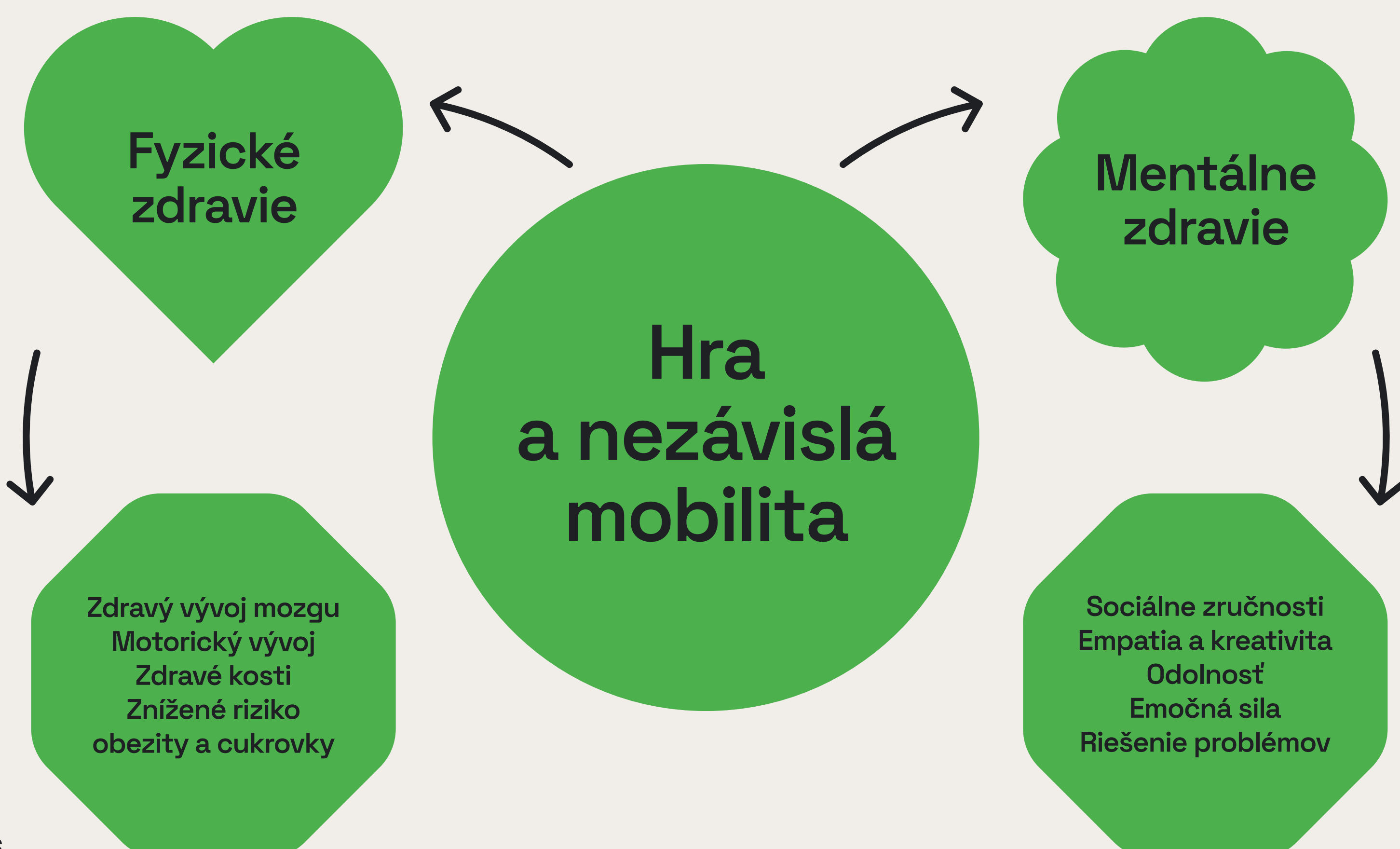
Pri tvorbe Ulic na hranie sme sa inšpirovali konceptom „playstreets“ (doslovný preklad je ulica na hranie, pozn.) najmä z Veľkej Británie, ale aj Tirany či Berlína. Sú známe ako ulice bez áut alebo dočasné pešie zóny, kde je počas určitého časového úseku vylúčená doprava. Vzniká tak bezpečné miesto na hry a komunitné interakcie. Bratislavské Ulice na hranie sa v roku 2022 a 2023 uskutočnili na jedenástich školách. Majú za cieľ podporovať fyzickú aktivitu, sociálne vzťahy a posilňovanie komunity, najmä u detí. Vytvára sa tak bezpečné prostredie pre deti i dospelých, kde sa môžu zapojiť do rôznych aktivít alebo sa jednoducho stretávať a užívať si verejný priestor.

Keď deťom dáme priestor hrať sa slobodne či bez dohľadu, získajú zručnosti, ktoré im pomôžu aj v bežnom v živote. Voľnou hrou skúmajú svoje okolie, a to im dáva príležitosť osvojiť si zručnosť nezávislosti, pocítiť spolupatričnosť v rámci svojej komunity a rozvíjať vzťahy s prírodným prostredím.



Prečo vznikol Pavilón na hranie?

Okrem Ulic na hranie sme vytvorili Pavilón na hranie – fyzický prvok umiestnený vo verejnom priestore, ktorý má motivovať deti, mládež aj dospelých aktívne využívať verejný priestor a pretvoriť ho na miesto stretnutí, kultúrnych podujatí a zábavy.



DETI POTREBUJÚ ČISTÉ OVZDUŠIE

3-krát viac

Profesor Karee Press-Kirstensen z Dánskej Technickej Univerzity a Miloš Veverka z Centra pre trvalo udržateľné alternatívy (CEPTA) vykonali merania pred základnou školou na Tbiliskej ulici v Bratislave počas víkendu v čase upokojenej dopravy a počas rannej špičky pracovného dňa. V porovnaní s víkendovým dňom boli koncentrácie výrazne vyššie počas rannej špičky pracovného dňa, t. j. deti prichádzajúce ráno do školy, ale aj ľudia žijúci alebo pracujúci v oblasti okolia školy, vdýchnu počas rannej špičky v priemere asi 3-krát viac znečisteného vzduchu ako počas víkendu.

Keďže väčšina rodičov stále priváza svoje deti do školy autom, zaujímalo nás, aká môže byť kvalita vzduchu v aute, v ktorom sa deti vezú. Koncentrácie ultrajemných výfukových častíc vo vnútri áut môžu byť veľmi vysoké, hlavne vtedy, ak ide auto za iným znečisťujúcim vozidlom, pretože výfukové plyny sa do auta dostávajú ľahko, ale von sa odvetrávajú len pomaly. Podľa zistení z týchto meraní boli vodiči v Rači vo svojich autách silne vystavení znečisteniu z dopravy, keď boli pozorované merania až okolo 150 000 ultrajemných častíc na cm³. Žiaľ, to isté platí aj pre cestujúcich v električkách či autobusoch. (Zdroj dát: Cepta, 2020.)

Deti sú na to extrémne citlivé, keďže si toto znečistenie prostredia nesú vo svojich vyvíjajúcich sa orgánoch so sebou celý život. Znečistenie ovzdušia môže tiež ovplyvniť ich vývoj, a to dokonca ešte pred ich narodením. Existuje výrazné riziko, že sa u dieťaťa rozvinú nielen alergie, ale aj astma sprevádzaná častými astmatickými záchvatmi, najmä ak žije v blízkosti rušnej cesty či križovatky. Vzduch znečistený emisiami z dopravy spôsobuje deťom aj spomalený kognitívny vývoj, kardiovaskulárne choroby, rakovinu a mnohé ďalšie vážne problémy.

Znečistenie ovzdušia je v súčasnosti najvýznamnejším environmentálnym rizikom pre ľudské zdravie a po zmene klímy je vnímané ako druhý najväčší environmentálny problém pre Európanov. Jedným z hlavných odvetví, ktoré prispievajú k emisiám látok znečisťujúcich ovzdušie v Európe, je práve automobilová doprava. Vedeli ste, že počas pondelkovej rannej špičky deti a dospelí vdychujú v priemere 3-krát znečistenejší vzduch ako počas víkendu?



Viac informácií o tom, prečo je dôležité čisté ovzdušie pre vaše deti, si môžete prečítať v článku.

Deti sú vystavované výfukovým plynom do väčšej miery než dospelí, vzhľadom na ich výšku.