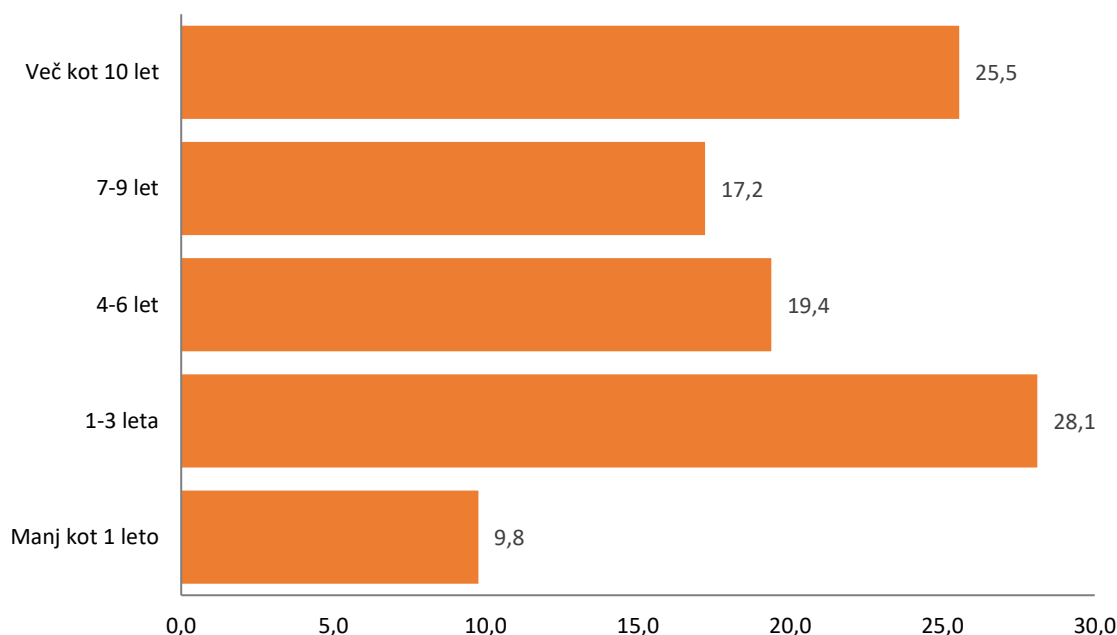


ANKETA 2026

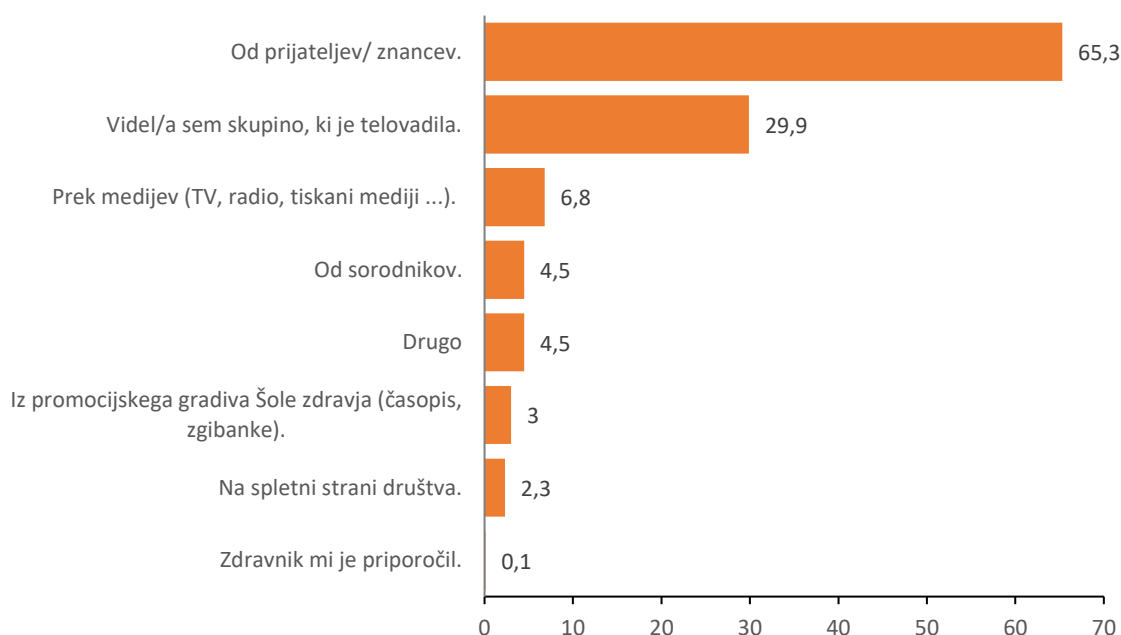
Društvo Šola zdravja soustvarjamo vsi njegovi člani, zato ideje in mnenja članov o delovanju društva enkrat letno zbiramo z vprašalnikom Društva šola zdravja. Vprašalnik je letos izpolnilo 779 članov, starih med 24 in 94 let. Izmed teh je večina ženskega spola (93 %) in manjši del moškega (7 %). Največ članov, ki so izpolnili vprašalnik, telovadi v ljubljanski občini (17 %), kjer je tudi največje število vadečih skupin. Večina anketirancev v društvu telovadi 1-3 leta, medtem ko jih 25 % telovadi več kot 10 let.

Slika 1. Koliko let telovadite po metodi 1000 gibov?



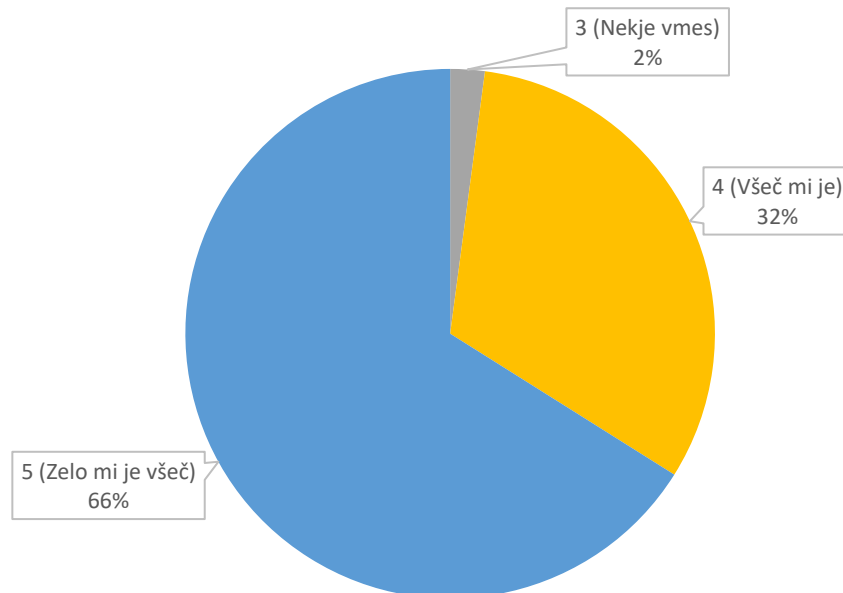
Večina članov se je Društvu šole zdravja pridružila po priporočilu prijateljev in znancev, pomemben vpliv pa je imelo tudi, da so opazili skupino, ki je že telovadila.

Slika 2. Kje ste slišali za šolo zdravja?



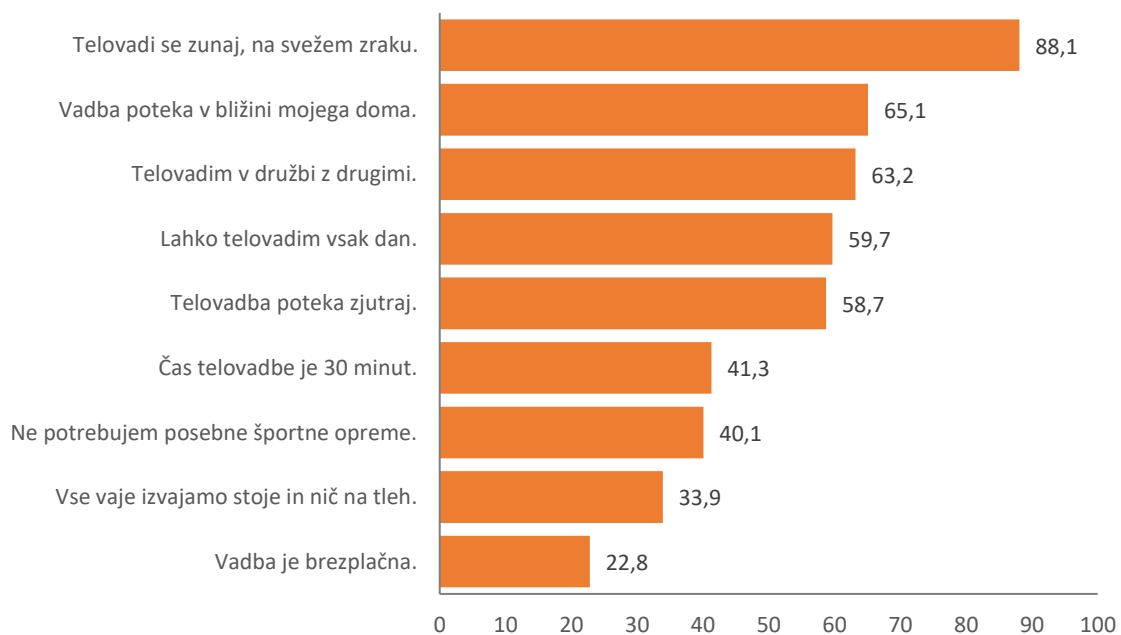
Po metodi »1000 gibov« večina vprašanih članov (58 %) telovadi vsako jutro, 38 % pa 2-4 krat na teden. Kar 98 % vprašanih članov je z vadbo zadovoljnih in sicer poročajo tako o zadovoljstvu z vzdušjem v skupini (94 %) in z vodenjem vadbe (97 %).

Slika 3. Kako bi ocenili jutranjo vadbo 1000 gibov?



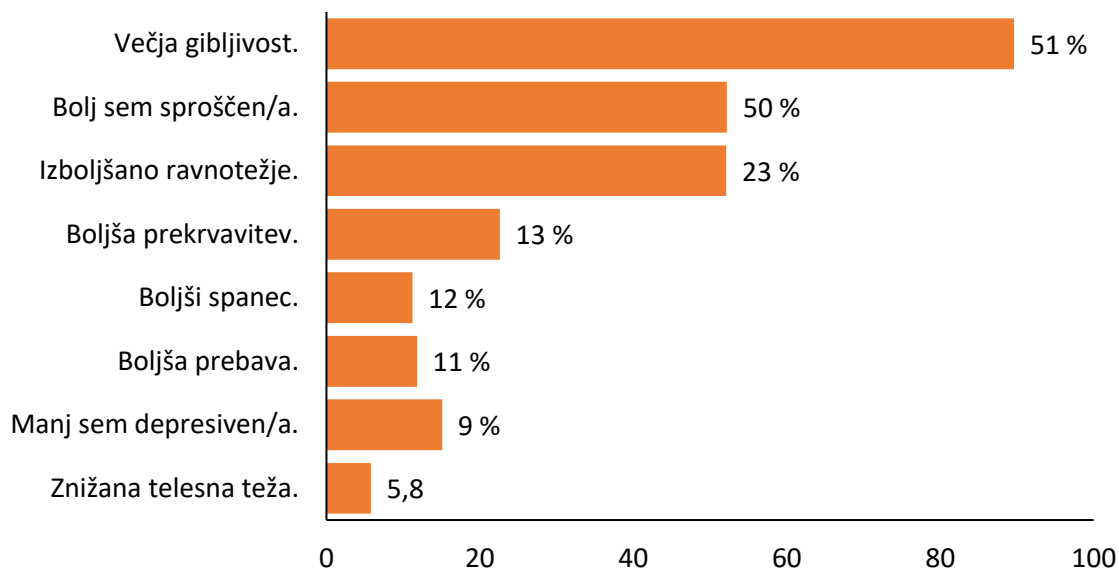
Največ anketiranih članov je označilo, da jih prepriča to, da se telovadi zunaj na svežem zraku in v bližini njihovega doma. Večji delež vprašanih se za vadbo odloči, ker poteka v družbi drugih, vsak dan in v jutranjem času.

Slika 4. Kaj je razlog, da ste se odločili za jutranjo telovadbo v Društvu šola zdravja?



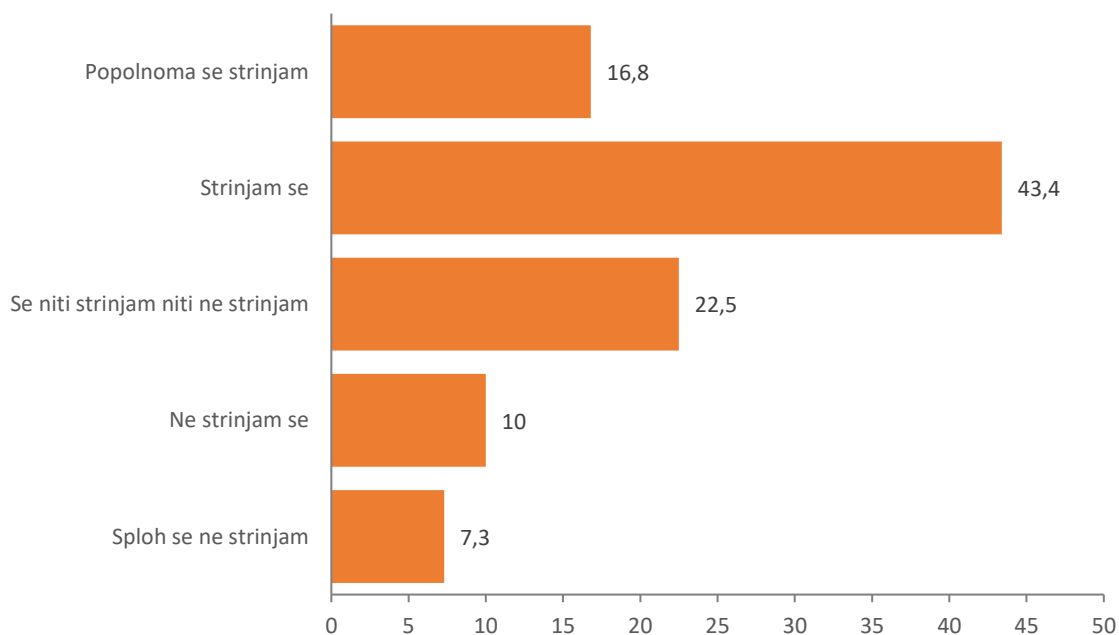
Kar 97 % vprašanih članov poroča, da odkar zjutraj redno telovadijo po metodi »1000 gibov«, pri sebi opažajo pozitivne spremembe, ob čemer so kar pri 72 % te spremembe velike. Najpogostejše se odražajo v večji gibljivosti, pogosto pa tudi preko občutja večje sproščenosti in izboljšanega ravnotežja.

Slika 5. Ali opažate pri sebi spremembe na boljše, odkar zjutraj redno telovadite po metodi "1000 gibov"?



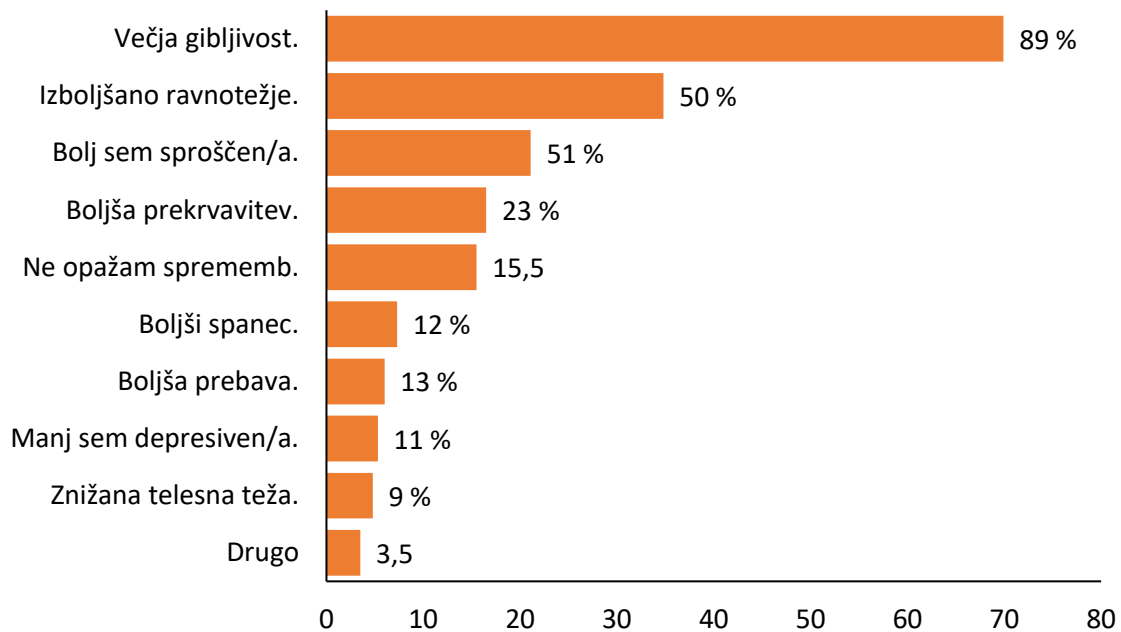
Vključitev v Društvo šola zdravja ima pomemben vpliv na psihološko blagostanje članov. Ob bolj pogostem občutju sproščenosti, boljšem spancu in manjši depresivnosti, ima vključenost v društvo pomemben vpliv tudi na zmanjšana občutja osamljenosti. 52 % članov se redkeje ali pogosteje sooča z občutji osamljenosti, ki so se ob vključitvi v društvo zmanjšala pri 60 % članov.

Slika 6. Odkar sodelujem v Društvu šola zdravja, se počutim manj osamljeno.



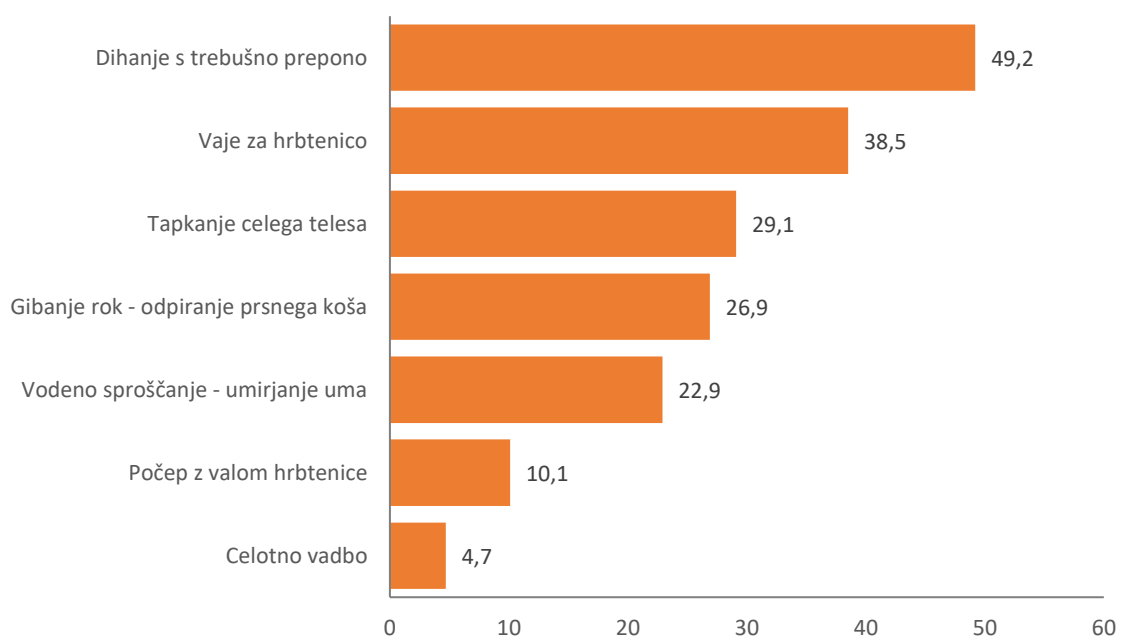
V društvu poleg jutranje vadbe po metodi »1000 gibov« ponujamo tudi druge dejavnosti. Ena izmed njih so dodatne vaje za moč, ki jih izvajamo v živo ali preko zooma, česar se udeležuje 51 % vprašanih. Večina vaje opravlja s pomočjo elastike (74 %), brez pripomočkov (23 %) ali z utežmi (17 %). Odkar redno izvajajo vaje za moč pri sebi opažajo predvsem večjo gibljivost, izboljšano ravnotežje in večjo sproščenost.

Slika 7. Ali opažate pri sebi spremembe na boljše, odkar redno izvajate vaje za moč?

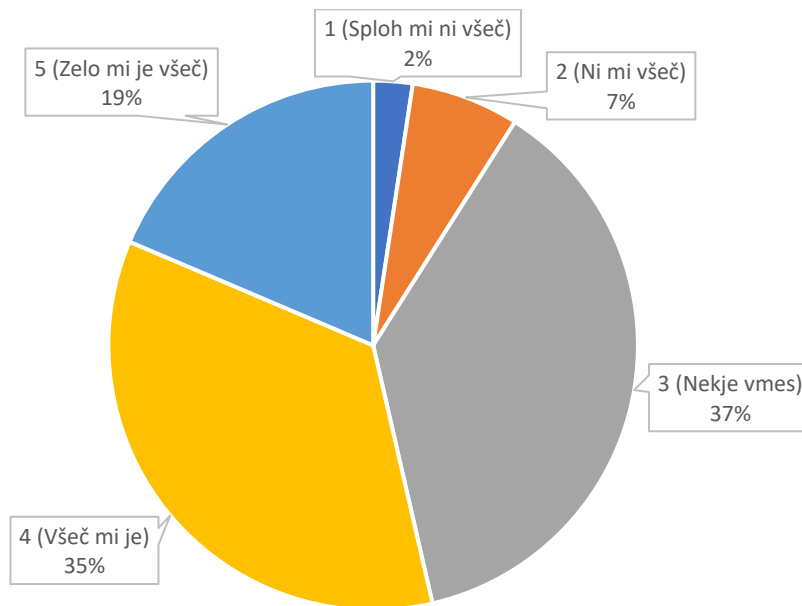


Druga tovrstna dejavnost je »Dihamo z naravo«, katere se udeležuje 32 % anketiranih članov. Več članov (43 %) bi se dejavnosti udeležilo, če bi bila ta na bližji lokaciji. 53 % udeležencev vadbe je z njo zadovoljnih, in doma tudi sami izvajajo vaje iz dejavnosti.

Slika 8. Izvajate kakšno metodo iz vadbe Dihamo z naravo tudi sami doma?

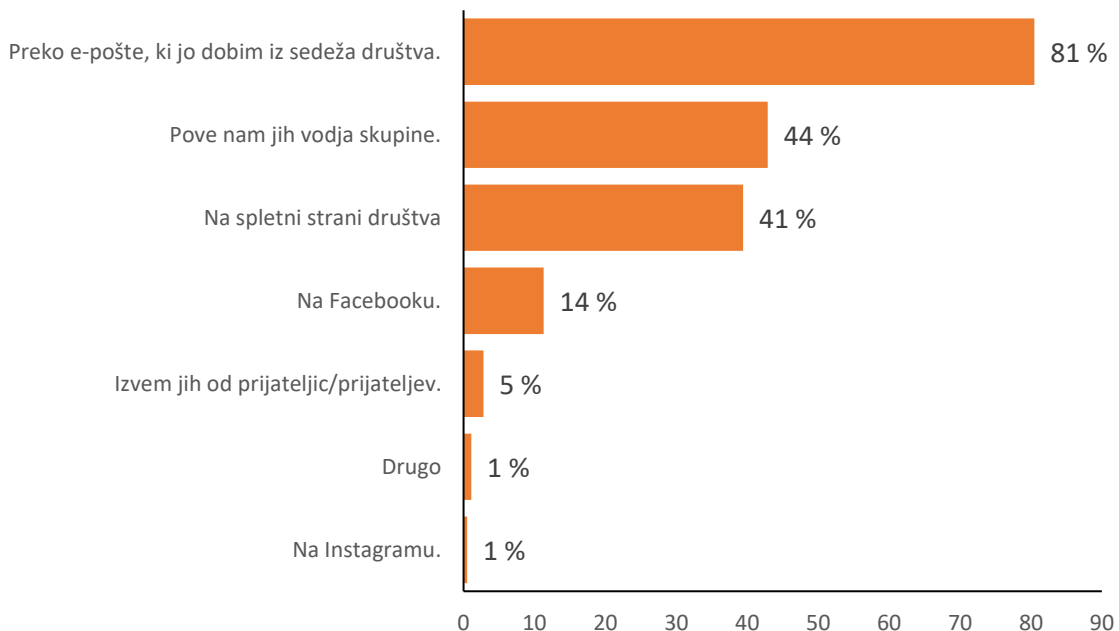


Slika 9. Kako bi ocenili dejavnost Dihamo z naravo?



O dogajanju v društvu so udeleženci ankete obveščeni preko vodje skupine, spletne strani društva, v največji meri pa preko e-pošte, ki jo dobijo iz sedeža društva. Kar 94 % namreč prejema društvene novice, izmed katerih te prebira 97 % vprašanih. V tedenskih novičkah večina bralcev (96 %) novih vsebin ali tematik ne pogreša.

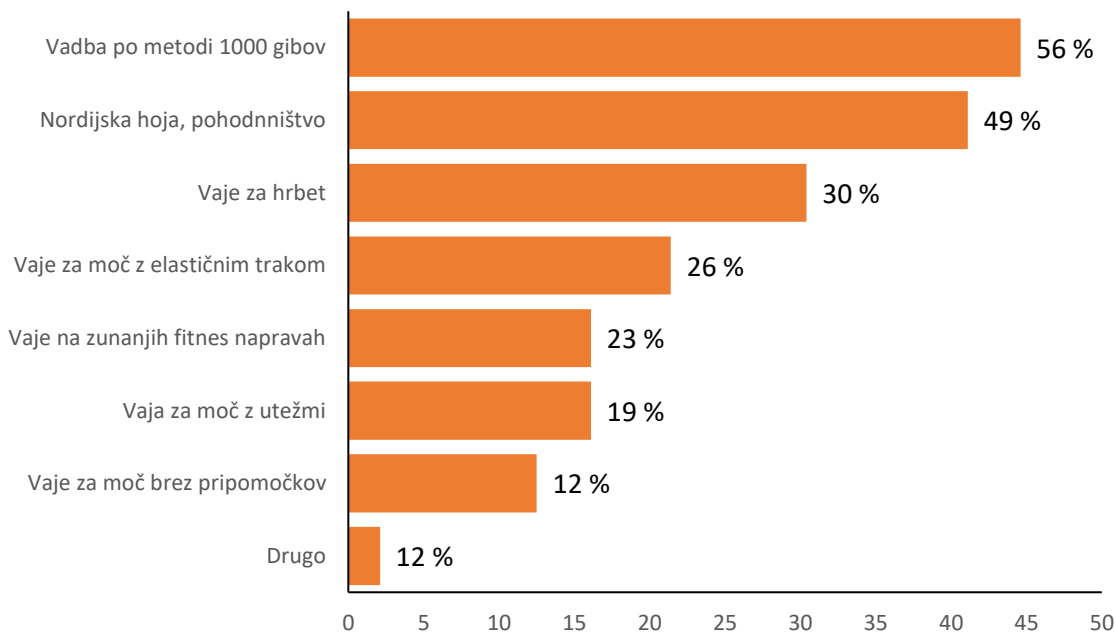
Slika 10. Kje spremljate novice in obvestila društva šole zdravja?



V Društvu Šola zdravja je trenutno včlanjenih več ženskih kot moških članov, ob čemer se sprašujemo, kako bi lahko delež slednjih povečali. V vprašalniku smo zato naše obstoječe moške člane vprašali, kakšna vadba bi moške pritegnila. Večina je mnenja, da bi bila to nordijsko hoja in pohodništvo ter vadba po metodi »1000 gibov«. Predvidevajo, da pri slednji udeležba ne bi bila večja, če bi bila

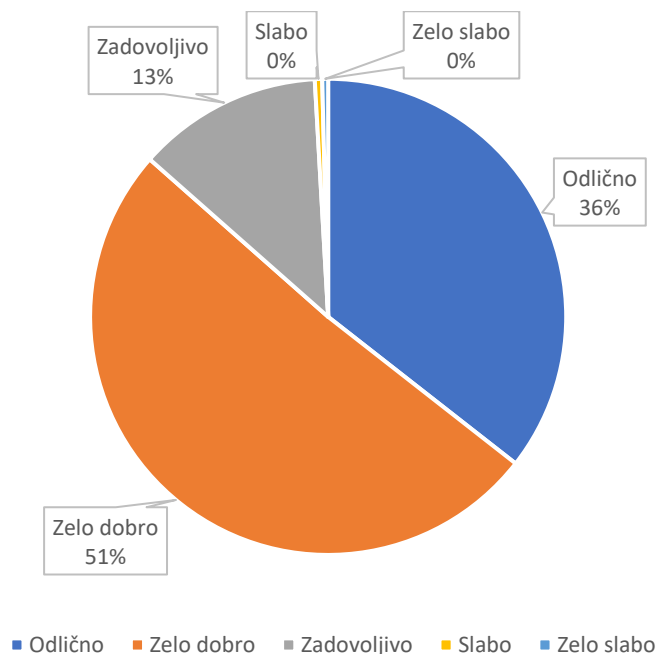
namenjena izključno moškim. Kot največjo notranjo motivacijo zaznavajo namreč predvsem skrb za zdravje (86 %), ohranjanje moči in mišične mase (57 %) ter druženje (55 %).

Slika 11. Katera vadba bi po vašem mnenju najbolj pritegnila moške?



Zanimalo nas je tudi, kako zaznavate splošno delovanje Društva Šole zdravja. V zadnjem letu tega večinoma ocenjujete kot zelo dobro ali odlično. Večina (41 %) ne pogrša nobenih vsebin in tematik.

Slika 12. Kako bi ocenili delovanje Društva šole zdravja v zadnjem letu?



Glede na prilogo rezultati letošnje ankete potrjujejo, da Društvo Šola zdravja ostaja pomemben prostor gibanja, druženja in medsebojne podpore. Redna vadba po metodi »1000 gibov« ter druge dejavnosti članom prinašajo boljšo gibljivost, več energije, večjo sproščenost

in občutek povezanosti. Visoka stopnja zadovoljstva in številne zaznane pozitivne spremembe kažejo, da skupaj uspešno soustvarjamo okolje, ki spodbuja zdrav, aktiven in kakovosten življenjski slog.

Ugotovitve ankete predstavljajo pomembno izhodišče za nadaljnje načrtovanje in razvoj programov, saj nam pomagajo ohranjati vsebine, ki so članom blizu, ter jih po potrebi nadgrajevati v skladu z njihovimi potrebami.

Uredila Eva Kavčič, mag. psihologije