

# Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti

Dagfinn Krog

Igra na otvorenom i aktivnosti djece od 0 do 10 godina u mjestu Bodo, u Norveškoj.



Svima su poznati pozitivni učinci dnevnih tjelesnih aktivnosti. Pogledajmo, stoga, kako je tjelesna aktivnost regulirana nacionalnim smjernicama aktivnosti za djecu u Norveškoj: 'Djeca svakodnevno trebaju barem 60 minuta tjelesne aktivnosti; aktivnosti trebaju biti različite, u rasponu od umjerenog do velikog tjelesnog naprežanja.' (ovo je službena preporuka Ministarstva zdravstva).

## Usporedba tjelesnih aktivnosti 9-godišnjaka i 15-godišnjaka

Nedavna studija pokazuje da od norveške djece u dobi od 9 godina 75% djevojčica i 91% dječaka postižu zadane ciljeve tjelesne aktivnosti. Ista studija, provedena među 15-godišnjacima, pokazala je da tek 50% djevojčica i 54% dječaka ima zadovoljavajuću tjelesnu aktivnost. Zaključak: mnoga djeca i mladi u Norveškoj ne vježbaju dovoljno. To predstavlja velik izazov. Roditelji, odgajatelji i učitelji, ravnatelji vrtića i škola i organizatori rekreativnih aktivnosti za djecu i mlade moraju se potruditi kako bi im osigurali veću tjelesnu aktivnost.

## Pozitivni učinci

Tjelesna aktivnost ima mnoge pozitivne

učinke na zdravlje djece i mladih. Iz toga proizlazi i da nedostatak vježbanja ima mnoge negativne zdravstvene učinke. Redovita tjelesna aktivnost je ključna za normalan rast, funkcioniranje i razvoj djece i mladih. Tjelesna aktivnost u formativnim godinama može spriječiti velik broj oboljenja i problema u djetinjstvu i mladosti, te kasnije u životu. Istraživanje pokazuje da je tjelesna aktivnost važna također za mentalno zdravlje djece i mladih. Čini ih manje čudljivima, napetima i smanjuje mogućnost za razvoj depresije. Tjelesna aktivnost također pomaže djeci i mladima da razviju veću samosvijest i bolje socijalne vještine.

## Mi znamo što djeluje!

Unatrag nekoliko godina, naučili smo mnogo o tome što motivira djecu i mlade na veću tjelesnu aktivnost. Na primjer, znamo

da mjere usmjerene na grupe djece i mladih bolje djeluju nego one usmjerene na odrasle. Mjere imaju još bolje učinke ako ih je više aktivirano u isto vrijeme. Također bolje djeluju ako se u obzir uzima okruženje u kojem djeca provode vrijeme. Na primjer, sam fizički oblik vrtićkog igrališta može se mijenjati kako bi bolje potaknuo provedbu raznolikih aktivnosti i igara, a istovremeno se u vrtiću pri osmišljavanju tjelesnih aktivnosti veća pozornost može posvetiti stimulaciji i jačanju motoričkih vještina.



Kad planiramo nove mjere, važno je razmisliti o ukupnom društvenom miljeu i mreži kojoj djeca i mladi pripadaju, te o vrsti okruženja u kojoj žive i socijaliziraju se. Najbolji će se rezultati postići ako roditelji, vrtići, škole i klubovi koji provode rekreativne aktivnosti zajedno surađuju na osmišljavanju različitih tjelesnih aktivnosti za djecu - ne samo radnim danom. Suradnja i holistički pristup dat će najbolje rezultate.

#### Kombinirane mjere

Istraživanje pokazuje da je najveći učinak ako se istovremeno pokrene nekoliko različitih tipova mjera:

- poticati više tjelesne aktivnosti na igralištu;
- omogućiti djeci odlazak biciklom u vrtić ili školu;
- povećati broj sati tjelesnog odgoja i učiniti potrebne izmjene u programu tjelesnog odgoja;
- poticati roditelje da djeci osiguraju više tjelesnih aktivnosti izvan programa vrtića/škole;
- potaknuti ravnatelje da vrtić promoviraju kao zdrav vrtić, koji potiče tjelesnu aktivnost.

Roditelji mogu poticati djecu da budu tjelesno aktivnija. Kao roditelj, možete dopustiti djetetu da samo izabere aktivnost, a vi pomozite da se pokrene. U većini zemalja djeca su tjelesno aktivnija vikendom nego radnim danom. U Norveškoj je to obrnuto. To znači da su norveška djeca tjelesno aktivnija u vrtiću i školi, u društvenim klubovima i izabranim aktivnostima, nego što su to kod kuće, s roditeljima. Kao roditelj, možete učiniti mnogo na aktiviranju djeteta u rekreacijskim aktivnostima izvan vrtića/škole. Odlazak u šetnju šumom je odlična, tradicionalna, obiteljska aktivnost.

#### Suradnja između sportskih klubova, vrtića i škola

Sportski pokret igra važnu ulogu u osiguranju tjelesnih aktivnosti za mnogu djecu i mlade. Ali, djeca i mladi s najvećim potrebama za tjelesnom aktivnošću često su baš ona koja nisu uključena ni u jedan oblik organiziranog sporta. Jedan od načina kako uključiti što više djece i mladih može biti i poziv vrtićima i školama na suradnju sa sportskim klubovima izvan redovnog radnog vremena.

Dagfinn Krog, je viši savjetnik Odjela za kulturu, odgoj i obrazovanje, koordinator za razvoj novih škola i vrtića, uključujući i vrtiće na otvorenom (Gradska uprava Bodo).  
dagfinn.krog@bodo.kommune.no

Sve slike: Kari Valberg, arhitektica okoliša, Gradska uprava Bodo.



## Kratki osvrt na mjesto Bodo u Norveškoj

U mjestu Bodo, tjelesna aktivnost je dio odgojno-obrazovnog plana, a započinje čak i prije rođenja djeteta. Pod nadzorom patronažne sestre, trudnice imaju vježbe plivanja u trajanju od 20% redovnog radnog vremena. Takva je mogućnost pružena zaposlenim trudnicama na području grada Bodo. Cilj je ojačati zdravlje buduće majke da što dulje u trudnoći može ostati na poslu, a istovremeno se naglašava važnost vježbanja u trudnoći.

Zadnjih smo godina više usmjereni na suradnju i postavljanje standarda i mjera na više razina, uključujući i donošenje planova za održavanje i poboljšanje postojećih sportskih terena, te planiranje novih. U taj su proces uključena i djeca i zaposleni. Budući da su ovakva igrališta dostupna svima u poslijepodnevnom satima, tražimo također savjete i sugestije od roditelja i mjesnih zajednica kojima škole i vrtići pripadaju. Izgradnja sportskih terena planira se i izvodi integralno, uzimajući u obzir da igralište mora biti zaštićeno od vjetrova, buke, prašine i kiše. U okviru igrališta dizajniraju se umjetničke skulpture na kojima se može sjediti, igrati, penjati se po njima, itd. Kako bi se osiguralo prikladno održavanje, ravnatelj, odgajateljice i medicinske sestre u vrtićima informirane su i educirane oko postupaka i mjera za održavanje sigurnosti dječjeg igrališta i prostora na otvorenom.

Djeca u predškolskom sustavu, bez obzira na vremenske uvjete, provode što je moguće više vremena na otvorenom. Normativ za igru i boravak na otvorenom je 6 puta veći od boravka u zatvorenom prostoru. Radi se o apsolutnom minimumu. Lokalni plan pod nazivom 'Standardi kvalitete za općinske vrtiće' opisuje u kojim će se zonama na otvorenom održavati određene aktivnosti, te koji su standardni elementi tih aktivnosti za sva godišnja doba. Plan se više bavi zonama u kojima će se igre odvijati (brda, uspon, drveće) nego opremom i sportskim spravama. Nadalje, budući da je sama priroda izvor i mjesto raznih aktivnosti, djeca često provode vrijeme u obližnjim parkovima, šumama ili izletištima. Neki vrtići, pod nazivom 'vrtići na zraku', posebno su dizajnirani za igru i odgoj u prirodi tijekom cijele godine – u takvim vrtićima djeca uče koristiti nož, sjekiru, napraviti ložište za vatru na otvorenom itd.

Studija zaključuje kako se po slobodnom pristupu prirodi razlikuju dobra i loša igrališta, jer sama priroda svojom vegetacijom kod djece potiče i razvija maštu, kreativnost, mogućnost prilagodbe, poduzetni duh i dobar osjećaj – čak potiče kreativnost i na asfaltu, po povratku u grad!

Kad djeca sa 6 godina krenu u školu, otkrivaju različita dječja igrališta.

Stoga je lokalna zajednica stvorila plan poboljšanja i standardizacije fizičkih uvjeta za gradnju igrališta, usmjeravajući se na estetiku, oblik i visoke standarde uz minimalne potrebe za održavanjem i troškovima. Na takvim su igralištima zone za različite sportove s loptom, klackalice (za 2-8 djece po jednoj klackalici), mjesta za igranje šaha, igre skrivača, bicikliranje i preskakanje konopa.

