

## TJELESNE AKTIVNOSTI U ŠKOLI

Đurđica Petrović  
OŠ Šećerana, Šećerana, Beli Manastir  
Beli Manastir, Hrvatska

### Sažetak:

Cilj ovog rada je istaknuti važnost utjecaja tjelesnih aktivnosti na fizičko i psihičko zdravlje učenika, odnosno njihov utjecaj na povećanje sveobuhvatnog zdravstvenog stanja pojedinca. Također, istaknuta je važnost ranog početka bavljenja tjelesnim aktivnostima, kao i uključenost svih čimbenika društva u poticanje i provedbu tih aktivnosti. Važnost ranog početka bavljenja tjelesnim aktivnostima ističe se među učiteljima koji rade s djecom mlađe školske dobi. Život i rad učenika trebalo bi organizirati tako da se u što je moguće većoj mjeri pozitivno utječe na njihov razvoj, na razvoj njihovih sposobnosti i osobina, a kroz to i na zdravlje koje predstavlja preduvjet i temelj za sve ljudske djelatnosti. Navedeni su načini ostvarivanja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture kako putem nastave, odnosno nastavnog procesa ali i putem izvannastavnih i izvanškolskih organizacijskih oblika rada. Istaknuta je važnost uključivanja što većeg broja učenika u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kao i u školske sportske klubove. Naveden je primjer poticanja tjelesnih aktivnosti u nastavnoj praksi koji potiče i promovira što masovnije sudjelovanje učenika u tjelesnim aktivnostima i izvan nastavnog procesa.

**Ključne riječi:** izvannastavni organizacijski oblik rada, izvanškolski organizacijski oblik rada, sportski školski klubovi, tjelesna aktivnost u školi

### Uvod

Važnost tjelesne i zdravstvene kulture koja se provodi u školskim ustanovama dobiva sve veći značaj. Kod većine učenika to je jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti pa tako i izuzetno važan dio njihova razvoja. Tjelesno-zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja treba zadovoljiti i ispuniti sve zadaće vezane za skladan razvoj učenika.

To pretpostavlja da nastava tjelesno-zdravstvene kulture treba biti primjerena razvojnim značajkama djece. Zbog toga programski sadržaji trebaju biti dobro raspoređeni po razvojnim razdobljima. Tako se u velikoj mjeri osigurava usmjerenost nastave tjelesno-zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike (Nastavni plan i program, 2006).

Kad govorimo o vrijednosti tjelesno-zdravstvene kulture, možemo ju sagledati kao biološku i zdravstvenu vrijednost. Biološka vrijednost podrazumijeva održavanje ravnoteže između pojedinih organa i organskih sustava te između organizma i okoline. Zdravstvena vrijednost očituje se u utjecaju tjelesnog vježbanja na očuvanje i unapređivanje čovjekova zdravlja te razvoja učenikovih antropoloških obilježja. Analizirajući samo ovaj dio vrijednosti tjelesno-zdravstvene kulture, dolazi se do zaključka o velikoj važnosti ovoga područja u odgojno-obrazovnom procesu. Pravilno osmišljena i usmjerena tjelesna aktivnost može utjecati na izgradnju mladih ljudi koji mogu zadovoljiti, ne samo osnovne potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću već i utjecati na brojne aktivnosti u društvu.

## UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE UČENIKA

Tjelesna se aktivnost definira kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Caspersen, Powell i Christenson, 1985). Tjelesnu je aktivnost također definirala i Svjetska zdravstvena organizacija (SZO ili WHO). Prema SZO tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta od niskog preko umjerenog do snažnog, odnosno visokog intenziteta (Pan American Health Organisation, 2002).

Današnji učenici u velikoj su mjeri smanjili svoje tjelesne aktivnosti. Razlog tome je jasan i može se reći neminovan. Način života, korištenje slobodnog vremena i niz drugih promjena promijenili su navike naših učenika. To kao posljedicu ima da se udio mišićnog rada koji čovjek koristi znatno promijenio posljednjih 100 do 200 godina. U suvremenim uvjetima rada čovjek gubi važniji element stimulacije svoje životne djelatnosti - tjelesna opterećenja, što potencira psihosomatsku složenost organizma (Dodig, 1998).

Upravo zbog toga tjelesno vježbanje i bavljenje sportskim aktivnostima u mlađoj školskoj dobi posebno doprinose stimulaciji razvoja djeteta, osiguravaju njegov skladan, stabilan tjelesni razvoj te doprinose visokoj razini školske sposobnosti i zdravlja uopće.

Na fizičko zdravlje učenika pozitivno utječu svi oblici kretanja i raznolika tjelesna aktivnost, kao i na oblikovanje i formiranje pozitivnih osobina ličnosti učenika. Već to je dovoljno da se ozbiljno shvati ovo područje rada s učenicima mlađe školske dobi.

Dodig (1998) navodi da tjelovježba ima sljedeću ulogu:

1. zadovoljava biološke potrebe čovjeka koje su formirane u procesu evolucije
2. osigurava adaptaciju čovjeka na postojeće vanjske uvjete
3. utječe na razvoj svekolikih sposobnosti čovjeka.

O utjecaju tjelesnih aktivnosti na razvoj mladih osoba u Republici Hrvatskoj, razvoju njihovog fizičkog i psihičkog zdravlja, govore nam rezultati mnogobrojnih istraživanja. Jedno od niza istraživanja je "Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika" (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC 2013./2014.). Riječ je o međunarodnom istraživanju koje se provodi u više od 40 europskih zemalja, uključujući i Hrvatsku. U navedenom istraživanju većina pokazatelja dobrobiti tjelesnih aktivnosti na zdravlje učenika potvrđuju da su učenici u našoj zemlji aktivniji od većine ispitanih, no unatoč tome razina njihove tjelesne aktivnosti je niska i s trendom opadanja. Rezultatima navedenog istraživanja ne možemo biti zadovoljni, ali nam mogu biti pokazatelj i motivator za daljnji rad u području tjelesno-zdravstvene kulture.

Prskalo (2004) navodi da je primjereno tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja, posebice u suvremenim društvenim uvjetima i uvjetima okoline. U cilju razvoja zdrave populacije potrebno je razvijati navike tjelesnog vježbanja. I to ne samo što se neprimjereno ili nedovoljno tjelesno vježbanje ne može kasnije ispraviti, odnosno nadoknaditi, nego i zbog toga što se mnogi organi, organski sustavi, osobine i sposobnosti slabije razvijaju ili ostaju nerazvijeni. (Findak, 1996).

## VAŽNOST RANOG POČETKA BAVLJENJA TJELESNIM AKTIVNOSTIMA

Omogućavanje ranog početka bavljenjem tjelesnim aktivnostima djeci će dati temelj za vođenje zdravog načina života i stjecanje složenijih motoričkih vještina potrebnih u životu.

Djecu valja učiti da je kretanje vrlo važno te da će otvoriti mnoga vrata i dati razne mogućnosti u životu. Takva nastojanja u radu s učenicima olakšat će spoznaja da djeca uživaju u kretanju i u onome što ono znači za njihov mentalni, fizički ili društveni razvoj. Bavljenje tjeles-

nom aktivnosti valja poticati od najranijih godina. Što se prije započne, to bolje, jer se na taj način brže i lakše usvajaju te dublje ukorjenjuju zdrave navike koje ostaju za cijeli život. Važnu ulogu u ovoj fazi ima obitelj, koja dopušta djetetu da odabere željenu tjelesnu aktivnost, pruža mu moralnu i financijsku potporu za bavljenje tom aktivnošću i redovito ga vodi na treninge. Također je važan primjer roditelja koji će potaknuti pozitivnu identifikaciju djeteta s roditeljem. Djeca koja se odmalena bave nekom sportskom aktivnošću, već u ranoj životnoj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Obitelj već od najranijih djetetovih godina treba osmišljavati i usmjeravati njihovo slobodno vrijeme. Kod učenika to je vrijeme koje ostaje na raspolaganju za njihove osobne potrebe kada izvrše sve školske i kućne zadatke. U njemu se tijekom dana isprepliću brojni i raznovrsni utjecaji i sadržaji, pozitivni, ali i oni negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju sve ono što pruža škola i obitelj. Slobodno vrijeme učenika može se smatrati sredstvom aktivnog odmora, zabave i razonode. Pozitivno utječe na fizički i mentalni razvoj, na razvoj kreativnih sposobnosti i oblikovanja pozitivnih osobina ličnosti. Slobodno vrijeme učenika ima ove pedagoške dimenzije (Rosić, 2005): to je oblik organizacije učeničkih aktivnosti s jasno postavljenim ciljem, podrazumijeva različite forme aktivnosti, polazi od mogućnosti prirodne i društvene okoline.

S obzirom na izrečenu vrijednost učeničkog slobodnog vremena, na početku svake školske godine roditelje često muče pitanja što činiti i kako organizirati slobodno vrijeme djeteta te kako odabrati najbolju aktivnost za svoje dijete. Činjenica je da je danas učenicima na raspolaganju razmjerno velika ponuda organiziranih slobodnih aktivnosti, školskih i izvanškolskih. Učitelj može pomoći roditeljima u prijedlozima organiziranja slobodnog vremena njihova djeteta, te u tu svrhu može na početku školske godine ispitati njegove interese, otkriti čime se želi baviti.

Ovakvim timskim pristupom učenicima postiže se optimalan rezultat. No, prvi primjer djeteta dobiva od svojih roditelja, u svojem domu. Obitelj ima najsnažniji utjecaj na djetetovo zdravlje i tjelesnu aktivnost. Ako želimo da se djeca dugoročno razvijaju u pozitivnom pravcu, roditelji moraju biti ključni članovi tima. Kako bismo aktivirali i motivirali roditelje i njihov angažman, možemo se poslužiti tehnikama edukacija roditelja, poticanjem sudjelovanja roditelja u aktivnostima koje se provode kod kuće.

## EDUKACIJA RODITELJA

Škole bi trebale biti mjesto na kojima će roditelji dobiti najnovije informacije vezane uz zdravlje i fizičku aktivnost svoje djece. Roditelji moraju znati "kako" i "zašto" prije nego počnu raditi na unaprjeđenju zdravlja svojeg djeteta. Roditeljima moramo pomoći u pronalaženju važnih informacija vezanih za fizički razvoj svojega djeteta, upoznati ih s rezultatima najnovijih istraživanja, korisnim savjetima i zabavnim aktivnostima za cijelu obitelj. Mogli bi se na roditeljskim sastancima održavati radionice o zdravlju, provoditi kratka savjetovanja prije početka nastave. Redovito informiranje roditelja o visini i težini njihove djece može biti prvi korak u toj edukaciji te o tome kojim će se tjelesnim aktivnostima djeca baviti tijekom školske godine. Postoje i druge zajedničke, timske aktivnosti učitelja i roditelja. Ogladni roditeljski sastanci mogu biti vrlo korisni. Djeca mogu odglumiti izvođenje nekih svakodnevnih rutina, mogu pjevati i plešati. Mogu se pozvati liječnici koji će obraditi neku temu i podijeliti roditeljima bilješke ili letke o zdravlju djece. Dobro isplanirani individualni sastanak daje, također, sjajnu priliku da se s roditeljima nasamo porazgovara o problemu pojedinog djeteta kao, recimo, o problemu prekomjerne težine.

Sljedeća timska aktivnost učitelja i roditelja mogla bi biti "Kutak za roditelje". U tom prostoru mogu se smjestiti korisni materijali za roditelje, npr. glazbeni CD-i, kompjuterski programi, kuharice zdrave hrane, primjeri s vježbama, priručnici s tjelesnim aktivnostima i časopisi koji obrađuju teme vezane uz zdravlje, sportske aktivnosti lokalne zajednice, mogućnost izvanškolskog uključivanja učenika i dr.

Roditelji mogu pružiti dodatnu podršku učiteljima u školi, što učiteljima često i treba. Roditelji mogu pomoći u provođenju redovite tjelovježbe, zabavnih aktivnosti ili sati sportskih aktivnosti, projekata i sl. Roditelji mogu pratiti djecu na igralištu ili pomagati u organizaciji pokretnih igara. Roditelji koji žele pomoći mogu sudjelovati u izradi ili popravku sredstava i opreme koja se koristi za izvođenje tjelesnih aktivnosti, osobito sprava koje se nalaze na igralištu.

Osim aktivnosti koje se provode u školi važne su i tjelesne aktivnosti kod kuće. Ponudom literaturom može se roditeljima pomoći u odabiru i provođenju određenih aktivnosti koje se mogu provoditi kod kuće. Pritom vrlo važnu ulogu imaju obiteljske igre koje će pomoći obnoviti obiteljske veze i pridonijeti uspostavi zdravog načina života. Treba poticati obitelj da u određenim danima u tjednu zajedno vježbaju i provode tjelesne aktivnosti.

Pomaganje pisanja domaćih zadaća može poslužiti kao zabavna aktivnost s ciljem poučavanja djece s temeljnim spoznajama vezanim uz zdravlje. Učitelji i roditelji zajedno mogu osmisлити nekoliko ideja da djeca i tijekom ljeta budu tjelesno aktivna te razvijaju pravilne prehrambene navike.

## TJELESNA AKTIVNOST U ŠKOLI

Kada učiteljica govori o poticanju tjelesnih aktivnosti učenika, ponajprije ističe sate tjelesno-zdravstvene kulture. Cilj je povećati razinu svakodnevnog tjelesnog vježbanja učenika, odnosno stvoriti naviku svakodnevne primjene kinezioloških sadržaja. Takvi programi svoju svrhu najbolje ispunjavaju u školama koje pripremaju i osposobljavaju učenike za život u suvremenim uvjetima odrastanja. Škole kao odgojno-obrazovne institucije imaju neprestan doticaj s djecom te mogu lakše zadovoljiti ciljeve tih programa, a najbolji učinak postiže se na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Prskalo (2004) ističe kako se sustavnim vježbanjem znatno može utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja, ali i na kognitivne funkcije te na konativne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja i na uspješnu socijalizaciju mladih.

Unapređenje i očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje primarni cilj vremena, posebno kad se govori o najmlađima. Poznavajući razvojne karakteristike djece, može se napomenuti kako je upravo školsko doba najpovoljnije vrijeme za stimuliranje i pozitivan utjecaj na pravilan rast i razvoj djece. U ovom životnom razvojnom periodu djeteta dolazi do niza promjena koje se uz ostalo odražavaju i na njihovu rastu i razvoju: promjene u kosturu djeteta mlađe školske dobi, prsni koš se snažno razvija u tom razdoblju, razvoj mišića tijekom rasta i razvoja ne odvija se ravnomjerno, disanje je zbog relativno slabih mišića za disanje površno, sustav krvotoka u tom razvojnom razdoblju također pokazuje određene sposobnosti.

S obzirom na sve rečeno, za svakog učitelja osobito je važno poznavati razvojne karakteristike onih s kojima radi, te to možemo istaknuti kao osnovni uvjet za uspješan rad učitelja s učenicima. Pritome se ne smije zanemariti individualnost svakog pojedinog učenika. Ako je promatranje stručnjaka potpunije, bit će potpunija i slika o pojedincu koji se promatra, a samim time i njihova suradnja (Findak, 1996). Svakom bi se djetetu trebao omogućiti uravnotežen program tjelesnog odgoja i obrazovanja, uključujući ritmiku, ples, igre, momčadske igre, vježbe i razvoj raznih vještina.

## IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE AKTIVNOSTI UČENIKA

Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se ostvariti isključivo nastavom, odnosno nastavnim procesom nego odgojno-obrazovnim procesom u koji, osim nastave, pripadaju izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada (Findak, 2003).

Kako bi se što bolje ostvarile zadaće tjelesno-zdravstvene kulture, na raspolaganju stoje različiti organizacijski oblici rada. Učenici se uz nastavu tjelesno-zdravstvene kulture mogu uključiti u neobvezne izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti (Breslauer i sur., 2004). Djeci treba omogućiti da veći dio slobodnog vremena provedu u igri, šetnji i sličnim aktivnostima na zraku u prirodi. Djeci koja imaju smisla i volje preporučuje se bavljenje odabranim sportom, a ostalima raznolikim sportsko-rekreacijskim aktivnostima u kojima im se pružaju mogućnosti za bavljenje zdravim i korisnim sadržajima koji su dostupni svima, neovisno o tjelesnim predispozicijama, sportskom predznanju ili nadarenosti (Rosić, 2005).

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti pridonose ostvarivanju ciljeva škole, ali i zadovoljavanju interesa i individualnih potreba učenika, što u konačnici pridonosi razvoju antropološkog statusa učenika. Na taj se utječe i na podizanje razine učeničkih motoričkih znanja, na poboljšanje njihovih motoričkih postignuća, doprinosi se boljim odgojnim rezultatima rada i čuvanju i unapređivanju zdravlja učenika (Findak, 2003).

Najzastupljeniji nastavni, izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada zastupljeni u većini školskih ustanova jesu:

**MIKROPAUZE** ili pauze za vrijeme nastave. Oblik su aktivnog odmora koji se primjenjuje kako bi se spriječio umor učenika. Kada za vrijeme nastave učitelj primijeti nemir, bezvoljnost, opadanje pozornosti, zijevanje, okretanje u klupi, potrebu za razgovorom, labilno držanje tijela, i slično, to je znak da su učenici umorni. Najdjelotvorniji način suprotstavljanja umoru je odmor. Od intelektualnog rada, kakav je uglavnom onaj u školi, najbolje se možemo odmoriti aktivnim odmorom, dakle primjenom mikropauza koje bi trebale trajati od 3 do 5 minuta, a osnovno su sredstvo mikropauza općepripreme vježbe.

**MAKROPAUZE** najčešće traju nešto dulje, 15 minuta. Organizacija makropauza redovito se provodi za vrijeme tzv. velikog odmora. Kad god je moguće, treba nastojati da se aktivnosti vezane uz makropauzu provode vani, na otvorenom. Aktivnosti za vrijeme makropauze moraju se odvijati slobodno, spontano i zabavno, dakle ne treba zahtijevati krutu disciplinu u izvođenju vježbi i u formaciji ili rasporedu učenika. Učenici sami mogu svojom kreativnošću osmisliti sadržaj makropauze.

**NATJECANJE U RAZREDU** kao organizacijski oblik rada vrlo je omiljen među učenicima te omogućuje da do izražaja dođu njihova znanja, postignuća i sposobnosti, da se dokažu „pred sobom“ i pred drugima, a jednako tako i da se na osobnom iskustvu uvjere u potrebu sustavnoga tjelesnog vježbanja. Obilježja su takvih natjecanja masovnost, svestranost i primjerenost. Kako bi natjecanja ostvarila svoj cilj i zadaće, potrebno ih je planirati i dobro organizirati.

**PRIREDBE** kao organizacijski oblik rada podrazumijevaju sadržaje koji su plod redovita rada učenika i učitelja. Priredbe se mogu održavati tijekom cijele školske godine, a najčešće se njihovo održavanje vezuje za obilježavanje značajnih povijesnih i kulturnih događaja i školske svečanosti. Sadržaji s područja tjelesne i zdravstvene kulture mogu se pojaviti u kombinaciji sa sadržajima iz drugih odgojno-obrazovnih područja (ples, glazba, pjevanje, folklor i sl.), a mogu se prikazati i samostalno. Ovakav organizacijski oblik rada zahtijeva od učitelja pravodobno planiranje programa priredbe.

**IZLETI** su vrlo čest i koristan organizacijski oblik rada obrazovnog, odgojnog i zdravstvenog stajališta. Kako bi izlet ostvario svoje tjelesno-zdravstvene zadaće najbolje je da učenici sudjeluju na izletu aktivnim kretanjem, pješačenjem, vozeći bicikl ili na bilo koji drugi način s obzirom na mogućnosti. Izlet mora biti dobro pripremljen, organiziran i proveden. To uz ostalo znači precizno odrediti cilj i zadaće, a na temelju toga sadržaje, odnosno program izleta.

**OBUKA NEPLIVAČA** sve je češći organizacijski oblik rada u osnovnom programu tjelesne i zdravstvene kulture, prirodno, u školama koje za to imaju mogućnosti. Plivanje je tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan razvitak čovjeka te bi trebala biti masovnije zastupljena. Obuka neplivača može se provoditi u bazenima ili na improviziranim plivalištima uz elementarni uvjet da bude sigurna i pogodna za obuku.

**POHODI I PLANINARENJA** iznimno su zanimljiv organizacijski oblik rada. Pohod je višednevni organizirani boravak u prirodi koji se provodi pješaćenjem, s unaprijed određenim ciljem koji je najčešće vezan uz važne događaje ili mjesta iz povijesti. S obzirom na to da se cjelokupna aktivnost temelji na pješaćenju, za sudjelovanje u pohodu potrebno je raspolagati informacijama o trasi kretanja do odredišta, mjestu događaja, odnosno krajnjem cilju pohoda, te imati dobru opću tjelesnu spremu. Vrlo je važna dobra priprema učitelja i učenika za ovakav oblik rada.

Planinarenje je višednevno organizirano pješaćenje učenika po planinama, prilikom kojega treba voditi računa o istim čimbenicima kao i kod pohoda.

**ZIMOVANJA I LJETOVANJA** provode se radi pripremanja učenika za život i rad u prirodi i unapređivanja njihova zdravlja.

Zimovanja su oblik organiziranoga, višednevnog boravka u prirodi i to najčešće u planinama, dakle na snijegu, a mogu se provoditi i u predjelima bez snijega. Prednosti takvog organizacijskog oblika ne proizlaze iz samog prostora u kojem se provode sadržaji i aktivnosti, nego i iz obrazovnih i odgojnih vrijednosti boravka i života u zimskim uvjetima koji omogućavaju svim učenicima da se dokažu i potvrde sami pred sobom i pred drugima.

Ljetovanja obuhvaćaju višednevni boravak u prirodi, u povoljnim klimatskim uvjetima, najčešće u za to primjerenim objektima. Čest su oblik škole u prirodi koji se provodi u našim školama.

**ŠKOLSKI SPORTSKI KLUBOVI** osnivaju se kako bi okupljali učenike škole i omogućili svakom pojedincu da se u njega dragovoljno uključi kako bi zadovoljio svoj povećani interes za bavljenje sportom. Prema Findaku (2003) zadaće su školskog sportskog kluba da u slobodno vrijeme organizira za sve zainteresirane učenike sportsko-rekreativne aktivnosti, da zadovolji njihove potrebe bavljenja sportom i sportsko-rekreativnim aktivnostima, da pomaže u razvijanju njihova pozitivnog odnosa prema tjelesnom vježbanju te da kod učenika utječe na stvaranje trajnih navika i potrebe svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

Sadržaji rada školskog sportskog kluba razlikuju se od onih u nastavi tjelesno-zdravstvene kulture. Najčešće obuhvaćaju aktivnosti rada u ekipama školskog sportskog kluba koji se provodi treninzima, natjecanjima, sudjelovanjem u sportsko-rekreativnim aktivnostima kao što su izleti, plivanje, biciklističke ture, vožnja na koturaljkama, sklizanje.

## PSIHOLOŠKA KORIST OD SPORTA I VJEŽBANJA

Kao što je prethodno naznačeno, pred učiteljem se nalazi čitav niz organizacijskih oblika kojima se može utjecati na tjelesnu i zdravstvenu spremnost učenika. No, osim utjecaja na rast, razvoj, kondiciju, fizičko zdravlje vrlo je važna i psihološka korist vježbanja i bavljenja sportskim aktivnostima. Psihološka korist koja proizlazi iz sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima i to u obliku poboljšanog mentalnog zdravlja jest u tome da vježbanje podiže raspoloženje, ublažava tjeskobu, stres te poboljšava mentalne sposobnosti i samopoštovanje.

Postoje brojni dokazi da tjelovježba pridonosi poboljšanju i održavanju mentalnih sposobnosti. Istraživanja su pokazala da program tjelovježbe u trajanju od najmanje dva tjedna znatno poboljšava sposobnost učenja, efikasnost u donošenju odluka i procesiranje različitih informacija. Vježbanje može pospješiti sposobnost planiranja, organiziranja vremena, usmjerenja pažnje i radno pamćenje. Naime, neki psiholozi, poput Johna Rateya i Jamesa Loehra, u svojim istraživanjima dobili su rezultate koji pokazuju da redovito bavljenje tjelovježbom u ranoj i srednjoj odrasloj dobi usporava pad mentalnih sposobnosti do kojeg dolazi u starijoj dobi, a uz to smanjuje se i vjerojatnost pojave nekih bolesti. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na mentalno zdravlje i zbog toga što učenici, sudjelujući u njoj, svoju pozornost odvrću od briga i frustracija, čime se smanjuje loše raspoloženje. Vrlo je važna i interakcija s drugim učenicima koja se ostvaruje tijekom vježbanja i koja donosi osobno zadovoljstvo.

## PRIMJER POTICANJA TJELESNIH AKTIVNOSTI

Školske sportske igre promiču tjelesnu aktivnost učenika nižih razreda osnovnih škola kroz dimenziju sporta u svrhu izgradnje zdravog stila života. Motivira učenike da uz edukaciju i novostečena znanja samostalno odaberu sportsku aktivnost koja će im najviše odgovarati i u kojoj će se najbolje zabaviti i dobro osjećati.

Učenicima se na njima prilagođen i prihvatljiv način predstavljaju i nude sportske aktivnosti u kojima se mogu prezentirati. Uključivanjem djece u neku sportsku aktivnost osim zdravih navika, važnih za zaštitu zdravlja, kod njih razvijamo disciplinu i komunikacijske vještine, timski duh i osjećaj pripadnosti, doživljaje potvrde, ali izgrađujemo i otpornost na neuspjehe i situacije u kojima je netko drugi u nečemu uspješniji. Na taj način sustavno se kod djece podiže razina samopoštovanja i samopouzdanja.

Cilj je školskih sportskih igara promicati i popularizirati sport i druge oblike tjelesnih aktivnosti među učenicima nižih razreda osnovne škole.

Svake godine u OŠ Šećerana održavaju se Školske sportske igre. Manifestacija je to koja pokazuje da su druženje, sport i rekreacija najdjelotvornija alternativa dugotrajnom sjedenju za računalom. Provedene aktivnosti vezane su uz dugoročni projekt škole I bez računala se računa, kojim se želi naglasiti važnost sporta ne samo za fizički razvoj pojedinca već i kao promocija socijalnih vrijednosti tjelesne aktivnosti kao što su timski duh, suradnja, tolerancija, solidarnost i prijateljstvo.

Učenici su sudjelovali u različitim sportskim aktivnostima u kojima se tražila brzina, spretnost, timski rad, poštivanje pravila igre, ali i vještine i znanja koje mogu primijeniti i u drugim životnim situacijama. Zbog brojnih koristi koje donosi tjelesna aktivnost, njezino promicanje nailazi na odobravanje u lokalnoj zajednici koja je pomogla pri realizaciji igara.

## ZAKLJUČAK

Aktivnost je ljudska potreba i zato je važno isticati i poticati potrebu bavljenja tjelesnim aktivnostima od najmlađe dobi. Škola i obitelj najpogodnije su mjesto za ostvarenje cilja provedbe tih aktivnosti. Uz nastavu tjelesno-zdravstvene kulture, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti također pridonose ostvarivanju ciljeva i zadaća škole i zadovoljavanju interesa i individualnih potreba učenika, što u konačnici pomaže razvoju antropološkog statusa učenika.

Pozitivni aspekti redovite tjelesne aktivnosti očituju se kod fizičkog i mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti: studije pokazuju da većina djece koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, zadrže takve navike i u odrasloj dobi. Sport ima pozitivan učinak na razvoj osobnosti, radnih navika i samodiscipline.

## LITERATURA

- Breslauer, N., (2004). Razvoj nekih antropoloških karakteristika kod učenika 4. razreda; Zbornik radova, Visoka učiteljska škola, Petrinja.
- Dodig, M., (1998). Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma, Sveučilište u Rijeci
- Findak, V., (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb.
- Findak, V., (1997). Tjelesno vježbanje i zdravlje; Napredak, Zagreb, Vol. 136, br.3.
- Neljak, B., M. Milić. S. Božinović Mađor, S. Delaš. (2008). Priručnik iz tjelesne i zdravstvene kulture za učitelje razredne nastave

- Prskalo, I., (2010). Metodčki organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji, Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu
- Ratey, J. J. i Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence, and recommendations. *Reviews in the neuroscience*, 22, 171-185
- Rosić, V., (2005). Slobodno vrijeme - slobodne aktivnosti : priručnik za uspješno organiziranje i vođenje, Rijeka
- Ružić, E., (1994). Izvannastavne i izvanškolske organizacijski oblici rada u funkciji zdravlja djece i učenika, u Zborniku radova 4. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Zagreb.

### Physical Activities in Schools

**Abstract:** The aim of this paper is to emphasize the importance of the influence of physical activity on the physical and mental health of the pupils, i.e. its influence on increasing the overall health of the individual. Also, the importance of the early start of physical activity, as well as the involvement of all the stakeholders in the promotion and implementation of these activities, has been emphasized. The importance of an early start of physical activity is highlighted among teachers working with children of younger age. The life and work of students should be organized in such a way to have a positive impact on their development, on the development of their abilities and traits as well as on health, as a prerequisite and foundation for all human activities. There are ways of achieving the goals and tasks of physical and health culture both through teaching and teaching process, but also through extra-curricular and extracurricular organizational forms of work. It was emphasized the importance of involving as many students as part of extracurricular and extra-curricular activities as well as in school sports clubs. This is an example of encouraging physical activities in teaching practice that promotes and promotes the massive participation of students in physical activities and beyond the teaching process.

**Key words:** physical activity in school, extracurricular and non-formal organizational forms of work, sports school clubs

### Körperliche Aktivitäten in Schulen

**Zusammenfassung:** Das Ziel dieses Beitrags ist es, die Bedeutung des Einflusses körperlicher Aktivität auf die körperliche und geistige Gesundheit der Schüler, bzw. ihren Einfluss auf die Förderung der ganzheitlichen Gesundheit des Individuums zu unterstreichen. Außerdem wurde betont wie wichtig es ist möglichst früh mit körperlichen Aktivitäten anzufangen, ebenso wie die Unterstützung möglichst vieler gesellschaftlicher Faktoren bei der Förderung und Realisierung dieser Aktivitäten zu sichern. Der hohe Stellenwert des frühen Sporttreibens kommt vor allem bei Lehrern, die mit Grundschulkindern arbeiten, zum Tragen. Das Leben und die Aktivitäten der Schüler sollten so organisiert sein, dass sie sich positiv auf ihre Entwicklung, auf die Entwicklung ihrer Fähigkeiten und Eigenschaften sowie auf die Gesundheit als die Voraussetzung und Grundlage für alle menschlichen Aktivitäten auswirken. In der Arbeit werden Wege angeführt, wie die Ziele und Aufgaben des Sportunterrichts im Unterrichtsprozess selbst, aber auch mittels außerschulischer Arbeitsformen erfüllt werden können. Es wird die Bedeutung der Einbeziehung möglichst vieler Schüler in außerschulische Aktivitäten oder in schuleigene Sportclubs hervorgehoben. Ferner wurde ein Beispiel angeführt, wie Schüler in der Schulpraxis zur verstärkten Teilnahme an körperlichen Aktivitäten auch außerhalb des Unterrichts motiviert werden.

**Schlüsselwörter:** Arbeitsformen außerhalb des Lehrplans, außerschulische Arbeitsformen, schuleigene Sportclubs, körperliche Aktivität in der Schule