

Stručni rad

UČENJE KROZ POKRET I IGRU

Andreja Kolarič

OŠ Gorišnica, Slovenija

Sažetak

Stručnjaci otkrivaju da tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na psihofizički razvoj, razvoj kognitivnih sposobnosti i, prema tome, na rad u školi. U tu svrhu počela sam uključivati dodatne fizičke aktivnosti u proces učenja, a istovremeno sam se pobrinula i za obogaćivanje predavanja i aktivno provođenje pauza.

Ključne riječi: kretanje, fizička aktivnost, učenje, aktivni odmori

1. UVOD

U posljednje vrijeme u našim se školama primjenjuju moderni pristupi poučavanju. Interaktivne ploče dolaze do izražaja, uvođenje tablica i telefona u učionicu. Stručnjaci nas upozoravaju na dva ključna problema koja nastaju u suvremenom načinu života. Prvo je da su današnja djeca znatno previše uključena u digitalni svijet, a drugo se odnosi na nedostatak kretanja. Djeca provode većinu dana u sjedećem položaju, pa pronalazak rješenja za takve probleme predstavlja poseban izazov za učitelje.

2. TEORIJA

Naše tijelo stvoreno je za kretanje. Dugo sjedenje negativno utječe na fizičko i psihičko blagostanje. Što je fizička, mišićna i motorička memorija razvijenija, to je bolja osnova za kasniju nadogradnju i pohranu sve apstraktnijih kognitivnih informacija. [5].

Raspored djece duži je iz godine u godinu tijekom osnovnog obrazovanja. Broj sati tjelesnog odgoja je skroman. Tijekom većine nastave, velika većina učenika nalazi se u pasivnom sjedećem položaju. Za fizičko, ali i mentalno zdravlje učenika u školi, pasivnost nije dobra dota za budućnost. Radno opterećenje učenika u učionici uglavnom je intelektualno, senzorno, emocionalno, često je monotono i snažno zauzima rad mozga koji je veliki potrošač kisika. Krvotok krvi također se usporava, brzina disanja i otkucaji srca se smanjuju, pa ima manje kisika, što posebno nedostaje mozgu. Vježbanje je, dakle, najprirodniji, najjednostavniji, najčešći i nezamjenjivi, te gotovo jedini način za poticanje cirkulacije krvi i na taj način povećanje količine kisika u mozgu. [1]

Osoba se treba kretati kako bi ojačala i održavala neuronske veze (sinapse) ili sjećanja. Pojačane su neuronske veze. Važno je znati, da kada tijelo neaktivno djeluje 20 minuta ili više, sposobnost neurona za međusobno komuniciraju opada. [3]

Redovna tjelesna aktivnost trebala bi biti sastavni dio odrastanja, jer pomaže u fizičkom, socijalnom i mentalnom razvoju. Pomaže u osiguravanju odgovarajuće tjelesne težine i tjelesnog razvoja. Kao što pokazuju različite studije, ona također poboljšava djetetove kognitivne sposobnosti - pamćenje, pažnja i sposobnost rješavanja problema.

Tjelesna aktivnost u učionici sigurno služi kao oslobađanje od stresnih situacija u učionici. Ovdje se možemo osloniti na Kondino stručno istraživanje koje kaže da pokret služi za smanjenje stresa. Ako djeca žive u stalnim stresnim situacijama, prednji cerebralni režanj neće primiti dovoljno cirkulacije krvi, da bi mogao učinkovito funkcionirati, jer je centar za preživljavanje u stražnjem moždanu udaru u stalnoj pripravnosti. [3]

Rezultati pokazuju, da su učenici, koji su bili fizički aktivni, bolje radili u nastavi. Vrsta tjelesne aktivnosti i njezin intenzitet nisu toliko važni. Tijekom fizičke aktivnosti povećava se dotok kisika u mozak, pa je lakše razmišljati, koncentracija se povećava i rađaju se nove ideje. Tijekom sportske aktivnosti oslobađa se hormon sreće koji izaziva osjećaj zadovoljstva, ispunjenosti i postignuća [5].

3. PRAKSA

Naučivši teoriju, otkrila sam, da će uključivanje pokreta donijeti mnoge pozitivne posljedice. Odlučila sam uključiti vježbu nekoliko puta dnevno, kako u samom procesu učenja, tako i tijekom odmora.

Nastojim uvesti što više pokretnih aktivnosti u sam proces učenja, tako da koristim razne pokretne igre tijekom rasprave o sadržaju učenja, kao i u fazi konsolidacije znanja. Rad organiziram tako, da učenici mogu stajati dok uče, kreću se tijekom izvođenja aktivnosti ili igraju razne igre s gibanjima.

3.1. FIT IGRE POKRETA

Izvodim igre pokreta kao dio redovnog pedagoškog procesa. Izvođenje gibalnih igara u kretanju preporučuje se na početku predavanja. Te su aktivnosti kratkotrajne i traju od 2 do 5 minuta jer nema potrebe za duljom vježbom pokreta ako je dovoljno intenzivna i pažljivo isplanirana. Suština pokretnih igara jest da aktiviramo učenika s pokretom, da je u stanju ponovno aktivno sudjelovati u procesu učenja. Izvodim ih kad primijetim pad koncentracije kod učenika, kada su umorni ili postanu nemirni.

Vježbe izvodimo u tišini i što je brže moguće, ali naravno da moramo voditi računa o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti drugih. S učenicima se unaprijed dogovaramo o pravilima. Nakon vježbe mirno sjede na stolici. U slučaju da svi učenici još ne sjede, učitelj počinje brojati od 5 do 1, a u 1 svi sjede.

Primjer: Upućujem studente, da lijevom kažiprstom dodirnu sve stolove u učionici. Vježba se nastavlja s novom poukom, učenici se penju na stolac, stupaju na pod i puze ispod stola. Vježbu ponove 5 puta. Nakon vježbe sjede na stolici.

Nekoliko primjera vježbi, koje smo radili sa učenicima:

- Učenici se dijele u parove. Okreću se leđima jedni drugima i naslanjaju se jedan na drugog. Načine 10 čučnjeva na signal učitelja. Zatim mijenjaju parove i vježbu ponove nekoliko puta.
- Učenici upisuju svoje ime s prstom na svaki stol i ispod stola,...
- Učenici plešu uz popularnu glazbu. Kad glazba prestane, učenici postaju okamenjeni. Učitelj ih zatim upućuje na to kako se kretati po sobi tijekom

nastavka glazbe (trčanje na licu mjesta, skokovi na jednu nogu - također možemo istovremeno dodati vježbe s rukama).

- Studenti ustaju, hodaju po učionici i pronalaze par. Vježbe izvode par istovremeno, jedan učenik ih izvodi, a drugi je njegova zrcalna slika. Zatim prebacuju parove i ponavljaju aktivnost pet puta.
- Oni dodiruju pet djevojačkih torbica, prave 5 čučnjeva tijekom svakog dodira.
- Učenici su raspoređeni duž crte na tlu prema mjesecu rođenja (prema veličini, abecednim redom imena, ...). Na signal učitelja skaču preko crte, naprijed-natrag ili sa okretanjem.
- Svaki student dobiva drvenu kopču za pričvršćivanje na donji rub majice. Cilj igre je prikačiti svoj isječak razredniku prije nego što vam ga on preda.

3.2. UČENJE ZA VRIJEME POKRETNIH IGARA

Često sam koristila pokretne igre za konsolidaciju znanja, jer je ova metoda zanimljivija učenicima i, prije svega, zabavnija. Opisat ću nekoliko primjera.

Baloni u zraku, baloni između nas

Svaki učenik dobiva balon s upisanim brojem i mjernom jedinicom (npr. 17 cm). Na signal učitelja počinju odskakati balone (dlanom, koljenom, glavom). Kod drugog znaka moraju pronaći druga iz razreda koji ima istu količinu, ali napisanu s drugom mjernom jedinicom (17 cm i 1 dm7 cm). Zatim zamjenjuju balone i nastavljaju igrati. Ista igra može se koristiti i za pronalaženje prethodnika i nasljednika broj, pri množenju i dijeljenju sa 10, 100 i 1000, prilikom pretraživanja sinonima i antonima, prilikom objedinjavanja brojnika,...

Hot - dog

Igra se odvija u troje. Jedan je učenik hot-dog, a druga dva su kruh, po jedan sa svake strane. Učenici se kreću po učionici i podižu ruku na signal učitelja. Oni koji dižu ruku su kobasica. Kobasica kaže odabrani broj, a kruh je prethodnik i nasljednik broja. Ista igra može se koristiti za učenje brojeva - prvi učenik odabire broj, drugi mu predstavlja decimalnu jedinicu, a treći svoju notu riječi. Ova se vježba može upotrijebiti za konsolidaciju mjernih jedinica, konsolidaciju imenica, traženje hiponima ... Mnogo je mogućnosti. Kada troja ispuni zadatak, učenici se ponovno miješaju, tvoreći druge troje, i na taj način nastavljaju igru. Nakon dva ili tri kruga, na signal učitelja svi pojure u bilježnice i zapišu sve podatke. Ako jedan student ostane, pridružuje se kobasicama i kruhu kao majoneza i sudjeluje u grupi.

Kokice

Igra se odvija u skupinama. Jedan je student kuhar, drugi su kokice i sjedeći na podu. Kuhar govori upute, račune Zadaća kuhara je i da skače i zaokruži oko čim više učenika. Oni koje kuhar zaokruži, moraju skočiti iz čučnjeva u zrak, ispružiti ruke preko glave i reći rješenje. Ispravnost rješenja provjerava cijela skupina.

3.3. FIZIČKE AKTIVNOSTI TIJEKOM ODMORA

Glavna pauza je idealna prilika za fizičku aktivnost. Ako studenti aktivno provode odmor, mozak im je spreman za daljnji rad. Budući da njihove aktivnosti moraju biti pod nadzorom, iskoristili smo ovo vrijeme za igru u učionici i u hodniku. Povremeno smo igrali i u teretani ili u dvorištu. Studenti jako vole ples. Plesali su uz računalniške animacije „Just dance“ ili sastavili vlastitu koreografiju za popularnu pjesmu.

Aktivnosti u hodniku

Učenici su u pauzama uglavnom boravili u učionicama, pa smo uveli razne igre kako bismo ih pozvali u školski hodnik, gdje su se opustili, aktivirali i družili. Koristili smo jednostavne, uglavnom otpadne materijale i izrađivali uređaje za igranje mnogih igara. Neke su uređaje učenici izradili sami, a povremeno su dodane nove upute postojećoj igri. Ovo su neke poznate igre i njihove verzije:

- mnoge verzije igre ristanc,
- tri ili četiri u nizu,
- golf,
- košarka,
- poligona od hopscota,
- čovječe, miči se - ovo je igra koju su napravili sami učenici. Kada baca kocku, igrač izvodi toliko ponavljanja pokreta, koliko je točaka na kocki.
- Za označavanje poda koristili smo obojenu ljepljivu traku, ali nije se dugo zadržala, pa smo po potrebi promijenili igre. Inače, s bogatim setom igara i ne previše dugim hodnikom, imalo je smisla mijenjati igre oko dva tjedna.



Slika 1: Igre u hodniku

4. ZAKLJUČAK

Vježbanje i sport sigurno pozitivno utječu na učinkovitost mozga, sposobnost učenja i koncentraciju, ali također puno doprinose dobrobiti i osjećaju sreće, smanjuju stres i poboljšavaju produktivnost i kreativnost. Rezultati pokazuju da su učenici koji su bili fizički aktivni, bolje radili u nastavi. Ispitne škole u Sloveniji već su učile sa i / ili bez fit pedagogije (eksperimentalna i testna skupina). Otkrili su, da su u eksperimentalnoj skupini, u kojoj učitelji intenzivno izvode fit pedagogiju, postigli 11% bolje rezultate nego u kontrolnoj skupini. [2]

Redovito vježbanje od malih nogu nadalje investicija je budućnosti, jer će se to isplatiti u odrasloj dobi. Oba roditelja, koji su djetetovi prvi učitelji, i škola, mogu utjecati na svijest o važnosti pokreta i zbog toga igraju važnu ulogu u integriranju tjelesne aktivnosti u život djece. Prikladnim pristupom ili podizanjem svijesti djece i njihovih roditelja nastavnici mogu značajno utjecati na kvalitetu slobodnog vremena i tako neizravno pridonijeti zdravom tjelesnom i kognitivnom razvoju.

5. LITERATURA

[1] Drev, A. Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike URL: na: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169 (6.12. 2018)

[2] Hosta, M. (2016). PEDAGOGIKA PLAYNESS Gibanje, igra in učenje. URL: https://www.devetletka.net/resources/files/doc/novice/2017_18/Igra_gibanje_uenje_Playness_pedagogik (2. 11. 2018)

[3] Konda, B. (2016). Fit program Kako motivirati za učenje FIT Slovenija International, Ljubljana

[4] J. Prgič. (2018). Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: priručnik z već kot 100 vajami in igrama. Samozaložba: Svetovno-izobraževalni center MI, Griže

[5] Zarnik Horvat, A. Vpliv fizične aktivnosti na psihično zdravje URL: <https://www.aktivni.si/psihologija/fizicna-aktivnost-in-psihično-zdravje/> (4. 12. 2018)