

Stručni rad

IGRE I VJEŽBE OPUŠTANJA ZA UČENIKE 1. RAZREDA

Damjana Strgar
Osnovna škola Šmarje – Sap

Sažetak

Sve više djece sjedi ispred televizora ili računala, dok se pritom nedovoljno kreću i premalo odmaraju. Sve to ugrožava njihovo zdravlje i uzrokuje psihičke probleme. Djeca se teže usredotoče, umire, manje su kreativna. Možemo im pomoći tako da im omogućimo više kretanja i opuštanja. To možemo postići tjelovježbom za opuštanje, vježbama i igrama za opuštanje mišića, vježbama disanja, masažom i bojenjem mandala. Aktivnosti možemo provoditi prije i za vrijeme nastave te tijekom produženog boravka. Mogu nam pomoći za lakše preusmjeravanje aktivnosti, povećanje pribranosti te učinkovitije učenje i rješavanje zadataka.

Ključne riječi: stres, igre i vježbe za opuštanje, masaža, mandale

1. Uvod

Zahtjevni školski programi, previsoka očekivanja roditelja (dodatne izvannastavne aktivnosti), previše vremena ispred televizora ili računala, a u isto vrijeme nedovoljno odmora i premalo kretanja, mogu negativno utjecati na raspoloženje djeteta i njegovo ponašanje. Djeca postaju nesretna, tužna, žive u strahu, ljutnji i stresu. Mogu postati krajnje zatvorena u sebe ili nemirna. Takvoj je djeci potrebna pomoć. Možemo im pomoći svime što ih opušta, a prije svega tako što im omogućimo dovoljno odmora i kretanja. U Belgiji su na primjer u raspored učenika uveli jedan obvezan sat sportskih aktivnosti dnevno.

2. Sadržaj

2.1 Aktivnosti opuštanja za vrijeme nastave

Zbog vlastitih pozitivnih iskustava i dobrih rezultata koje su polučile aktivnosti za opuštanje želim predstaviti različite igre i vježbe opuštanja za učenike. Ove su aktivnosti primjer dobre prakse i mogu se provoditi u školi prije i za vrijeme nastave te u produženom boravku. Pri odabiru vježbi potrebno je uzeti u obzir prostor i vrijeme s kojima raspolažemo.

2.2 Igre za opuštanje

Krug tišine

Cilj je igre smirivanje. Igra će imati pozitivan učinak prije početka nastave, prije jela ili prije provođenja aktivnosti koje iziskuju pribranost.

Učenici se postave u krug. Uhvate se za ruke i zatvore oči. Zadatak je ravnomjerno duboko disanje. Pritom se trebaju usredotočiti na ruke susjeda. U ovom položaju ostanu oko jedne minute. Zatim polako opuste ruke uz tijelo.

Zoološki vrt

Cilj je igre fizičko opuštanje i poticanje mašte.

Učitelj ih vodi kroz zamišljenu priču koja uključuje životinje u zoološkom vrtu. Učenici preuzimaju uloge različitih životinja oponašajući ih glasom i kretanjem. Tako mogu oponašati psa, mačku, medvjeda, žabu, majmuna, devu, pticu, konja, magarca, ovcu, kozu, ribu, zmiju i druge životinje. Igra će djeci omogućiti da se opuste, izazvati mnogo smijeha, kao i buke.

Mačka

Cilj je igre izazvati fizičko i psihičko opuštanje te pobuditi osjećaj zadovoljstva.

Učitelj potakne učenike da postanu uspavane mačke koje se bude. Mačka leži na podu i spava. Kad se probudi, najprije počne istezati stražnje šapice, a zatim još i prednje,

jednu po jednu. Zatim se postavi na četiri noge i načini veliku okruglu grbu tako što se prednjim šapama odgurne unatrag, a stražnjima unaprijed. Pritom široko zazijeva, zatim legne na leđa i protegne se istežući sve četiri šape. Potom ponovo ustane i protrese cijelo tijelo.

Tigar

Cilj je igre psihičko opuštanje i poticanje mašte.

Učitelj potakne učenike da postanu tigrovi – strašne divlje zvijeri. Tigar širom otvara usta pokazujući svoje „strašne očnjake”, prijeteći riče, proteže kandže (isteže prste), odmahuje glavom u jednu i drugu stranu, plazi jezik, bulji oči...

Vješanje rublja

Cilj je igre opustiti tijelo i pobuditi maštu.

Od učenika zatražimo da stanu uspravno. Zadatak je oprati rublje, u košari ga odnijeti na vrt, gdje će iz nje jednog po jednog vaditi mokre ručnike i vješati ih na uže. Na kraju ih na dnu čeka još i veliki mokrak i težak pokrivač koji moraju objesiti na najviše uže. Pritom promaše uže i pokrivač im padne na tlo. Moraju ga podići, otresti i ponovo pokušati objesiti. Ovaj put to mogu učiniti i u paru. Napokon uspijevaju. Sada još samo mokro rublje moraju osušiti, što postižu puhanjem.

2.3 Tjelovježba za opuštanje

Vježbe za opuštanje nogu, ruku i gornjeg dijela tijela

Cilj je vježbe u aktivnom dijelu tijela osloboditi napetost u mišićima.

- Učenici ustanu i prvo protresu desnom nogom. Zatim kruže desnim stopalom u gležnju, nastavljaju kružiti desnom nogom ispod koljena i završavaju s kruženjem cijele noge. Vježbu ponove lijevom nogom.
- Učenici ustanu, počnu skupljati i istezati prste ruku, zatim kruže rukama u zapešću, potom u laktu i na kraju cijelim rukama u zglobu ramena.
- U sjedećem položaju djeca kruže ramenima naprijed-natrag, u isto vrijeme lagano zijevajući. Laktovima se oslone na noge. Glavu i trup okrenu prvo ulijevo te pritom duboko udahnu, a zatim se opet okrenu udesno i izdahnu. Vježbu mogu ponoviti.
- Djeca opuste ruke uz tijelo u sjedećem položaju. Naizmjenično se nagnju ulijevo i udahnu, a zatim udesno i izdahnu. Vježbu ponove više puta.

Vježba za opuštanje cijelog tijela

Od djece zatražimo da duboko udahnu i napnu cijelo tijelo: stisnu šake, napnu noge, stražnjicu, leđa, vrat i mišićice lica te stisnu zube. Slijedi lagani izdah i istovremeno opuštanje cijelog tijela.

Vježbe za opuštanje mišića lica

- Učenici lagano kruže glavom
- podignu ruke i duboko zijevaju
- prave se kao da žvaču žvakaću gumu

- oblizuju usnice
- jezikom peru zube
- krevelje se poput majmuna
- izgovaraju različite slogove: mam, mem, mim, mom, mum i sl.
- opuste čeljust i izgovaraju: bla, bla, bla...
- izgovaraju: brrrrrrr, rrrrrrrr, bbbbbb...
- oponašaju vozača vlaka: ču ču huhu..., automobil: brrrm, brrrm, brrrm...
- prstima masiraju lice.

2.4 Masaža

Cilj: upoznati masažu i njezin učinak na tijelo i raspoloženje.

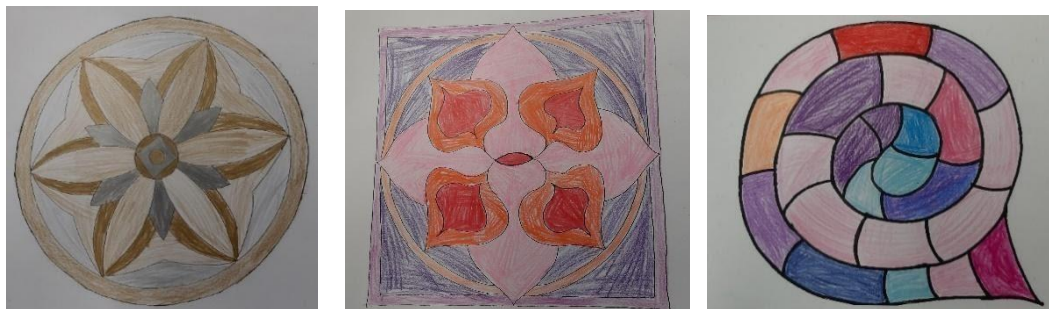
- Djeca u stojećem ili sjedećem položaju trljanjem ugriju dlanove, a zatim dlanovima umiju lice i vrat. Nastavljaju jagodicama prstiju ruku lupkanjem po glavi od čela prema vratu, zatim po rukama, po prednjem dijelu tijela od vrata preko trupa do nogu i natrag.
- Učenici se postave u kolonu i učenika ispred sebe prstima masiraju po leđima, ramenima i lagano duž kralježnice. Masaža se završava glađenjem po leđima.
- Djeca sjednu i protrljaju dlanove ruku kako bi ih ugrijala. Ugrijanim desnim dlanom tapkaju po desnom obrazu, a zatim lijevim dlanom po lijevom. Nastavljaju trljati ruke i istodobno udarati nogama o pod. Masaža se završava umivanjem lica i vrata.

2.5 Opuštanje uz mandale

Cilj: umiriti se, poboljšati sposobnost koncentracije, vježbati motoriku, upoznati sebe i zabavite se.

Kreativnim aktivnostima uz pomoć mandala možemo poboljšati sposobnost koncentracije čak i kod vrlo nemirne djece.

Mandale mogu nacrtati, obojiti ili oblikovati prirodnim materijalima. Ponudimo im različite motive između kojih mogu birati po želji. Oboje ih bojama koje im se sviđaju: drvene bojice, vodene bojice ili paste. [1.]



Slika 1: Mandale

3. Zaključak

Igre za opuštanje, tjelovježba s vježbama disanja i bojenje mandala u vrijeme nastave i tijekom produženog boravka vrlo povoljno utječu na učenike 1. razreda. Pritom se zabavljaju, a posebno im je smiješna masaža. Opuštanjem se djeca umire, povećava se koncentracija i kreativnost, bolje sudjeluju u nastavi te lakše uče i rješavaju zadatke.

4. Literatura

[1.] Srebot, Renata; Menih, Kristina. 1996. *Potovanje v tišino*. DZS (Pedagoška obzorja). Ljubljana.