

Stručni rad

UTJECAJ KRETANJA U ŠKOLSKOM RAZDOBLJU

Nina Leban

Osnovna škola Šmarjeta, Šmarjeta 1

8220 Šmarješke Toplice

Sažetak

Hodanje je jako bitno za ljude, posebno za ljudska bića, kojih mozak je još u razvoju – to su djeca. Kretanje je život, jer se cijeli život krećemo i imamo različite aktivnosti, među kojima je i hodanje. Sve te aktivnosti blagotvorno utječu na naše osjećanje. Hodanje je najprirodniji način ljudskog kretanja i utječe na naše zdravlje i osjećanje.

Ključne riječi: hodanje, kretanje, nastava, 1. trogodište

1. Uvod

Činjenica je, da smo se ljudi nekada više kretali nego današnja djeca. Vraćali smo se kući iz dvorišta, šume ili obližnje livade tek kad je već postalo tamno. Nije nam bilo strano penjanje po drveću, kotrljanje po travi, preskakanje užeta, skakanje, igra lovice... U naselju se čula dječja radost. Danas toga na žalost više ne čujemo. Po livadama i šumama djeca se ne igraju lovice. Za današnju je djecu već problem napraviti kolut ili preskakanje užeta. Tome je, po mojem mišljenju, pridonio napredak na području računarstva, koji je djecu prikovao na sebe. Ali najveći je uzrok tome da ljudi nisu dovoljno svjesni kako takav nezdrav način šteti zdravlju. Kako bismo prekinuli taj začarani krug, potrebno je usmjeriti djecu ka kretanju, razmišljanju, mijenjanju ponašanja i biti im primjer u tome.

2. Hodanje i pozitivne posljedice hodanja

Hodanje u svakom slučaju pozitivno utječe na zdravlje. Hodanje ima iznimne koristi, sve od ubrzanja metabolizma i jačanja zglobova, mišica te kosti, pa do smanjenja krvnog tlaka, smanjuje i rizik od kroničnih bolesti te poboljšava djelovanje mozga i srčane mišice. S redovitom tjelovježbom lakše se nadzire ljutnja, koncentracija i lakše se razmišlja, posebno kada je riječ o hodanju po suncu ili u šumi. Kada se hodanje i šetnja dijeli s prijateljima, takva interakcija pomaže da se dijete osjeća povezano s drugima i da će biti upravo zbog toga sretnije. Hodanje također poboljšava raspoloženje te smanjuje tjelesnu težinu.



Slika1: Koristi kretanja

Koristi kretanja za djecu i mlade: zdravlje; zglobovi, kosti, mišice, motoričke sposobnosti, samostalnost, samopouzdanje, slika o sebi, odlučnost, disciplina, koncentracija, pamćenje, učenje, tjelesna težina, imunski sistem, opće osjećanje

<https://www.infotehna.si/hoja-pozitivni-ucinki-na-zdravje>.



Slika 2: Jesen u šumi

2.1. Djeca i hodanje

Hodanje, kao osnovno kretanje, učenici doživljavaju kao opuštanje i ugodan osjećaj. Ujedno hodanje predstavlja druženje, koje nije moguće zamisliti bez pratnje igre. Igra je također učinkovita metoda učenja, opuštanja i sredstvo animacije. Pomoću takve aktivnosti neposredno osjete, kako bitna je priroda i njezino očuvanje. Tijekom igranja djeca, roditelji i odgajatelji se rasterete i zaborave na probleme s kojima se suočavaju. U igru možemo ulaziti i izlaziti, što nam današnji život ne omogućuje. Različitim igrama možemo postići aktivno sudjelovanje članova, upoznajemo drug drugoga i produbimo pogled u sebe. Često očekujemo od učitelja ili roditelja da će nas zabavljati, organizirati nam igre, da će početi pjevati i da će nas razveseliti. Najčešće će se stvarno tako i dogoditi, ali ipak se mogu i djeca ohrabriti i doprinijeti k boljem osjećaju u skupini [2].

Školska djeca bi trebala trčati i hodati svaki dan, koliko mogu s obzirom na njihove mogućnosti. Ako se to događa izvan urbane okolice toliko više znači. Najslabija karika u tom slučaju su gradska djeca, jer su radi načina života uskraćena za prirodne ljepote koje obuhvaćaju Sloveniju. Automobilom se voze na čuvanje, u kupnju, a ujedno mnogo vremena provode ispred televizijskih ekrana. Ako ne već

tijekom tjedna onda bi trebala biti roditeljska dužnost da bar jednom tijekom vikenda odu u prirodu, na obližnje brdo ili planinu [3].

Zbog sve češćeg prometa su pješaci u prometu sve ugroženiji – kako s fizičkog gledišta tako i s gledišta onečišćenja zraka. Djeci je zbog vožnje automobilom oduzeto pravo na slobodno kretanje te se uvećava njihova ovisnost o roditeljima, koja im također otežava učenje samostalnosti. Uz to se djeca zbog vožnje automobilom teže navikavaju na sudjelovanje u prometu.

Djeci je potrebno omogućiti da što bolje upoznaju svoju okolicu te u njoj steku što više iskustva. Potrebno je imati na umu da svakom odlukom, da vožnju automobilom zamijenimo održivijim načinom kretanja, pridonosimo k manjem broju automobila na cesti i većoj sigurnosti djece u prometu te manjem onečišćenju zraka. Djeci je potrebno »vratiti ulice« te dati im mogućnost da otkrivaju bližnju okolicu. Zadaća države je da brine za sigurne puteve, zadaća roditelja i učitelja je da pomažu oblikovati djecu u aktivne, odgovorne državljanine, koji će živjeti život kojim će čuvati zdravlje i prirodu.

Škole i roditelji mogu djeci pomoći u tome kako hodati u školu, na taj način da za mlađe organiziraju programe koji su financirani sa strane države i potiču samostalno hodaње u školu. Takav način organiziranog i praćenog hodaња u školu, po prije zacrtanim školskim putevima, stalnim postajama i rasporedom, predstavljaju projekti nazvani: Pešbus, Kokoška Rozi i Bicivlak. Djecu na putu u školu prate roditelji, stari roditelji, dobrovoljci, ponekad i učitelj. Na taj način se školarci jako brzo naviknu na promet i na samostalno hodaње u školu, a s druge strane roditelji se osjećaju rasterećeni svakodnevne pratnje djece u školu.

Neke školarce roditelji u školu voze automobilima, iako stanuju blizu škole, te im tako uskrate iskustvo ugodnog, zdravog i do okolice odgovornog aktivnog hodaња u školu. Roditelje posebno brine sigurnost djece i većina pri tome ne pomisli da ako djecu dovezu do škole autom doprinose k prometnim zastoјima i potencijalno opasnim okolnostima. Organizirano hodaње u školu roditeljima i djeci olakšava pješačenje u školu i pomaže da zajedno upoznaju školski put.



Slika 3: Prometni odgoj



Slika 4: Promatranje prirode

2.2. Vrijeme za kretanje tijekom nastave

Djelatnost naše škole sa svojim projektima i aktivnostima teži k održivom razvoju. Ponosimo se nazivom Ekošola, uveli smo rekreativnu pauzu za učenike škole. Na aktivnosti u općini ne odlazimo autobusom, već pješke. Na dan Zemlje u našoj općini imamo organizirana pješačenja na kojima sudjeluju svi učenici škole. Učitelji organiziramo mnoga pješačenja po obližnjim brdima Vinji vrh, Koglo, Klevevž, što učenicima predstavlja posebno veliki doživljaj, a ujedno i izazov savladati sve napore.

Školski sustav ne bi smio mlade i djecu opterećivati s prečestim informacijama te prisiljavati ih u odgovaranje na pitanja. Takav način dovodi do apatičnosti i dosade. Hodanje u prirodi otvara i razvija prirodnu radoznalost i osigurava potrebu po kretanju, smijehu, opuštanju, razgovoru i učenju.

Možda veliki broj učitelja misli da se djeca već dovoljno kreću. Istina je da su naizgled jako aktivna, ali razmislimo o tome uz sljedeća pitanja:

- Koliko vremena djece sjede ispred televizora, umjesto da bi bila vani na otvorenom?
- Jesu li kod sporta u školi dovoljno zaposleni aerobnom vježbom?
- Pješače li ili se voze biciklom u školi?
- Treba razmisliti i o tome kako vlastitim primjerom odgajamo djecu. Svojom neaktivnošću, poučavamo ih neaktivnosti [4].

Moj je cilj uključiti što više kretanja u školsku okolicu te omogućiti učenicima 1 sat kretanja na školski dan, također danima kada na rasporedu nemaju tjelovježbu. Time se svako dijete osjeća prihvaćeno i bitnim članom skupine te osjeća poticaj i brigu kako sa strane učitelja tako i sa strane školskih kolega.

Djetetova pozornost je jako slaba. U dobi oko sedme godine djetetova pozornost traje 25 – 30 minuta. U dobi od devet godina sposobni su 40 minuta neprekidnog rada. Dijete u tom razdoblju zanima sve što je novo. Pozorno je na učenje, igru, sport, možemo reći, da misli s čitavim tijelom (motorikom kretanja i izraza).

Djetetova potreba po kretanju pokazuje se cijelo vrijeme, stoga ovu potrebu ne smijemo usporavati.

Kao učiteljica sam hodanje više puta tjedno uključila u nastavu. Mogućnosti koje imam: minuta za kretanje u razredu (kratke vježbe kretanja, koje se po potrebi mogu uključiti u bilo koje vrijeme i u bilo kojem školskom satu), kretanje (šetnja), kao dio školskog sata među pauzama (rekreativna pauza, pauza s glazbom).

Kada sam vidjela da se koncentracija za rad smanjuje, da su neki učenici postali nemirni, otišli smo u šetnju, u šumu ili na igralište. Neke od satova obavili smo u prirodi, jer nam pruža brojne mogućnosti za iskustveno učenje. Predmete sam međupredmetno povezivala i djeci pokušavala na zanimljiv način predstaviti sadržaj učenja izvan učionice.

Pokazalo se da su sve šetnje ili već samo igra na igralištu pozitivno utjecali na učenike, jer su nakon takvih aktivnosti lakše nastavili s radom u razredu. Nastavni sati, koje sam održala u prirodi, omogućili su učinkovitije shvaćanje i upoznavanje sadržaja. Satima održanima na taj način razvijala sam: samostalnost, aktivnost, ustrajnost u situaciji, spretnost promatranja, logično razmišljanje i rješavanje problema. Moja namjera, uključivanja šetnji u nastavu i što aktivnije provođenje vremena u prirodi, bila je psihički opustiti djecu, zadovoljiti potrebu po kretanju, uvećati produktivnost, stvoriti opuštenu atmosferu, ukloniti negativne posljedice sjedenja i još bih mogla nabrajati. Bilo je vidljivo da su učenici koncentriraniji, zadovoljniji, manje umoreni i manje napeti. Svjesna sam činjenice da je dijete nakon duljeg misaonog rada umoreno i da ga treba kretanjem odmoriti. Sva ta umorenost pokazuje se u izgubljenoj koncentraciji i to utječe na kvalitetu procesa učenja.

Svjetska zdravstvena organizacija također preporučuje za djecu od 5 godina dalje:

- bar 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti na dan, za sve dane u tjednu
- tjelesnu aktivnost dulju od 60 minuta koja donosi dodatne koristi za zdravlje
- bar 3x tjedno intenzivnu tjelesnu aktivnost, uključujući vježbe za jačanje mišića i kosti
- aerobnu vježbu, koja neka predstavlja najveći dio tjelesne djelatnosti

U tom razdoblju djeca se kreću radi prirodne potrebe po kretanju, to je kretanje spontano. U većini im je zabavno, vole ga, jer u njemu uživaju ili pak uživaju u socijalnoj okolini, u kojoj su aktivni kretanjem.

Jako bitna su pozitivna iskustva kretanja, u suprotnom će kretanje ostaviti. Pozitivna iskustva su često povezana s uspjehom kod određenog sporta.



Slika 5: Akcija čišćenja



Slika 6: Stare kuće

3. Zaključak

Namjera članka je predstaviti kretanje/hodanje kao pozitivno sredstvo za kvalitetnije učenje. Kod samog izvođenja bilo je kod učenika vidljivo da su opušteni i zadovoljni.

U kolikoj mjeri će se kretanje/hodanje uključivati u proces učenja ovisi samo o učitelju. Logično je da učitelj u svoju nastavu neće uključiti kretanje/hodanje ako mu bitnost toga nije poznata. Učitelju na predmetnoj nastavi takav je način rada dostupniji, organizacijski lakše izvodljiv. Učitelj učenicima predstavlja uzor. Često uključivanje kretanja možda bi potaknulo djecu da bi znala sama potražiti prikladnu pauzu za sebe. Bitno je da dijete ima poticajnu okolicu i da ima što više mogućnosti za kretanje. Kretanje predstavlja aktivnost koja donosi zdravlje, zabavu, druženje, veselje, opuštanje i dobro osjećanje. Često kretanje predstavlja i aktivnost s kojom nema više dosade odnosno s kojom korisno ispune slobodno vrijeme.

Neka za kraj završim s citatom: „Iskusan učitelj, koji sam uživa u kretanju, bez problema će oduševiti i učenike.“ [1].

4. Literatura

- [1] Dennison, P.E. i Dennison, E.G., 2007, Telovadba za možgane. (*Tjelovježba za mozag*) Ljubljana: Rokus Klett.
- [2] Glavnik A., Rotovnik, B., Kadiš F., Peršolja B.,...Zorn Matija. (2011). Planinska Šola. (*Planinska škola*) Ljubljana: Planinska zveza Slovenije. (*Planinski savez Slovenije*)
- [3] Kristan, S. (1993). V gore... (*U planine...*) Radovljica: Didakta.
- [4] Stritar, A. i Stritar, U. (1998). Z otroki v gore: družinski izleti. (*S djecom u planine: obiteljski izleti*) Ljubljana: Sidarta.
- [5] Štemberger, V. i Krpač, F. (2006). Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. V zbornik/3.strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin (2.-4.11) 2006 (str.176 - 170). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti. (*Značenje i vrsta pauze s gledišta obnove energije djece. U zborniku/3. stručno vijeće Didaktika u školi u prirodi Tolmin (2.-4.11) 2006 (str.176 - 170). Ljubljana: Center šolskih i izvanškolskih djelatnosti.*

Mrežne stranice:

1. Sportski portal za sportaše – društvo: <https://www.infotehna.si/hoja-pozitivni-ucinki-na-zdravje>. (1. 7. 2021)
2. Društvo upoznajmo multiplu sklerozu: <http://spoznajmo-ms.eu/multipla-skleroza/pomen-hoje-v-vsakdanjem-zivljenju/> (2. 7. 2021)