

Stručni rad

KAKO POTAKNUTI KRETANJE UČENIKA I NJIHOVIH RODITELJA

Kosi Urška

OŠ Ludvika Pliberška Maribor

Spodbujanje gibanja učenicev na daljavo

Sažetak

U ovom članku govorim o važnosti kretanja u djece. Motorički razvoj mora se razviti u ranim godinama svakog pojedinca. Posebno sam se usredotočila na posljedice pandemije COVID-19. Već smo neko vrijeme u ovom neugodnom vremenu, a negativne posljedice pandemije i učenja na daljinu postaju sve očiglednije. Osjećaji anksioznosti i nelagode učenika su se povećali, a nastavnici iz dana u dan primjećuju sve veću obamrlost u njima. Osim slabijeg znanja i psiholoških problema, učenici doživljavaju smanjenje kretanja i drastično povećanje tjelesne težine. U ovom članku stavila sam veći naglasak na pješčenje, koje je trenutno zatvoreno za sve, i djecu i njihove roditelje, zbog zatvorenih sportskih dvorana. Na kraju sam predstavila primjer dobre prakse, provedbu putovanja na planine na daljinu, koju su učenici zajedno s roditeljima sami odradili po mojim uputama. Prikupila sam njihove dojmove o putovanju i slike koje su postale dokazni materijal da su putovanje obavili. Dojmovi djece bili su vrlo pozitivni. Otkrila sam da ne samo da sam ih potaknula na kretanje i planinarenje, već su i zajedno s obitelji otišli u prirodu i aktivno provodili slobodno vrijeme.

Ključne riječi: pješčenje, učenje na daljinu, djeca, izlet na planinu

1. UVOD

Sport, kultura sporta i sportske aktivnosti potječu od čovjeka. Kretanje je društvena i biološka potreba koju svako razdoblje obilježava na svoj način (Doupona Topič, Petrović, Strel, Bednarik, 2007). Sportska aktivnost unosi određeni red i disciplinu u ritam života odraslih i djece. Dijete koje je od malih nogu tjelesno aktivno i bavi se sportom imat će manje problema s uspostavljanjem kontakata, a bit će i naviknuto na kretanje i igru, timski rad, poslušnost te će pri ulasku u školu moći izvršavati školske obveze. Dijete koje je aktivno u sportu lakše će se nositi sa stresom, tjeskobom i depresijom te će lakše izgraditi pozitivnu sliku o sebi (Završnik, Pišot, 2005.).

TEORIJSKA POLAZIŠTA

1. KRETANJE U DJECE

I inozemna i slovenska istraživanja pokazuju da učenici koji su aktivniji i duži vremenski period imaju bolje školske uspjehe. Što su učenici tjelesno aktivniji, to imaju bolji psihomotorni razvoj i kroz njega, prema teoriji sveukupnog razvoja, razvijaju one vještine i sposobnosti u različitim razvojnim područjima koje su važne za školski uspjeh [10]. Između ostalog, istraživanje u Švedskoj pokazalo je da su učenici koji su imali dodatna tri sata tjelesnog odgoja uz trošak jednog sata materinjskog jezika, matematike i engleskog jezika uz dva sata tjedno bili uspješniji u tim predmetima od učenika koji su imali sat švedskog jezika, matematike i engleski [4].

Tjelesna aktivnost ima važne pozitivne učinke na fizičko i mentalno zdravlje. Doprinosi prevenciji i kontroli bolesti poput raka, dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti, smanjuje simptome depresije i tjeskobe, poboljšava sposobnost učenja, razmišljanja i prosuđivanja. Tjelesna aktivnost u djece i adolescenata potiče pravilan rast i razvoj. Zabrinjavajuće je da je više od 80% adolescenata tjelesno neaktivno. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne vježbe, koja bi prvenstveno trebala biti aerobna, za djecu u dobi od pet do sedamnaest godina. Oni preporučuju intenzivno aerobno vježbanje i vježbe za jačanje kostiju i mišića najmanje tri puta tjedno uz smanjenje vremena koje djeca i adolescenti provode u sjedećem položaju, posebno skraćujući slobodno vrijeme koje provode iza ekrana [8].

2. PANDEMIJA COVID-19 I TJELESNA AKTIVNOST DJECE

Pandemija COVID-19 znatno je smanjila vrijeme provedeno na tjelesnoj aktivnosti među djecom i adolescentima. S jedne strane tome je pridonijelo zatvaranje igrališta i sportskih objekata, a s druge strane učenje na daljinu, zbog čega su djeca morala više vremena provoditi iza ekrana računala, u sjedećem položaju.[6].

Studije pokazuju da se tijekom pandemije među djecom diljem svijeta jako povećalo gledanje televizije i igranje video igara, djeca idu navečer u krevet, a ujutro se probude. Vrijeme koje djeca provode sjedeći iza ekrana računala produženo je, a vrijeme koje djeca provode vani skraćeno je zbog strogih mjera koje su neke zemlje poduzele tijekom pandemije [3].

Stručnjaci upozoravaju da produljeno vrijeme provedeno u zatvorenom prostoru, iza ekrana računala i smanjena tjelesna aktivnost mogu utjecati na brojne posljedice po zdravlje djece, poput nedostatka vitamina D, negativnih posljedica na mentalno zdravlje, kratkovidnosti i lošeg sna. Tjelesna aktivnost također razvija izdržljivost kod djece. Prijedlozi povećanja tjelesne aktivnosti djece tijekom pandemije, koje citiraju stručnjaci, utječu na roditelje, učitelje, kao i na zdravstvene radnike, vladu i medije. Roditelji bi trebali pažljivo isplanirati djetetovu dnevnu rutinu, koja bi također trebala uključivati tjelesnu aktivnost, važno je privremeno prekinuti sjedeći položaj svakih 30-60 minuta i uređena higijenu djetetovog sna. Uloga učitelja također je važna u promicanju tjelesne aktivnosti čak i tijekom pandemije, jer može potaknuti kretanje među djecom kroz različite tjelesne aktivnosti koje se mogu uključiti u učenje na daljinu. Primjer tjelesne aktivnosti koju učitelj može izvesti na daljinu je pješčenje [3].

3. PJEŠČENJE

“Planinarenje je oblik hodanja u kojem je mjesto gdje hodamo važnije od naše tehnike hodanja. Sama riječ dočarava slike raznolikog krajolika, zadivljujućih pogleda i živopisnog svijeta.” [7]. Hodanje, planinarenje i uspinjanje na goru sredstva su tjelesnog i psihičkog opuštanja ljudi. Održavaju vitalnost i obogaćuju nas. Nijedan sport nema toliko preporuka kao planinarenje. Stoga je vrlo važno prenijeti ga na djecu i njihove roditelje [7].

U školi se također potiče pješčenje. Škola promiče tri vrste programa. Program koji je obavezan za sve učenike, programi koje škola mora ponuditi i uključivanje učenika su dobrovoljni program te programi koje škola može ponuditi i učenici koji se dobrovoljno uključuju [5].

Pješčenje se pojavljuje u školi u bilo kojoj dobi. U obaveznom programu učenici imaju pješčenje u obliku sportskih dana. Učenici uče osnove pješčenja (koja bi trebala biti odgovarajuća obuća, odjeća, ruksak, tempo hodanja, odgovarajuća tekućina). U programima koje škola mora organizirati, a učenici mogu sudjelovati dobrovoljno, planinarenje je dio interesne aktivnosti [5].

Temeljni ciljevi planinarskog kluba su da učenici aktivno provode svoje slobodno vrijeme, jačaju izdržljivost, tjelesnu spremnost, ustrajnost i uspostave kontakte s vršnjacima, a ciljevi učitelja su da učenika upoznaju s "neškolskim" okruženjem. Prije izleta učenici stječu planinarsko obrazovanje, na izletu razvijajući pozitivan odnos prema prirodi, uče pravila kretanja po planinarskim stazama, korištenje planinarske opreme, orijentaciju u prirodi uz pomoć prirodnih znakova. U planinarski klub mogu se pozvati i roditelji učenika. Sudjelovanje

roditelja iznimno je važno, jer su roditelji primjer i motivacija djece za hodanje i planinarenje. Planinski klub služi i kao ideja roditeljima da idući put s djetetom odu na izlet (Kosi, 2006.).

Roditelji bi trebali biti dužni barem jednom tjedno otići s djecom u prirodu, na obližnje brdo ili planinu. Planinarenje je definitivno jedna od najpopularnijih sportskih aktivnosti u Sloveniji. Slovenci se s razlogom smatraju planinarskom nacijom. Imamo mnogo različitih planina, brežuljaka, brežuljaka koji su nam dostupni. Tijekom pandemije, kada je zabranjen prijelaz između općina, sportske dvorane su zatvorene, hodanje i pješčačenje u kućnom okruženju gotovo su jedini sportovi koji su nam preostali [1].

Preporuke kojih se trebamo pridržavati tijekom pandemije Covid-19 kada se odlučimo na planinarenje:

- Odlazimo na izlete koji su nam blizu okolice
- Pazimo, da se ne ozlijedimo to jest ne izlažemo se dodatnim opasnostima. Svaka ozljeda samo bi dodatno opteretila naš zdravstveni sustav u ovom razdoblju.
- Na izlet idemo sami ili s članovima obitelji. Ne preporučuju se izleti u većim grupama.
- Tijekom pješčačenja obratite pozornost na odgovarajuću udaljenost kad sretnete druge planinare [1]

PRIMJERI DOBRE PRAKSE

U naš planinarski klub upisano je 74 učenika od 2. do 9. razreda. Tijekom cijele školske godine učenici masovno posjećuju izlete koje organiziram subotom u bližoj i daljoj okolici Maribora. Izleti su lakši, srednji i teži cijeli dan. Lakši izleti namijenjeni su najmlađim učenicima (2. i 3. razred), odlazimo u okolicu škole, na obližnja brda, jer za to imamo izvrsne mogućnosti zbog lokacije naše osnovne škole. Umjerena putovanja namijenjena su učenicima drugog obrazovnog razdoblja, najteža putovanja ujedno su i najduža i namijenjena su najstarijim učenicima. Tako svake školske godine napravimo 6 do 7 izleta (neki i uz pomoć vodiča planinarskog društva) u okolicu Maribora i također na više uzvišenja (Nanos, Debela peč, Uršlja Gora, Okrešelj). U školskoj 2020./2021. godini, 10. listopada 2020., uspjeli smo napraviti jedan izlet u Mariborsku kuću, a na ovom izletu sudjelovalo je 34 učenika. Učenici su bili oduševljeni, subotu su proveli u pokretu, u prirodi i u društvu učenika naše škole iz različitih razreda. To je putovanje bilo dobar poticaj za mene da dođem na ideju da učenicima ponudim planinarski izlet nakon zatvaranja škole 23. listopada 2020. godine. Učenici bi na izlet krenuli pojedinačno, ali bi ipak osvojili zajednički vrh. Učenici su dobili poziv za izlet putem aplikacije MS Teams i putem e-pošte.

Planinci,
vabim vas, da se s svojimi družinskimi člani odpravite
na večerni pohod

NA PEKRSKO GORCO in v okolico.



Vsako leto smo v tem času izvedli večerni pohod na enega od bližnjih gričev v okolici Maribora.

Letošnji pohod bo malo drugačen od ostalih, saj se zaradi epidemije korona virusa ne smemo družiti, zato boste planinci izlet izpeljali sami s svojimi ožjimi družinskimi člani.

Ne pozabite na svetilko, če boste izpeljali izlet po 17. uri. Pomembna je tudi primerna obutev, prav tako imejte s seboj nekaj malice in pijače. Skupne hoje bo 2 uri.

Vabim vas, da od 1. 12. do 15. 12. 2020, samostojno (s svojimi družinskimi člani) opravite izlet na Pekrsko gorco.

POMEMBNO!

Po opravljenem izletu mi pošljite fotografijo iz izleta, ter napišite še datum in čas, ki ste ga za izlet potrebovali.

Mentorica planinskega krožka:
Urška Kosi

Poziv na planinarski izlet (vlastiti izvor).

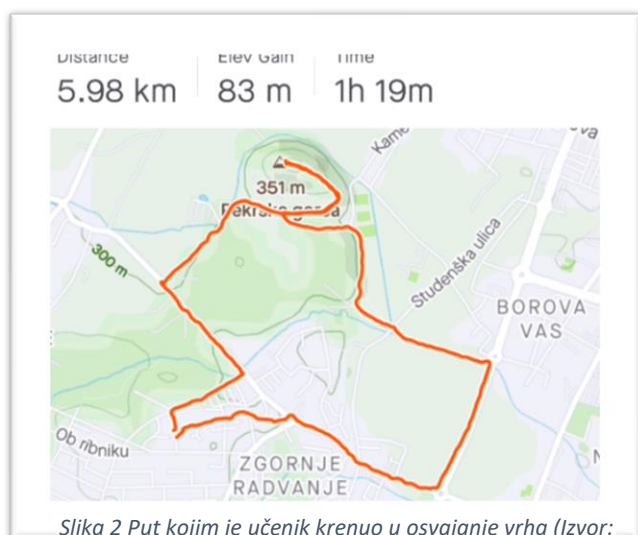
Pod geslom „HODAJMO ODVOJENO, ALI U MISLIMA SMO ZAJEDNO!“ Izvela sam putovanje na daljino, koje smo masovno posjećivali. Čak 38 učenika naše škole s obitelji je krenulo na vrh Pekrske gorice. Izlet na ovaj vrh lako je dostupan vrh za sve učenike koji žive u blizini škole. Pekrska gorica posebno je zanimljiva zimi, osobito noću. S vrha se pruža prekrasan pogled na Maribor i Mariborsko Pohorje.

Ubrzo nakon poziva, učenici su počeli slati svoje fotografije, podatke o putovanju i razmišljanja o putovanju:

- *"Išao sam s obitelji u Pekrsku goricu, pili smo topli čaj iz ruksaka na vrhu."* (Klemen, 5. razred)
- *"Sjajna ideja, putovali smo po mraku, bilo nam je jako zanimljivo šetati navečer sa svijetlima!"* (Majka učenice Gala)
- *"Na vrh Pekrske gorice otišao sam zajedno sa sestrom. Imali smo odlično putovanje."* (Ejti, 2. razred)
- *"Zaista vam želim zahvaliti na poticaju i ideji za putovanje. Zaista smo uživali u izletu i dan smo proveli malo drugačije! Katji u ova vremena jako nedostaju vaši izleti u planinski klub pa smo sa zadovoljstvom krenuli na izlet kao obitelj."* (Majka učenice Katje, 6. razred)
- *"Na izlet smo otišli zajedno s mojom majkom, 6. prosinca 2020., bilo nam je jako lijepo."* (Nejc, 3. razred).



Slika 1 Učenik je osvojio vrh Pekrske gorice (Izvor: Stanislav Vohl).



Slika 2 Put kojim je učenik krenuo u osvajanje vrha (Izvor: Mateja Stevanovič).



Slika 3 Učenik je navečer osvojio vrh (Izvor: Mario Štefok)..



Slika 4 Učenica i njena sestra uputile su se na dugo putovanje planinom. (Izvor: Biserka Bobnar).

2.ZAKLJUČAK

Dakle, osnovni ciljevi planinarskih aktivnosti u školama su da učenici aktivno provode svoje slobodno vrijeme u prirodi, jačaju izdržljivost i tjelesnu kondiciju. Moj primjer dobre prakse pokazao je da učenici trebaju vježbe na otvorenom. Tijekom epidemije, kada su puno vremena provodili sjedeći pred računalom, mnogim učenicima iz planinarskog kluba bio je izazov osvojiti vrh u neposrednoj blizini škole. Unatoč činjenici da učenicima nije bilo dopušteno druženje zbog preporuka COVID-19, dan su aktivno proveli u krugu svoje obitelji.

3.LITERATURA

- [1.] Debevec, T. (2020). *SLOfit*. Pridobljeno 9. februar 2021 iz Pohodništvo: dobra priprava je (edina) prava pot do uspeha: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/190/Pohodni%C5%A1tvo-dobra-priprava-je-edina-prava-pot-do-uspeha>
- [2.] Doupona Topič, M., Petrović, K., Strel, J., & Bednarik, J. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [3.] Hongyan, G., Aguilar, N., & Okely, A. (2020). *The Lancet*. Pridobljeno 5. februar 2021 iz Child&Adolescent Health Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30131-0/fulltext?fbclid=IwAR3MeKoJbKwO6vFCy3w2TNMggPbNLL_53NJneZVBMSX0mG14H-ZLAI3-3Zk](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30131-0/fulltext?fbclid=IwAR3MeKoJbKwO6vFCy3w2TNMggPbNLL_53NJneZVBMSX0mG14H-ZLAI3-3Zk)
- [4.] Jurak, G., Starc, G., Sember, V., & Kovač, M. (4. december 2020). *SLOfit*. Pridobljeno 6. februar 2021 iz Zakaj je športna vzgoja med šolanjem na daljavo še toliko bolj pomembna?: <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/234/Zakaj-je-%C5%A1portna-vzgoja-med-%C5%A1olanjem-na-daljavo-%C5%A1e-toliko-bolj-pomembna>
- [5.] Kosi, U. (2006). *Z otroki na izlet v okolico Maribora*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru.
- [6.] Shahidi, S., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (18. junij 2020). *Wiley Online Library*. Pridobljeno 8. februar 2021 iz Physical activity during COVID-19 quarantine: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/apa.15420?casa_token=lm86QrgL6acAAAAA%3AWL8zq0_f4Vt47G7SvglHdCTNCq6SR2LGHZImN-PLGAbvhyV77BtWWO-kacab4ZaVFDNgkCQ840M73uFy

- [7.] Slavič, J., Videmšek, M., & Pori, M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Revija Šport*, 74-82.
- [8.] *World Health Organization*. (2021). Pridobljeno 6. februar 2021 iz Physical activity: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- [9.] Završnik, J., & Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.
- [10.] Zorc, J., Marjanovič Umek, L., & Planinšec, J. (2008). *Biti najboljši: pomen športne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.