

Stručni rad

JAČANJE PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA UČENIKA

Renata Štefančič, OŠ Vojke Šmuc Izola

Sažetak

U ovom članku predstaviti ću nekoliko aktivnosti koje provodim u nastavi i koje, sudeći prema mom iskustvu, pozitivno utječu na psihofizičko zdravlje učenika. Zahvaljujući izvedbi aktivnosti, učenici jačaju svoje samopoštovanje, ustrajnost, izdržljivost, snagu te brinu o svom zdravlju. Usredotočila sam se prije svega na predstavljanje aktivnosti koje su, po mom mišljenju, ključne tijekom provođenja epidemioloških mjera. Bajkovita joga, vježbe disanja, masaža, aromaterapija i vođeno opuštanje uz vizualizaciju značajno doprinose jačanju zdravlja. U svom radu sam uočila razlike u povećanju koncentracije, posebno kod onih učenika koji su imali poteškoća s pažnjom. Naučili su se usredotočiti na svoje osjećaje i opisati ih. Naučili su tehnike opuštanja i podijelili svoja dobra iskustva. Učenici su međusobno surađivali i pomagali jedni drugima. Između njih se izgradilo povjerenje. Zahvaljujući izvedbi vježbi učenicima je omogućeno jačanje cijelog tijela.

Ključne riječi: učenici, disanje, joga, vježbe

1.Uvod

Današnji tempo i način života drugačiji su nego prije nekoliko desetljeća. Osim odraslih osoba, stresu su danas izložena i djeca. U školi uglavnom provedu od 6 do 8 sati na dnevnoj bazi. Djeca su sve opterećenija, uzimajući u obzir nastavne i izvannastavne aktivnosti. U školi se stoga trudimo da se učenici osjećaju dobro na svim razinama (tjelesnoj, emocionalnoj, socijalnoj). Učenici osvještavaju svoje disanje i pokrete tijela, prevladavaju stres i jačaju samopoštovanje. Uče tehnike koje im pomažu u upravljanju emocijama i konfliktima. Kao rezultat toga, oni također mogu utjecati na promjene načina života kod kuće.

2.Glavni dio

Predstaviti ću nekoliko tehnika koje su važne pri jačanju zdravlja, posebice tijekom epidemije.

2.1.Bajkovita joga

Jogom se može baviti svatko, neovisno o starosnoj dobi, tjelesnoj spremnosti i zdravstvenom stanju.

Elementi koje obuhvaća bajkovita joga su disanje, položaji, bajka, glazba te trake i pomagala. Asane (položaji) su prilagođene dječjim tijelima, njihovim sposobnostima, snazi i gipkosti. Svaka asana postaje lik iz bajke. Crvena nit cjelokupne bajkovite joge je bajka koja povezuje pojedine asane u smislenu cjelinu [2].

Joga poboljšava ravnotežu, održava i dovodi pokretljivost na višu razinu. Kroz pokret percipiramo sposobnost vlastitog tijela. Tijekom vježbanja joge učenici se igraju, uče, te se također opuštaju i smiruju. Na ovaj način jača i slika o sebi odnosno samopoštovanje. Dugoročno brinemo o zdravlju djece i njihovom prepoznavanju vrednota.

Osnovna svrha dječje joge je održavati elastično tijelo, jačati snagu, ispraviti loše držanje, poboljšati koordinaciju, postati još svjesniji svoga tijela i pokreta u prostoru, a pritom povezati disanje i postati svjestan duševnih stanja te pronaći svoj unutarnji mir. Joga također utječe na bolje upravljanje emocijama [2].

Bajkovitu jogu izvodim kao razrednica na različitim nastavnim satima, jer su kretanje i igra dva važna motivacijska čimbenika. Učenicima joga može predstavljati kombinaciju vježbe i zabave. Učimo o različitim položajima, tehnikama disanja i opuštanja koje će nam pomoći da se smirimo prije rješavanja testova i stresnih situacija. Učenici se 'pretvaraju' u prave lavove, žirafe, zmije, pse i mačke. Učionica u kojoj izvodimo bajkovitu jogu je svijetla i prozirna.

Kada je riječ o obliku rada, bajkovitu jogu izvodimo u skupini ili parovima. Pomagala koja koristim u svom radu su: knjiga Moj tata je perec [1], knjiga Oponašajmo životinje [3], glazbeni instrumenti (zvona, tibetanske zdjele) i ABC yoga kartice. Osim učenja asana i bajki, crtamo i omiljene asane ili položaj koji se djeci utisne u sjećanje. Tijekom vježbanja bajkovite joga upoznajemo se s različitim bajkama i junacima te kroz pokrete ulazimo u zemlju mašte. Na satima koristim različite vrste bajki jer želim vidjeti kakav je njihov odaziv na tematiku. Oponašamo različite životinje (zmiju, lava, žirafu, miša), osobe (npr. morskog sirena, diva) i predmete ili pojmove (avion, planinu). Učenici ponekad smišljaju i nastavak bajke. Podijele uloge i uprizore bajku prikazujući svaki pokret.

Vrijeme

Prije početka glavnog dijela provjeravamo atmosferu u učionici. Izvodimo aktivnost „Moje unutarnje vrijeme“, tijekom koje djeca piktogramima opisuju kako se osjećaju. Bilježimo dobrobit odnosno raspoloženje svakog djeteta i uspoređujemo ih nakon završetka aktivnosti te poslije završetka glavne aktivnosti [4].

Disanje

Svaki učenik najprije odabere svoju omiljenu igračku koja se nalazi u kutiji. Zatim legne na leđa, s rukama prionjenim uz tijelo.

Udahom se trbuščić napuni zrakom te se nakon toga igračka podigne. Uz izdisaj se predio pupka stisne u smjeru prema unutra tako da se igračka u njega uvuče.

Igra sa slamkom

Svaki učenik ima svoju slamku. U smjeru kazaljke na satu učenici vode loptice za stolni tenis do lokacije susjeda. U ovoj igri pojedinačni učenik kontrolira svoje disanje i jača pažnju. Usredotočuje se na svoj dah.

Važno je da djeca budu svjesna svojih tijela. Ako im je neugodno i neudobno, neka kažu. Učenici ne bi trebali osjećati nikakvu bol. Kada zauzimaju određene položaje, potrebno ih je prilagoditi starosnoj dobi, jer djeca još uvijek rastu i određeni položaji im mogu biti prezahtjevni.

2.2.Vježbe disanja i masaže

Vježbe disanja i masaže izvodim na početku ili na kraju sata, kada su učenicima potrebni opuštanje i dodatna koncentracija.

VULKAN

Sjedimo na podu prekrivenih nogu i ispravljenih leđa. Sklopimo dlanove na prsima i polako ih podižemo iznad glave. Oponašamo podizanje lave prema površini Zemlje. Kada su nam ruke potpuno podignute, zadržimo zrak na trenutak, a zatim glasno izdahnemo. Oponašamo bljuvanje lave iz vulkana i ispuštamo zvukove ssssss, psššssss i sl. [2].

MASAŽA: METLA

Jedno dijete leži na trbuhu, a drugo klekne pored njega. Rubom dlana klizi po tijelu djeteta koje leži, kao da skuplja hrpu mrvica sa stola. Kada dijete dobije osjećaj da je već 'pomelo' sve mrvice, pokupi ih odnosno obuhvati hrpicu objema rukama, ustane i odnese prikupljeno u koš, nad kojim protrese dlanove. Zatim djeca mijenjaju uloge [5].

2.3. Aromaterapija

Pokazala sam učenicima načine za ublažavanje manjih zdravstvenih tegoba pomoću kućnih pripravaka. Već u prve tri godine školovanja učenici se suočavaju sa stresom. Zahvaljujući aromaterapiji naučili smo kako nam bilje u tome može pomoći.

Svaki učenik u krugu može nakon čitanja bajke pomirisati biljnu kapljicu. Svaka kapljica ima svoje ime i svrhu uporabe: jedna se koristi za hrabrost, druga za snagu, ovisno o vrsti bilja. Kapljica lavande zove se Mirna kapljica, jer smiruje, ali istovremeno i okrepljuje odnosno uravnotežuje raspoloženje, ovisno o potrebama tijela.

Začini i mirisno bilje prava su riznica korisnih sastojaka za naše zdravlje [6].

2.4. Vođena meditacija s vizualizacijom

Vođena meditacija može se izvoditi prije početka nastave, tijekom odmora, nakon sportske aktivnosti, prije kraja nastave ili prije provjere znanja [7].

Papirnati zmaj

Zamislite da ste papirnati zmajevi s čvrstim drvenim i savitljivim okvirima, napravljeni od čvrstog papira. Koju boju želite?... Na prsima imate vezane uzice. Ruke raširite u stranu, a zatim ih ispružite unatrag. Zamislite vjetar koji puše prema vama i uzice koje vas drže, tako da se dižete sve više i više. Koliko visoko bi se popeli? Želite li vidjeti zemlju? Započnite svoj uspon. Sada zamislite da vjetar jenjava i da se lagano spuštate natrag prema zemlji. Kako ćete to učiniti? Vratite se na zemlju, svatko na svoj način, te pripazite da zmajevi ostanu cijeli i neoštećeni. Zatim neko vrijeme odmarajte na podu. Ići ću od jednog do drugog učenika te će mi svatko od vas opisati kako se osjećao kao zmaj.

Nakon igre razgovaramo:

- Kako vam se svidjela igra? O čemu ste razmišljali tijekom izvedbe? (Preuzeto i prilagođeno prema [8].

3.Zaključak

Osim odraslih osoba, stres vrlo često pogađa i djecu. U školi im je teško pratiti nastavu, padaju im koncentracija i pozornost, imaju poteškoće u uspostavljanju odnosa. Želje roditelja i učitelja su da se dijete u školi osjeća dobro. Međutim, djeca se ponekad nađu u situacijama u kojima nisu u stanju slijediti svoje unutarnje impulse. Moramo ih naučiti da koriste svoja znanja i sposobnosti, tako što ćemo im ponuditi tehnike i strategije koje će im pomoći pri rješavanju konfliktnih situacija.

Biti zdrav predstavlja želju i osnovnu vrednotu svakog pojedinca na ovoj planeti, jer se u nedostatku dobrog zdravlja ruše mnoge vrednote.

4.Literatura

- [1.]Baptiste, B. (2007). Moj očka je presta: joga za starše in otroke. Kranj: Damodar.
- [2.]Božič, U. (2012). Pravljična joga: priručnik za vadbo joga za otroke stare od 1 do 5 let. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [3.]Mainland, P. (1998). Posnemajmo živali: slikanica joga za zdravo življenje. Radovljica: Didakta.
- [4.]Peternel. (2005). Prvih pet minut. Nova Gorica: Educa.
- [5.]Schmidt, G. (2008). Igre: Masaže in sprostivte za otroke. Dostupno na: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf> [Pristupljeno 9.12.2021.].
- [6.]Ucman, R. (2014). Ekološka zelišča za male vrtnarje. Domžale: Založba Kozmos.
- [7.]Viegas, M. (2014). Relax kids = Otroci, sprostite se!. Čarobna skrinjica: 52 domišljijjskih meditacij za otroke (od petega leta naprej). Ljubljana: Star Elysium.
- [8.]Vopel, K. W. (1995). Sprostivtene igre za vrtec in šolo. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.