

Stručni rad

# **INTERESNA AKTIVNOST LAKIH NOGU NAOKOLO**

Tjaša Vrbek

Osnovna škola Šmarje pri Jelšah

**Sažetak**

U našoj školi smo planinarski kružook preimenovali u interesnu aktivnost Lakih nogu naokolo. Učenike nisu naročito zanimali pohodi. Stoga smo im planinarenje pokušali približiti na način da im ponudimo i neko zanimljivo iskustvo. Učenici su bili oduševljeni novim sadržajima pohoda. Nas učitelje jako je veselilo što se u našoj školi znatno povećao interes za planinarenjem, jer znamo da hodanje na svježem zraku vrlo pozitivno utječe na zdravlje djece. Osim što su učenici intenzivno hodali i družili se sa svojim prijateljima, upoznali su i posjetili mnogo novih mjesta te atrakcija u Sloveniji.

**Ključne riječi:** djeca, hodanje, zdravlje

## 1. Uvod

Hodanje je popularan sport jer se njime možete baviti tijekom cijele godine i predstavlja jednu od najjeftinijih aktivnosti na otvorenom. Vrlo je jednostavna aktivnost, jer ne zahtijeva posebna tehnička znanja. Može se prakticirati tijekom cijelog života, pa je pogodna i za međugeneracijsko druženje [2].

## 2. Interesna aktivnost Lakih nogu naokolo

### 2.1. Pozitivni učinci hodanja

Hodanje je jedan od prirodnih oblika kretanja. Prirodne oblike kretanja čovjek je kroz povijest koristio prvenstveno za preživljavanje, ali danas se na ovaj način borimo i protiv degenerativnih procesa koji proizlaze iz poremećene ravnoteže između čovjeka i prirode. Prirodni oblici kretanja su elementarni oblici, jer su se na njihovoj osnovi razvila zahtjevnija, složena kretanja [5].

Nedostatak kretanja u ranim fazama života, kada je to jedna od osnovnih potreba djeteta, ostavlja dugoročne posljedice, posebice na djetetovom zdravlju. Mnoga djeca su pod stalnim stresom zbog prenatrpanosti rasporeda, koji obično organiziraju njihovi roditelji, jer nemaju dovoljno vremena za igru koja im je u ovim godinama itekako potrebna. Kretanje u prirodi omogućuje djeci veću otpornost imunološkog sustava, razvoj mišića i kostiju te pridonosi većoj izdržljivosti, koja je rezultat dobro razvijenog dišnog i kardiovaskularnog sustava. Osim igre, ovaj učinak može se postići i hodanjem. Važno je za izdržljivost koju djeca stječu dugotrajnim aktivnostima poput hodanja uzbrdo odnosno planinarenja [6].

Hodanje utječe na cjelokupni psihosomatski status, kako na tjelesno tako i na psihičko (duševno) zdravlje. Redovito planinarenje pozitivno utječe na kosti, rad srca i krvnih žila, pomaže nam u održavanju tjelesne težine i povećanju tjelesne kondicije. Poboljšavaju se i mentalne sposobnosti, jer planinarenje smanjuje razinu stresa, pomaže poboljšanju raspoloženja i sna te posljedično poboljšava koncentraciju [7].

### 2.2. Interesna aktivnost

Program interesnih aktivnosti prikazan je u planu rada škole, ali nema svoj kurikulum. To znači da nisu postavljeni standardi znanja, pa se učenici ne ocjenjuju tijekom izvedbe interesnih aktivnosti, a njihov napredak se ne unosi u evidentirane dokumente [1]. Interesne aktivnosti pozitivno utječu na učenike. Massoni [4] navodi da učenici koji sudjeluju u interesnim aktivnostima imaju manje

problema u ponašanju. Potrebna je velika doza discipliniranosti, posebno u sportu. Kada učenici postižu dobre rezultate uz dobru disciplinu, naravno da su ponosni na njih. Kao rezultat toga, imaju više samopouzdanja i stječu bolju sliku o sebi. S tim je povezana i tvrdnja da ovi učenici postižu bolje rezultate u učenju. Istraživanja su pokazala da učenici koji sudjeluju u interesnim aktivnostima postižu višu razinu obrazovanja. Interesne aktivnosti nude različite metode rada koje su učenicima potrebne da bi postali produktivne osobe.

Planinarski kružook predstavlja drugačiju interakciju između učenika te učenika i učitelja od one koja se odvija u školi, jer ovakva vrsta interakcije produbljuje odnos između sudionika. Pritom je riječ o produbljivanju i nadogradnji planinarskih sadržaja iz Nastavnog plana i programa [1].

Važno je da planinarski izlet ne doživljavamo samo kao pohod na neki vrh, već kao proces koji sadrži tri faze. Prva faza predstavlja pripremu za izlet, druga je provedba i doživljaj izleta, a zadnja je proživljavanje i evaluacija. Izlet je fiziološki najzahtjevniji, ali ne nužno i najduži. Prije svega, važna je temeljita priprema za sam izlet, koja može i potrajati [3].

## **2.3. Provedba interesne aktivnosti u našoj školi**

Planinarski kružook smo u našoj školi preimenovali u interesnu aktivnost Lakih nogu naokolo, jer smo ga ovim imenom htjeli približiti učenicima.

U prošlosti smo učenicima nudili veliki broj izleta odnosno pohoda, ali nije bilo velikog interesa. Budući da smo svjesni da hodanje ima mnogo pozitivnih učinaka na učenike, pokušali smo im uz hodanje ponuditi i neku zanimljivu aktivnost odnosno iskustvo, kako bi sudjelovali u što većem broju pohoda. Ova ideja je zaista urodila plodom te je interes za naše pohode postao vrlo velik. Svake školske godine nudimo najmanje 5 pohoda za učenike od 1. do 4. razreda. Pohodi se izvode subotom.

U nastavku ću vam predstaviti neke od pohoda čiji su sadržaji učenike oduševili.

### **2.3.1 Pohod na Šmarnu goru i obilazak ZOO-a Ljubljana**

Autobusom smo puni očekivanja krenuli prema početnoj točki za pohod na Šmarnu goru. Uz lijepo vrijeme i ugodno društvo naših prijatelja uživali smo u hodanju do vrha. Jako nas se dojmio prekrasan pogled na naš glavni grad Ljubljana. Malo smo se odmorili i okrijepili te krenuli natrag u dolinu. U programu smo imali i obilazak ZOO-a Ljubljana. Uživali smo u vođenom obilasku zoološkog vrta, a neki učenici jedva su čekali da mogu dotaknuti zmiju odnosno osjetiti je za vratom. Nakon svih dogodovština, umorni, ali i oduševljeni, odvezli smo se prema rodnom gradu.

### **2.3.2 Pohod po koritima Mostnice i vožnja čamcem po Bohinjskom jezeru**

Autobusom smo krenuli prema Bohinjskoj dolini, točnije do mjesta Stare Fužine, odakle smo nastavili pješice. Marljivo smo hodali odnosno obilazili korita Mostnice i uživali u njihovim ljepotama. Nakon završenog pohoda, na obali Bohinjskog jezera već nas je čekao vodič s čamcem. Pomalo umorni od hodanja uživali smo u vožnji čamcem i naravno slušali vodiča koji nam je predstavio mnoge zanimljivosti. Poslije završene vožnje zasladili smo se sladoledom i krenuli natrag kući.

### **2.3.3 Pohod na Celjsku kolibu (Celjska koča) i vožnja adrenalinskim sanjkama**

Autobusom smo krenuli do početne točke za pohod na Celjsku kolibu (Celjska koča). Hodanje je bilo prilično zahtjevno jer smo morali svladati jako velik broj stepenica. Nekim je učenicima trebao i dodatni poticaj, ali svi smo uspjeli. Na cilju, pred Celjskom kolibom, najhrabriji su se vozili adrenalinskim sanjkama, a mi ostali smo uživali na suncu i odmorili se. Čekali su nas povratak natrag u dolinu i vožnja kući.

### **2.3.4 Pohod po Rudnici, obilazak Koče pri čarovnici (Kolibe čarobnice) i Jelenovog (jelenjeg) grebena**

Nedaleko od našeg mjesta nalazi se brdo Rudnica. Autobusom smo krenuli do Podčetrtka, odakle smo nastavili pješice i istražili Rudnicu. Učenici su bili jako motivirani za hodanje, jer su znali da ćemo se usput zaustaviti pred Kolibom čarobnice (Koča pri čarovnici), gdje ćemo stupiti u svijet bajki. Junaci iz bajki dali su nam novu snagu za nastavak do Jelenjeg grebena, gdje su nas čekali jeleni. Učenici su ipak iskoristili ostatak energije za uživanje na igralištu. Umorni smo se vratili kući autobusom.

### **2.3.5 Kesten piknik na Boču**

Svake godine učenicima nudimo sada već tradicionalni kesten piknik na Boču. Autobusom se odvezemo do Kostrivnice, odakle nastavljamo pješice. Uživamo u hodanju prekrasnom jesenskom prirodom. Kada stignemo u Boč, tamo nas već čekaju učiteljice i učitelji s pečenim kestenima i kokicama. Neki učenici uživaju u raznim sportskim igrama, a drugi odmaraju na jesenjem suncu. Vraćamo se pješice u dolinu, odakle nas autobus vozi kući.

### 3. Zaključak

S obzirom na to da živimo u vremenu kada su djeca nedovoljno tjelesno aktivna, jedan od važnih zadataka škole je na različite načine pokušati potaknuti djecu na kretanje. Interesne aktivnosti sa sportskim sadržajima predstavljaju odličan način da se učenici potaknu na što intenzivnije hodanje. Interesna aktivnost Lakih nogu naokolo vrlo je popularna u našoj školi i oduševila je veliki broj učenika odnosno potakla ih na hodanje.

### 4. LITERATURA

- [1.] Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [2.] Kristan, S. (1993). V gore... Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo. Radovljica: Didakta.
- [3.] Krpač, F. (2012). Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo v prvih dveh triletjih. Gremo pod objem gora, (3) 18-19.
- [4.] Massoni, E. (2011). Positive effects of extra curricular activities on students. ESSAI, 9(27), 83-87.
- [5.] Pistotnik, B. (2015). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: fakulteta za šport.
- [6.] Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok. Za srce 13(3). 24.
- [7.] Zaletel, P. in Štekl, J. (2019). Šport kot zdrav način življenja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.