

Stručni rad

ODMOR U POKRETU

Vilma Švab

Osnovna škola Simona Jenka Kranj, PŠ Goriče

Sažetak

Tjelovježba je jedna od najvažnijih aktivnosti u životu. U zadnje vrijeme puno se govori o važnosti tjelovježbe kod odraslih, a još više kod starijih osoba. Međutim, često zanemarujemo važnost tjelovježbe kod djece. Djeca imaju urođenu želju za kretanjem koje sve više ograničava moderan način života. Nedostatak tjelovježbe ne utječe samo na lošu motoriku djece, već i na koncentraciju, međuljudske odnose i motiviranost [1]. Budući da naglasak stavljam na tjelovježbu, tijekom epidemije i učenja na daljinu posvetila sam se istraživanju veze između tjelesne aktivnosti te sposobnosti učenja i pamćenja. Zanimalo me kako tjelovježba utječe na kognitivne sposobnosti. Prije svega, tražila sam odgovor na pitanje kako tjelovježbu uključiti u klasičnu školsku „sjedecu“ nastavu?

Ključne riječi: tjelesne aktivnosti, kognitivne sposobnosti, koncentracija, nastava na daljinu

1. Važnost kretanja

O važnosti tjelovježbe za učenje, po riječima prof. Kroflič, govorilo se već prije par desetljeća [2]. I sama sam se usredotočila na istraživanje o utjecaju plesnog odgoja i kreativnog pokreta na učenje, što je također jedan od oblika tjelovježbe. Lreativna tjelovježba poznata je i kao treća dimenzija nastave i postoje mnogi primjeri kako se kreativna tjelovježba može integrirati u školski sustav.

Na istraživanje o povezanosti tjelovježbe i boljeg učenja djece potaknuo me Jani Prgić, koji je jednom prilikom spomenuo istraživanje koje je pokazalo pozitivan utjecaj na rezultate pisanih testova učenika četvrtih razreda, koji su 20 minuta prije testa fizički vježbali [3]. U svojoj knjizi „Kinestetični razred“, Prgić navodi dva opća pristupa. Njihovo uvođenje zahtijevat će određene prilagodbe i postupne promjene u samom školskom radu. Knjiga daje dobre savjete o tome kako određene elemente uvesti u svakodnevnu školsku rutinu, bez većih smetnji u nastavi. Kratke pauze tijekom nastave autor brani činjenicom da tjelesne aktivnosti mozak pune kisikom, a time nam pomažu u povećanju koncentracije.

U istraživanjima, koje je Prgić naveo u svom radu, on tvrdi da tjelovježba pozitivno utječe na kognitivne sposobnosti, smanjuje stres, poboljšava ocjene i odnos prema školi [3].

2. Utjecaj epidemije na tjelesne aktivnosti djece

Važnost tjelesnih aktivnosti, po mom mišljenju, donekle se izgubila kada se tijekom epidemije nastava privremeno preselila iz učionica na male ekrane. Dok se nastava matematike kvalitetno može održavati preko Zoom aplikacije, s druge strane, mnogi satovi tjelesnog odgoja su izgubljeni. Ponegdje su djeca dobila zadatke da izvedu neku tjelesnu aktivnost i da o njoj napišu izvještaj – čime se dijete, umjesto kretanja, opet stavlja na stolicu i ispred ekrana.

Nakon povratka u školske klupe željela sam spojiti znanja stečena kroz literaturu o utjecaju kretanja na učenje i koncentraciju s praksom koja me čekala u razredu. U skladu s očekivanjima, djeca su se vratila živahna i bilo ih je teško „prikovati“ za stolice na nekoliko sati te očekivati da se koncentriraju.

2.1. Odmor u pokretu

U nastavni proces željela sam uvesti dinamiku i istovremeno djeci dati sva znanja, koja su im potrebna u petom razredu za uspješan nastavak obrazovanja. Odlučila sam se za kratki oblik tjelesnih aktivnosti te ih pokusno integrirati u nastavni proces u trajanju od dva mjeseca. Vremenski smo iskoristili one dijelove dana kada smo, zbog epidemioloških mjera, morali dobro prozračiti učionicu. Odabrala sam nekoliko osnovnih vježbi koje sam prethodno naučila djecu. Unatoč činjenici da se radilo o dodatnim aktivnostima u nastavnom procesu, željela sam naučiti djecu da pravilno i sigurno izvode vježbe. Kako bi im vježbe bile bliske i zanimljivije, napravili smo kartice na kojima su prikazane vježbe, a prihvatila sam i prijedloge za vježbe od djece.



Djeca su predložila i sljedeće vježbe:

- Čučanje uz oslonac
- Sjedenje na stolu, ustajanje na prste, podizanje ruku
- Trčanje oko stola

- Trčanje na mjestu
- Plank – naslanjanjem na stol ili na tlo
- Stavljanje ruka na glavu i dodirivanje suprotnog koljena laktom
- Trčanje visokim podizanjem koljena
- Koračanje unatrag s potporom ili bez potpore
- Dodirivanje ramena tijekom planka (oslanjanjem na stol)
- Tri čučnja, jedan skok
- Čučnjevi s torbom u rukama
- Koračanje u stranu, dodirivanje koljena
- Plank na rukama, trčanje
- Podizanje koljena do prsa u sjedećem položaju

Vježbe su se izvodile po tabata sustavu (vježba od 20 sekundi, zatim 10 sekundi odmora, ukupno 8 ponavljanja). Kako bi pratila napredak djece ne samo u pogledu dobre kondicije, motivacije i uspjeha u učenju, djeci sam dala zadatak da izvedu posljednju seriju vježbi i bilježe točan broj ponavljanja. Tako će nakon dva mjeseca znati jesu li napredovali ili ne.

2.2. Refleksija i promjene

Bez obzira na entuzijazam, nakon vježbanja djeca su bila prilično umorna. U početku sam se brinula da su vježbe prenaporne, da s njima neću postići svoju svrhu i da se neće svidjeti djeci. Nakon tri tjedna dogodila se velika promjena. Tijekom nastave, djeca su sama predlagala aktivni odmor. Osjetili su da im je nakon vježbanja dobra koncentracija i da se bolje osjećaju. Odmore smo ponekad imali u prvom, a ponekad i u drugom dijelu dana. Nakon dva mjeseca napravila sam analizu i zaključila da je došlo do značajnog poboljšanja motivacije i koncentracije učenika. Djeca su usporedila broj svojih ponavljanja od prvog dana vježbe i utvrdila da su nakon dva mjeseca kratkih aktivnosti napravili znatno više ponavljanja i da su pravilnije izvodili vježbe. Nakon tjelesnih aktivnosti aktivnije su sudjelovali u nastavi i svakoga dana željno iščekivali nove vježbe.

3. Zaključak

Nakon čitanja literature, istraživanja i samostalnih istraživanja sa sigurnošću mogu potvrditi svoje pretpostavke da tjelesne aktivnosti u nastavnom procesu pozitivno utječu na djecu. Također, aktivnije su sudjelovali u nastavi, što je želja svakog učitelja, djeca su bila motiviranija i aktivnija. Nakon razgovora s učiteljicom tjelesnog odgoja napredak se pokazao i tijekom održavanja njezine nastave. U razdoblju od dva mjeseca djeca su bila tjelesno aktivnija i spremno će me podsjetiti ako zaboravim na pauzu za vježbanje. Shvatili su da uvođenje odmora u pokretu samo po sebi nije namjera istraživačkog rada, već nešto što je sada postala stalna praksa – uglavnom zahvaljujući odazivu djece. Odmor u pokretu po tabata sustavu ili nekom drugom obliku fizičkih aktivnosti tijekom nastave preporučujem svakom učitelju, posebice u prvom dijelu osnovne škole kada djeca većinu vremena provode u istoj učionici. Nekoliko puta tijekom nastave mogu promijeniti položaj sjedenja (oba stopala na podu, lotus položaj, što pozitivno utječe na položaj zdjelice i lumbalnog dijela leđa, povremeno mogu i ustati, ako time ne ometaju proces učenja).

4. Literatura

- [1.]Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S. i Prunk, V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Piran: Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača.
- [2.]Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
- [3.]Prgič, J. (2018). Kinestetični razred – Učenje skozi gibanje. Griže: Svetovalni-izobraževalni center MI.