

Stručni rad

KRETANJE U PRIRODI: U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH

Dolores Malić

Osnovna šola Frana Roša Celje, Slovenija

Sažetak:

Kretanje je gotovo neraskidivo povezano s prirodom. Posebno za djecu, kretanje i igra u prirodi vrlo je važna iz nekoliko razloga: veća iskorištenost kisika u tijelu, puno više mogućnosti za tjelesne aktivnosti, budi se djetetov duh avanture, narav djeteta, samo po sebi potiče kretanje. Igre kretanja, koje se također odvijaju na vjetru, slaba kiša i hladnoća, veliki su poticaj djetetu, ali nažalost odraslima često djecu kočimo i odvrćemo od takvih aktivnosti koje bi dijete rado radilo prisustvovali. Posao odraslih je znati čimbenike zdravog razvoja, a mi smo ti koji omogućujemo im da zadovolje te potrebe i potičemo ih, također vlastitim primjerom, da će svakodnevne tjelesne/sportske aktivnosti prenijeti u odraslu dob i svoju stil života. Izdržljivost ima posebnost u programu treninga u sklopu tjelesnog/sportskog odgoja položaj. Moramo ga smatrati sredstvom za razvoj vitalnih funkcija funkcioniranje kardiovaskularnog i dišnog sustava.

Ključne riječi: kretanje, prostor, zdravlje.

1.Uvod

Suvremeni način života udaljio nas je od prirode. I ljudi u gradovima i dalje sela. Zbog opasnosti koje su dio sadašnjosti, djeca ne idu sama u grad parkovima, na igralištima, u obližnjim šumama. Selo se moderniziralo, fizičkih više nema zadaće koje su djeca ponekad lako izvodila. Stoga, posebno mlađa djeca, često prepušteni tjelesnoj aktivnosti koja se nudi u vrtićima i školama, te neki poslijepodnevi treninzi raznih klubova i organizacija ili obitelji oblici slobodnog vremena vikendom.

2. Središnji dio

Predškolsko razdoblje je temelj motoričkog razvoja, odnosno tada je djetetov organizam najosjetljivije na utjecaje okoline. U ovom razdoblju, međutim, oni igraju najvažniju ulogu odrasli koji bi trebali stalno poticati dijete u njegovim motoričkim eksperimentima. Samo tako način na koji će to s vremenom prerasti u prihvaćanje kretanja i sporta kao trajnih cjeloživotne vrijednosti koje nam omogućuju održavanje zdravlja i opuštenosti dok mentalno naponi [5].

Sa stajališta očuvanja zdravlja i dobrobiti uključena je aerobna izdržljivost aktivnosti – posebice one u prirodi, među najvažnijim sastavnicama zdravlja.

Poboljšanje izdržljivosti i općenito jačanje otpornosti mladih na različite napore su s povećanje aerobnog kapaciteta koristi i zdravlju i povećano učinkovitost, kreativnost i dobrobit [3].

Aktivan način života ne znači samo pola šanse da se razbolite i smrtnosti od mnogih bolesti, ali značajno pridonosi ukupnoj kvaliteti života. Više puta je dokazano da je zaštitni faktor zdravlja samo redovit tjelesnu aktivnost/sport te da samo redovito kretanje ili sportske aktivnosti štite zdravlje ljudi u svim dobnim skupinama, stoga je ključno utvrditi i očuvanje zdravlja ljudi. Kod djeteta u razvoju to je temelj za holistički razvoj psihosomatskog statusa, koji se prati u odrasloj dobi i omogućuje održavanje i održavanje kvalitete života povezane sa zdravljem. Kretanje / sport aktivnost štiti od većine kroničnih nezaraznih bolesti i ima mnogo pozitivnih učinci na zdravlje ljudi - jača kosti i mišiće, održava psihofizičku i funkcionalnu sposobnosti tijela, pomaže smanjiti stres, pomaže povećati samopouzdanje i posredno utječe na opću društvenu dobrobit pojedinca, obitelji i cijeli narod. Zdravi oblici tjelesne aktivnosti/sporta uključuju sport rekreacije, rada i rekreacije te prometnih oblika kretanja.

Količina redovita tjelovježba i zdravstvene dobrobiti su relativno povezane i pozitivne učinci ne zahtijevaju vrlo intenzivnu tjelesnu aktivnost. Tradicionalne preporuke savjetuju uglavnom aerobne ritmičke aktivnosti, koje uključuju brzo hodanje, trčanje, biciklizam, plivanje, klizanje, skijaško trčanje i druge aktivnosti koje su moguće izvodi se svakodnevno onim intenzitetom koji osjećamo pri brzom hodanju [igre loptom, umjereno teški rad, ...].

Takve aktivnosti trebale bi u prosjeku trajati 30 do 40 minuta svaki dan ili nekoliko puta po 10 do 15 minuta. Ističu da je takom oblik za sve vrste pokreta vlastitog tijela uz pomoć skeletnih mišića pri kojem troši energiju. Tjelesno vježbanje definira se kao posvećeno tjelesno / sportsko aktivnost koja je obično strukturirana i služi za jačanje ili poboljšanjem zdravlje pojedinca [5].

Aktivan način života ne znači samo pola šanse da se razbolite i smrtnosti od mnogih bolesti, ali značajno pridonosi ukupnoj kvaliteti života. Više puta je dokazano da je zaštitni faktor zdravlja samo redovit tjelesnu aktivnost/sport te da samo redovito

kretanje ili sportske aktivnosti štite zdravlje ljudi u svim dobnim skupinama, stoga je ključno utvrditi i očuvanje zdravlja ljudi. Kod djeteta u razvoju to je temelj za holistički razvoj psihosomatskog statusa, koji se prati u odrasloj dobi i omogućuje održavanje i održavanje kvalitete života povezane sa zdravljem. Kretanje / sport aktivnost štiti od većine kroničnih nezaraznih bolesti i ima mnogo pozitivnih učinci na zdravlje ljudi - jača kosti i mišiće, održava psihofizičku i funkcionalnu sposobnosti tijela, pomaže smanjiti stres, pomaže povećati samopouzdanje i posredno utječe na opću društvenu dobrobit pojedinca, obitelji i cijeli narod [2].

Zdravi oblici tjelesne aktivnosti/sporta uključuju sport rekreacije, rada i rekreacije te prometnih oblika kretanja. Količina redovita tjelovježba i zdravstvene dobrobiti su relativno povezane i pozitivne učinci ne zahtijevaju vrlo intenzivnu tjelesnu aktivnost. Tradicionalne preporuke savjetuju uglavnom aerobne ritmičke aktivnosti, koje uključuju brzo hodanje, trčanje, biciklizam, plivanje, klizanje, skijaško trčanje i druge aktivnosti koje su moguće izvodi se svakodnevno onim intenzitetom koji osjećamo pri brzom hodanju [igre loptom, umjereno teški rad, ...]. Takve aktivnosti trebale bi u prosjeku trajati 30 do 40 minuta svaki dan ili nekoliko puta po 10 do 15 minuta [1].

Naravno, vrlo je važno da se takve tjelesne/sportske aktivnosti odvijaju kroz igru, što je osnovni oblik učenja, rada i ponašanja malog djeteta. Od tada igra antika je jedno od sredstava kojima su naši preci naučiti o načinima preživljavanja i kako diverzificirati svoj život.

Danas je igra, posebice tjelovježba/sport odraslih, sredstvo zabave, za održavanje i jačanje zdravlja i radne sposobnosti.

Razne studije pokazale su da redovita tjelesna aktivnost uspješno regulira, između ostalog, krvni tlak i masnoće u krvi, čime se sprječava razvoj kroničnih nezaraznih bolesti ili kasnije pomaže u liječenju [1].

Osim što izravno utječe na krvni tlak, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na smanjenje tjelesne težine i središnje pretilosti, čime se neizravno snižava krvni tlak.

Povišeni krvni tlak znači rizik od kardiovaskularnih oštećenja sustav. Tjelesna aktivnost važna je mjera ne farmakološkog liječenja hipertenzije i ujedno jedna od mjera koje mogu pomoći u prevenciji nastanka te bolesti.

Nekoliko znanstvenih studija pokazalo je pozitivan učinak tjelesnog aktivnost na krvni tlak, budući da je smanjen u osoba s hipertenzijom, što znači da tjelesna aktivnost također može biti jedina opcija liječenja za neki blaži oblici hipertenzije. Usporedbom tjelesne aktivnosti osoba s normalnim krvnim tlakom i osoba s hipertenzijom uočena je i razlika u aktivnosti.

Ljudi s normalnim krvnim tlakom bili su fizički aktivniji. Djeca gledaju na svoje zdravlje drugačije od odraslih, jer su uglavnom zdrava. Bez obzira na no danas djeca i adolescenti sve češće obolijevaju i jedan od najčešćih dječje bolesti današnjice je samo pretilost. Iako sportska neaktivnost samo po sebi ne uzrokuje pretilost, ali postoji znanstveno utemeljena poveznica između sjedilačkog načina života, prekomjerne i nezdrave prehrane i pretilost. Međutim, ova trajna i trajna pretilost u djetinjstvu može povećati rizik od nastanak i razvoj mnogih bolesti u odrasloj dobi. Stoga redovita tjelesna aktivnost i odgovarajuće prehrambene navike imaju najveći učinak na prevenciju i liječenje pretilost.

Nedovoljno aktivnu djecu i adolescente s prekomjernom tjelesnom težinom ima smisla usmjeriti na svakodnevnu, umjereno intenzivnu tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje jednog sata.

Tjelesna aktivnost u razvojnom razdoblju nije važna samo sa stajališta tjelesnog

zdravstveno stanje, ali i presudno utječe na razvoj mentalnog i socijalnog sposobnosti pojedinca. Odgovarajuća tjelesna aktivnost omogućuje opuštanje, upravljanje stresom, tjeskobom i depresijom, potiče samopoštovanje i pozitivnu sliku o sebi i pomaže u druženju i stvaranju aktivnog odnosa sebi i svijetu. Dijete uživa u kretanju i svaka nova vještina kretanja otvara mu nove mogućnosti i senzualno i emocionalno ga zadovoljava, a istovremeno mu omogućuje da se druženjem i suradnjom približi drugima. Mnoge dječje igre temelje se na kretanju, usklađivanju pokreta s drugima, a vještinama se dijete približava svojim vršnjacima, što mu omogućuje da nešto doživi, isproba, trenira, pokuša i pojača želju za novim koracima. Odgovarajućom stimulacijom kretanja i aktivacijom tijela kod djeteta moguće je utjecati na njegov kasniji način života i osposobiti ga za sva suočavanja s iskušenjima, opterećenjima i stresovima koje mu život donosi.

“Dobro zdravlje djece ovisi o dobro razvijenoj općoj izdržljivosti. Izdržljivost definira se kao funkcionalna sposobnost za dugotrajno vježbanje zadaće bez smanjenja intenziteta njihove provedbe. Znači duže dugotrajna aktivnost umjerenog intenziteta. Moglo bi se reći da je to izdržljivost otpornost na umor” [5].

3. Zaključak

Hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, podizanje, nošenje, guranje, povlačenje i vješanje prirodni su, najjednostavniji pokreti. Oni predstavljaju abecedu kretanja čovjeka. Djeci je potrebno osigurati tjelesne sportske aktivnosti, koje ne bi smjele biti ni prelake ni preteške, već sasvim primjerene njihovoj dobi. Također je važno ponuditi im odgovarajuću sportsku opremu koja je prilagođena razvojnoj fazi djeteta. Preporuka je da se što više aktivnosti provodi u prirodi. Dječja vanjska igrališta mogu biti odlično rješenje za diverzifikaciju šetnji po domu, gdje se djeca susreću s vršnjacima i uz pomoć raznih elemenata jačaju motoriku. Prikladna igra na otvorenom i kretanje na svježem zraku, osim što uvježbavaju motoriku i sposobnosti djeteta, pridonose i djetetovom zdravlju i dobrobiti.

4. Literatura

- [1.] Breskvar, D. [2008]. Šport in varnost. Ljubljana: Zveza potrošnikov Slovenije.
- [2.] Gale, M. in Skubic, A. [2015]. Gibanje v naravi skozi letne čase. V M. Željeznov
Seničar [Ur.], Gibanje in predšolski otrok.
- [3.] Ihan, A. [2000]. Imunski sistem in odpornost: Kako se ubranimo boleznim.
Ljubljana:
Mladinska knjiga .
- [4.] Lorenci, B. [2002]. Vloga in pomen vzdržljivosti pri šolski športni vzgoji. V R.
Pišot
[Ur.], Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 2. mednarodni znanstveni posvet.
Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [5.] Rajtmajer, D. [1990]. Metodika telesne vzgoje. Knjiga 1, Predšolska vzgoja
[druga
izd.]. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- [6.] Stoppard, M. [2007]. Zdravstveni vodnik za vso družino. [P. Mateja, Prev.]
Ljubljana: Mladinska knjiga.