

Stručni rad

# **TJELESNA AKTIVNOST KAO POMOĆ DJETETUS ADHD-OM**

Barbara Vindiš Bratušek  
OŠ dr. Ljudevita Pivka, Ptuj

**Sažetak**

Tjelesna aktivnost važan je dio procesa učenja jer ima pozitivan učinak na različita područja rada učenika. Ona je neophodan element odgojno-obrazovnog rada, posebno kod djece s ADHD-om. U ovom članku predstavljamo područja nedostataka učenika s ADHD-om. Detaljnije predstavljamo važnost tjelesne aktivnosti za učenike s ADHD-om te različite oblike tjelesne aktivnosti za pomoć učenicima s ADHD-om.

**Ključne riječi:** učenici s posebnim potrebama, ADHD, tjelesna aktivnost

## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u odgojno-obrazovnom procesu, posebno za mlađe učenike i djecu predškolske dobi. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje kod djece, ali i bitno utječe na poboljšanje pažnje i koncentracije te oslobađanje viška energije kod sve djece. Tjelesna aktivnost ima vrlo važnu ulogu, posebice kod djece s poremećajima pažnje i koncentracije, gdje su u prvom planu problemi u području usmjerenosti postupaka, nemira u kretanju i sl.

## 2. TEORIJSKI DIO

### 2.1. ADHD

ADHD je razvojno uvjetovan neurofiziološki poremećaj moždane funkcije [6] koji se očituje bihevioralnim znakovima nedostatka pažnje i hiperaktivnosti s impulzivnošću, prisutnih u tolikoj mjeri da ograničavaju funkcioniranje pojedinca u socijalnom, akademskom i profesionalnom pogledu. Postoje tri potkategorije ADHD-a, a simptomi moraju biti prisutni najmanje 6 mjeseci [5].

### 2.2. Važnost tjelesne aktivnosti za djecu s ADHD-om

Tjelesna aktivnost vrlo je važna za djecu s hiperaktivnošću. Kroz nju mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem i tako osloboditi višak energije. Budući da je za dijete vrlo važno da svoju energiju oslobađa na način koji je prihvatljiv za okolinu, ono može učenjem različitih motoričkih vještina i razvojem grube motorike upoznati svoje vještine te tako postati sigurnije i odlučnije u izvođenju različitih pokreta. To djetetu pomaže sudjelovati u igri s vršnjacima na prihvatljiv način [8]. Tjelesna aktivnost također pomaže djetetu naučiti da se usredotoči na određenu stvar. To možemo postići uvođenjem tjelesne aktivnosti u nastavu. Tijekom aktivnosti koje dijete sa zadovoljstvom obavlja lakše je privući njegovu pažnju [2].

### 2.3. Primjeri igara i aktivnosti

#### a. *Poplava, potres, avion*

Djeca trče po prostoru. Kada učitelj kaže „poplava”, djeca moraju stati na klupu ilise popeti na zid za penjanje. Kad kaže „avion”, moraju leći na pod. Kad kaže „potres”, stanu uza zid.

#### b. *Baca, baca*

Djeca se postave u krug, u sredini je lopta. Jedno dijete kaže: „Baca, baca, baca... (ime)”. Onaj koga prozove trči do lopte, dodirne je i kaže „stop”. Ostala djeca pobjegnu što dalje. Kad začuju stop, zaustave se i ostanu na mjestu. Dijete koje drži loptu pokušava pogoditi nekoga od djece. Važno je ne prijeći liniju kruga u kojem se nalazi. Tko je pogođen, govori sljedeći. Ako nitko nije pogođen, učenik s loptom nastavlja govoriti.

#### c. *Tronožno trčanje*

Djeca su podijeljena u parove. Svakom paru zavežemo gležnjeve. Hodaju po prostoru, trče, vode loptu i sl. [4]

**d. Pogodi tko**

Djeca stoje raspoređena po prostoru. Jedan učenik iskorači naprijed, leđima okrenut drugima. Baca loptu i broji do 5. Onaj tko uhvati loptu skriva je iza leđa. Ostali učenici učine isto. Učenik koji je bacio loptu okreće se i pokušava otkriti tko ima loptu. Ako uspije, učenici se zamijene. Ako ne uspije, ponovno baca loptu.

**e. Deset dodavanja**

Učenici su podijeljeni u dvije skupine. Cilj je skupine dodati loptu 10 puta, a da im protivnička skupina ne oduzme loptu. Time dobivaju jedan bod.

**f. Indijanska igra.**

Djeca sjede u krugu. Jedan učenik hoda po vanjskoj strani kruga, zaustavi se iza nekoga i dodirne ga. Ovaj nastavlja kružiti, a prvi sjeda na prazno mjesto. Ako se zaustavi bez dodirivanja drugog učenika, ovaj se smije pomaknuti. Zamjena vrijedi jedino nakon dodira. Igru se može otežati tako da djeca kruže na različite načine (na četiri noge, skakanjem, s povezom na očima...) [2].

**g. Igre s balonom**

- udaranje balona
- vrćenje balona
- promatranje balona (koje su boje, koji je veći/manji, koliko djece ima određenu boju balona, putanje leta)
- dijete drži balon u zraku ne dodirujući ga [7].

**h. Okretanje, ljuljanje, klizanje**

Djeca raznim pomagalicama (valjci za balansiranje, kotači za motoriku, ploče s vrtuljkom, vrtuljci za balansiranje, njihalice, zibalo za ravnotežu, trampolin, klackalice za balansiranje, ruče za ljuljanje) aktiviraju vestibularni sustav i zadovolje potrebu za vestibularnim podražajima. Pritom mogu birati smjer (gore, dolje, lijevo, desno, u krug, oko svoje osi) i brzinu kretanja [7].

**i. Konji**

Djeca uz glazbu trče po prostoriji poput konja. Kad glazba utihne, legnu na strunjaču. Možemo odabrati i drugu životinju [7].

**j. Mačka i miševi**

Svako dijete dobiva duži konopac (vijaču), koji zatakne za rub hlača. Jedno od djece je mačka (bez konopca) i pokušava uzeti konopce od ostalih tako što stane na konopac. Kada miš izgubi svoj rep-konopac, pretvara se u mačku i lovi druge miševe (ibid.).

**k. Igramo se zrcala**

Djeca su podijeljena u parove. U svakom paru jedno dijete pokazuje pokrete, a drugo mu je ogledalo i pokrete ponavlja. Zamijene uloge. Tada onaj tko je ogledalo pokušava napraviti upravo suprotne pokrete [2].

**l. Postani veći**

Djeca podižu ruke iznad glave i svakim uzdahom pokušavaju biti sve veća (ruke što više u zrak). Mogu si pomoći i tako što će stati na prste. Opuste se prilikom izdisaja [4].

**m. Pisanje i crtanje po leđima**

Djeca su podijeljena u parove. Jedan drugome nacrtaju nešto na leđima, a onda drugi mora prepoznati što mu je prvi nacrtao [4].

#### **n. Oponašanje učitelja**

Učitelj pokazuje određeni pokret, a učenici ga oponašaju [4].

#### **o. Pantomima**

Djeca pokretom pokazuju različite stvari.

#### **p. Oponašanje glasova**

Djeca oponašaju različite glasove (životinje, stvari) [4].

## **2. ZAKLJUČAK**

Tjelesna aktivnost ima vrlo važan utjecaj na motorički, perceptivni i emocionalno-socijalni razvoj djece. Kroz nju mogu zadovoljiti potrebu za kretanjem i tako osloboditi višak energije. Također im pomaže u razvoju grube motorike jer uče o svojim vještinama i postaju sigurniji u izvođenju određenih pokreta. Tjelesna aktivnost važna je i kod djece s hiperaktivnošću, jer na taj način mogu naučiti kontrolirati vlastite impulse i usredotočiti se na određenu stvar. Ona također pomaže da dijete bude kreativnije, pomaže mu usmjeriti pažnju i brzo reagirati.

## **3. LITERATURA**

- [1.] Danilovska, Sara. 2014. *ADHD*. <https://prezi.com/cmd9aco07mp9/adhd/> (pristupljeno: 10. veljače 2022.)
- [2.] Gasser, Lota. S. a. *Gibalne aktivnosti otrok pri motnjah pozornosti in koncentracije*. [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI\\_CLANKI/Gasser\\_Gibalne\\_aktivnosti\\_pri\\_motnjah\\_pozornosti.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motnjah_pozornosti.pdf) (pristupljeno: 10. veljače 2022.)
- [3.] [motnjah pozornosti.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motnjah_pozornosti.pdf) (pristupljeno: 10. veljače 2022.)
- [4.] Kremžar, Božidara. 1992. *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovano*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport. Ljubljana.
- [5.] Kunstelj, Polona. 2011. *Vključevanje otrok z ADHD (primanjkljajem pozornosti in motnjo hiperaktivnosti) v vrtec*. Diplomski rad. Pedagoški fakultet Sveučilišta u Ljubljani (Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani). [http://pefprints.pef.uni-lj.si/382/1/diploma\\_adhd.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/382/1/diploma_adhd.pdf) (pristupljeno: 10. veljače 2022.)
- [6.] Nemanič, Maja. *Hiperaktivni otroci v osnovni šoli*. Didakta. Didakta d.o.o. 8–10. [http://www.didakta.si/doc/revija\\_didakta\\_2009\\_januar.pdf](http://www.didakta.si/doc/revija_didakta_2009_januar.pdf) (pristupljeno: 10. veljače 2022.)
- [7.] Passolt, Michael. 2002. *Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija*. Sožitje. Ljubljana.
- [8.] Zupančič, Kristina i dr. 2014. *Gibanje mi je v pomoč. Otroci in mladostniki s specifičnimi učnim težavami – podpora pri uresničevanju njihovih sanj*. 4. Mednarodna konferenca o specifičnih učnih težavah. Zbornik radova. Društvo Bravo. Ljubljana.