

Stručni rad

# **MINUTA ZA ZDRAVLJE U UČIONICI**

Nataša Jožičić  
Osnovna škola Vojke Šmuc Izola, Slovenija

## Sažetak

Kretanje je prirodna potreba svakog djeteta. Međutim, suvremeni način života otežava zadovoljavanje ove potrebe. Današnja djeca mnogo vremena provode u sjedećem položaju, kako u školi tako i kod kuće, za računarom. Svoje slobodno vrijeme posvećuju video igricama, gledanju televizijskih programa i radu s računalom. Zbog toga su sve manje tjelesno aktivni, a njihove motoričke sposobnosti s vremenom slabe. Višesatno sjedenje u školi utječe na učenike tako što ih čini nemirnim, nemotiviranim za rad, umornim i nedovoljno skoncentriranim. U ovakvim trenucima učitelj ima ključnu ulogu u usmjeravanju učenika na tjelesnu aktivnost nakon obavljanja školskog rada. Vrijeme koje posvetimo opuštanju učenika i provedbi sadržaja tjelesne kulture zovemo Minutom za zdravlje. Naša Minuta za zdravlje obično uključuje vježbe za poticanje koncentracije, opuštanja, izražavanja emocija, suradnje ili grupnog rada i istezanja. Ovaj sklop aktivnosti ima pozitivan učinak na naše tijelo jer postajemo aktivni i opušteni. Osjećamo se bolje, te dobivamo novi poticaj i volju za daljnjim radom. Osim toga, na ovaj način kod učenika se postižu bolja koncentracija i uspjeh u učenju. Zahvaljujući provedbi Minute za zdravlje, upoznajemo djecu sa zdravim načinom života. U članku je prikazana provedba Minute za zdravlje u 3. razredu osnovne škole, a time i pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti koje izvodimo u sklopu ove tjelovježbe.

**Ključne riječi:** Minuta za zdravlje, kretanje, tjelesne aktivnosti u učionici

## 1. Uvod

Živimo u vremenu čija je neizbježna komponenta dugotrajno sjedenje tijekom obavljanja zadataka, a to vrijedi kako za djecu tako i za odrasle. Djeca provode mnogo vremena odnosno nastavnih sati u školi, gdje uglavnom rade sjedeći. Nisu dovoljno tjelesno aktivni, što se očituje u procesu učenja, jer im nakon određenog vremena pada koncentracija, te postaju nemirni, dekoncentrirani i umorni. Potrebni su im kretanje i opuštanje. Učitelj ima priliku promijeniti i prilagoditi školski rad uključivanjem Minute za zdravlje u nastavu. Svaki učitelj može uključiti kretanje u svoje nastavne sate. Na nekoliko trenutaka prekida školski rad, otvara prozore i prozračuje prostor. U sklopu Minute za zdravlje učenici izvode različite tjelesne aktivnosti u trajanju od tri do pet minuta. Na ovaj se način opuštaju, čine nešto dobro za svoje tijelo i zdravlje, te pribranije i motiviranije prate nastavak procesa učenja. Minuta za zdravlje ima veliki učinak na rad i način života učenika, pogotovo ako se provodi redovito.

## 2. Minuta za zdravlje

Kretanje je prirodna potreba djeteta. Međutim, u suvremenom načinu života učenici mnogo vremena provedu sjedeći, pri čemu se organiziranim tjelesnim/sportskim aktivnostima posvećuje nedovoljan broj nastavnih sati, te se tako ne zadovoljavaju potrebe za tjelovježbom odnosno kretanjem. Stoga bi provedba Minute za zdravlje trebala biti sastavni dio svakog nastavnog sata u razredu [6]. Nastavni plan i program za sport preporučuje da učenici aktivno sudjeluju u Minuti za zdravlje, posebno u prvom i drugom odgojno-obrazovnom razdoblju. To znači da učitelji trebaju prekinuti nastavu na nekoliko trenutaka, te za to vrijeme prozračiti učionicu i opustiti učenike uporabom nastavnih sadržaja o kretanju [4]. Predviđeno je da provedba Minute za zdravlje traje od tri do pet minuta, a učenici bi za to vrijeme trebali izvesti dva do četiri motorička zadatka kretanja ili igru kojom se tjelesno razgibavaju i psihički opuštaju [6]. Uključujemo je u nastavni proces kada primijetimo da su učenici umorni, dekoncentrirani i nemirni. Učitelj sam odlučuje kada je učenicima potrebna provedba Minute za zdravlje. To može biti na početku, na sredini ili na kraju školskog sata. Ne provodimo je uvijek u isto vrijeme, već kada primijetimo da je učenicima neophodna [1].

### 2.1. Ciljevi provedbe Minute za zdravlje

Dežman [1] navodi ciljeve koje želimo postići provedbom Minute za zdravlje:

- »Otklanjanje negativnih posljedica sjedenja (revitalizacija krvotoka i frekvencije disanja, aktivacija mišićnog tkiva i zglobova).
- Psihičko opuštanje djece.
- Zadovoljavanje osnovnih potreba za kretanjem i igrom.
- Razvijanje trajnih navika za racionalno korištenje slobodnog vremena (privikavanje na zdrav način života).
- Razvijanje opuštenog odnosa između učitelja i učenika.«

## 2.2. Kretanje

Kretanje je biološka potreba djeteta i utječe na njegov zdrav tjelesni, psihički i socijalni razvoj [1]. Ljudsko tijelo stvoreno je za kretanje. Šetnje prirodom, sportske igre s prijateljima, planinarenje i šetnje brdima, trčanje, vožnja bicikla, ples i druge slične tjelesne aktivnosti blagotvorno utječu na naše raspoloženje. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, tjelesnom aktivnošću smatra se svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije iznad razine mirovanja. Sport i tjelesno vježbanje percipiramo kao posebnu vrstu tjelesne aktivnosti, pri čemu se sport odnosi na organizirano i planirano vježbanje, ali uključuje i određeni oblik natjecanja, dok je tjelesno vježbanje namijenjeno poboljšanju tjelesne kondicije i zdravlja. Za djecu i adolescente preporučuje se najmanje jedan sat umjerene do visoko intenzivne tjelesne aktivnosti svaki dan u tjednu [2]. Kretanje može biti izvrsno pomagalo za bolju koncentraciju, te poticanje suradnje i dobrih međuljudskih odnosa u odjeljenju, a pomaže i pri motiviranju za školski rad. Kretanjem u učionici možemo obogatiti nastavu, učiniti nastavne sadržaje zanimljivijima, a učenicima olakšati učenje i razumijevanje gradiva. Osim ozbiljnog učenja, učenicima su potrebni i kretanje, opuštanje te vrijeme za igru. Upravo zbog toga svaki oblik raznovrsnosti novog sadržaja i rasterećenje u učionici olakšavaju rad učenika i učitelja [3]. Kretanje u učionici korisno je za učenike, ali i za njihovog učitelja/-icu, jer pruža zdrav način života za njega/nju i učenike. Učitelj se na ovaj način povezuje s učenicima, stvara povjerenje i opušten odnos u razredu, gradi pozitivnu klimu i, što je najvažnije, pruža dobar primjer učenicima kada je riječ o zdravom načinu života.

## 2.3. Motoričke vježbe (vježbe kretanja) koje se izvode u sklopu Minute za zdravlje

S obzirom na to da Minutu za zdravlje provodimo u učionici, motorički zadaci (zadaci kretanja) moraju se prilagoditi veličini prostorije. Pri tome treba voditi računa o sigurnosti učenika. Tijekom Minute za zdravlje možemo izvoditi razne motoričke zadatke:

- vježbe za koncentraciju,
- vježbe za opuštanje,
- vježbe za izražavanje emocija,
- vježbe za poticanje suradnje odnosno grupnog rada,
- vježbe istežanja i vježbe za pravilno držanje tijela [3].

Motorički zadaci također mogu uključivati gimnastičke vježbe, elementarne igre, društvene odnosno socijalne igre, razne slavljeničke, razvedravajuće i dr. igre te ples. Učitelj odlučuje koji su motorički zadaci najprikladniji za njegove učenike u danom trenutku, a učenici mogu sudjelovati u njihovom odabiru iznošenjem prijedloga.

## 3. Tjelesne aktivnosti u učionici

Kao učiteljica pratim učenički rad u školi i dobrobit učenika. Kada primijetim da su nemirni i dekoncentrirani, prekidam nastavni proces. Tada prozračimo učionicu i odvojimo tri do pet minuta za razgibavanje. U sklopu Minute za zdravlje s učenicima izvodim razne tjelesne aktivnosti. Slijede primjeri motoričkih zadataka koje učenici rado izvode u učionici, kao i upute za izvedbu vježbi i igara.

### 3.1. Vježba za koncentraciju (misaono–pokretna igra): Razgovaranje stopalima

Učenik odabere prijatelja, a zatim sjednu jedan nasuprot drugome. Saviju noge čvrsto uz tijelo, a zatim ih polako ispruže. Stopala se približavaju i pozdravljaju.

Učenici stopalima obavljaju razne zadatke:

- stopala veselo pričaju (30 sekundi),
- stopala se malo zadirkuju (30 sekundi),
- stopala su znatiželjna, ali ujedno i plašljiva (30 sekundi),
- stopala su ledena i malo se zagrijavaju (30 sekundi),
- stopala žele zdrobiti orah (15 sekundi),
- stopala se pozdravljaju na odlasku (15 sekundi).

Nakon izvedbe vježbe učenici međusobno razgovaraju o zajedničkim iskustvima odnosno doživljajima [3].

Razgovaranje stopalima (slika 1) učenikima je zabavna i korisna vježba za razgibavanje. Ujedno predstavlja i misaonu vježbu tijekom koje učenici stopalima prikazuju emocije, što od njih zahtijeva posebnu koncentraciju.

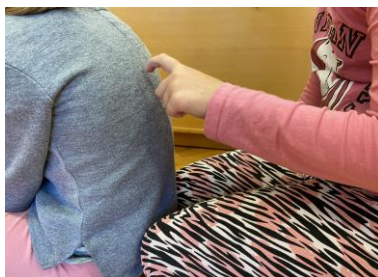


Slika 1: Razgovaranje stopalima (Izvor: vlastiti)

### 3.2. Vježba opuštanja: Crtanje po leđima

Učenike podijelimo u parove. U svakom paru jedan učenik sjedi ispred drugog, okrenut leđima. Drugi crta prstom po površini njegovih leđa, najprije crte i točke, a zatim počinje crtati jednostavne likove. Kada nacрта jedan lik, prvi učenik mora pogoditi što je na njegovim leđima nacrtao drugi. Učenici mogu crtati i slova, brojeve, jednostavne oblike predmeta. S vremenom odnosno odrastanjem djece crteži postaju sve bogatiji detaljima, što otežava nagađanje, čineći ga zahtjevnijim [5].

Crtajući po površini leđa (slika 2) učenici se opuštaju i smiruju.



Slika 2: Crtanje po leđima (Izvor: vlastiti)

### 3.3. Vježba za izražavanje emocija: Pantomima – emocije

U košaricu ubacujemo listiće s nazivima pojedinih emocija (radost, strah, oduševljenje, sram, tuga, ljutnja, zabrinutost, sreća). Svaki učenik izvuče listić i tiho

pročita ono što je napisano. Zatim odgovarajućim pokretima prikazuje napisanu emociju, a drugi učenici pokušavaju prepoznati ono što on pokazuje [3].

### 3.4. Vježba za jačanje suradnje: Dlan vodi dlan, prst vodi prst

Učenici se rasporede u parove, stojeći tako da su licima okrenuti jedni nasuprot drugima. Sami odlučuju tko će iz para prvi započeti i voditi igru. Onaj tko vodi igru kreće se tako da ga njegov drug može slijediti. Drugi sudionik prati kretanje partnera u obliku zrcalne slike, tako da se međusobno ne dodiruju. Nakon nekog vremena učenici zamijene uloge. Vježbu mogu izvoditi pokretanjem cijelog tijela ili samo dijelom tijela, tako da prst vodi prst, dlan vodi dlan, noga vodi nogu [3]. Vježba zahtijeva učinkovito sudjelovanje učenika u paru i koordinaciju pokreta. Na slici 3 prikazano je kako učenik vodi drugara tako da može pratiti njegovo kretanje.



Slika 3: Dlan vodi dlan, prst vodi prst (Izvor: vlastiti)

### 3.5. Vježbe za pravilno držanje tijela

Za održavanje pravilnog držanja tijela učenici izvode vježbe istezanja. Njihova izvedba sklopa vježbi traje maksimalno pet minuta. Vježbe se rade nakon dugog sjedenja, pisanja ili obavljanja određenog školskog rada. Vježbe istezanja nakon dugotrajnog sjedenja mogu uključivati: hodanje, polukružno gibanje glave (u stranu), podizanje i spuštanje ramena, potiskivanje i spajanje lopatica, pogled preko ramena, kruženje kukovima, kruženje gležnjem i stopalom. Nakon dugotrajnog pisanja i pojave bolova u ruci, učenici mogu izvoditi vježbe istezanja za dlanove, zapešća i podlaktice: kruženje zapešćima, istezanje zglobova, istezanje unutarnje i vanjske strane podlaktice, ples prstiju [3]. Učenici 3. razreda izradili su plakat pod nazivom Minuta za zdravlje (slika 4), koji sadrži učeničke crteže odnosno prikaze vježbi za istezanje tijela, dlanova i zapešća. Plakat se nalazi na istaknutom mjestu u učionici i usmjerava učenike u provedbi Minute za zdravlje.



Slika 4: Plakat Minuta za zdravlje (Izvor: vlastiti)

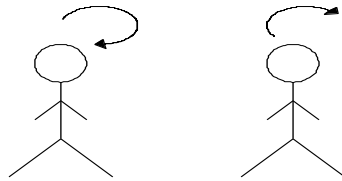
### 3.6. Društvena igra: Što se promijenilo?

Skupina je podijeljena u dvije podskupine, čiji su članovi raspoređeni u dva reda, jedni nasuprot drugima. Svaki član ima na raspolaganju jednu minutu kako bi mogao pažljivo promatrati učenika koji stoji ispred njega. Zatim se svi učenici iz podskupina okreću leđima, kako ne bi mogli vidjeti jedni druge. Tijekom tog vremena svatko od njih promijeni tri stvari na sebi. Zatim se ponovno okreću jedni prema drugima i pokušavaju uočiti što su sve na sebi promijenile osobe koje stoje nasuprot njima [7].

### 3.7. Gimnastičke vježbe

U sklopu Minute za zdravlje možemo izvoditi gimnastičke vježbe koje se dijele na vježbe istezanja, vježbe jačanja i vježbe opuštanja. Počnimo s vježbama istezanja:

-Kruženje glavom: učenici kruže glavama u oba smjera, kao što je prikazano na slici 5.



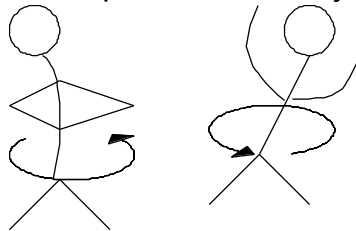
Slika 5: Kruženje glavom (Izvor: vlastiti)

- Kruženje rukama: učenici kruže rukama, kao što je prikazano na slici 6.



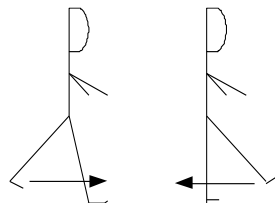
Slika 6: Kruženje rukama (Izvor: vlastiti)

- Kruženje trupom: učenici kruže trupovima, kao što je prikazano na slici 7.



Slika 7: Kruženje trupom (Izvor: vlastiti)

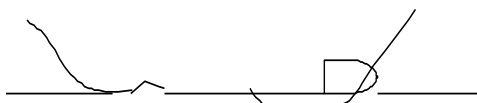
- Zamahivanje nogama naprijed-natrag: učenici zamahuju svakom nogom naprijed-natrag, kao što je prikazano na slici 8.



Slika 8: Kruženje trupom (Izvor: vlastiti)

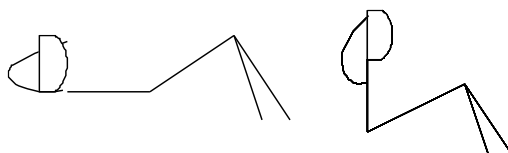
Nastavljamo s vježbama za jačanje trupa:

- Naizmjenično podizanje ruke i noge: Učenici legnu na trbuh i naizmjenično podižu suprotne ruke, a zatim noge, kao što je prikazano na slici 9.



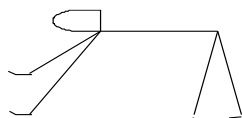
Slika 9: Naizmjenično podizanje ruke i noge (Izvor: vlastiti)

- Trbušnjaci: učenici legnu na leđa, saviju noge i izvode trbušnjake, kao što je prikazano na slici 10.



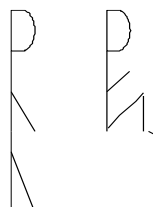
Slika 10: Trbušnjaci-vježbe za trbušne mišiće (Izvor: vlastiti)

- Medvjedi hod: učenici oponašaju hodanje medvjeda, kao što je prikazano na slici 11.



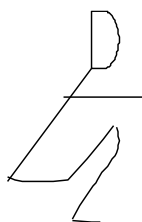
Slika 11: Medvjedi hod (Izvor: vlastiti)

- Skokovi sa skupljenim nogama: učenici izvode skokove sa skupljenim nogama, kao što prikazuje slika 12.



Slika 12: Skokovi sa skupljenim nogama (Izvor: vlastiti)

- Čučnji: učenici izvode 8 čučnjeva, kao što je prikazano na slici 13.

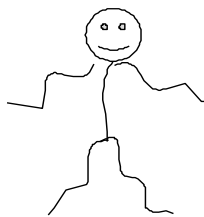


Slika 13: Čučnji (Izvor: vlastiti)

Na kraju izvedemo vježbu opuštanja:

- Pajac: učenici se uživljavaju u ulogu pajaca, razgibavaju se tresući rukama i nogama, kao što je prikazano na slici 14.





Slika 14: Pajac (Izvor: vlastiti)

#### 4. Zaključak

Minuta zdravlja može biti sastavni dio svakog nastavnog sata u učionici. Ovom sklopu aktivnosti redovito posvećujemo nekoliko minuta, pri čemu je postignuti učinak vrijedan uloženog truda i vremena. Minuta za zdravlje potiče na tjelesnu aktivnost djeteta. Ovaj dio sata potiče na kretanje koje je djetetu potrebno svaki dan. Provedba Minute za zdravlje važna je jer ima pozitivan učinak na učenike i njihove učitelje, a ogleda se u dječjoj opuštenosti i većoj spremnosti za daljnji rad, jer im se povećava koncentracija. Osim toga, pozitivno djelovanje odnosi se i na zdrav rast te razvoj djece. Zahvaljujući provedbi Minute za zdravlje, učitelj potiče zdrav način života svojih učenika. Korisno je da učitelj zadatke razgibavanja izvodi zajedno s učenicima. Budući da predstavlja njihov uzor, djeca se ugledaju na njega. Minuta za zdravlje utječe na poboljšanje procesa učenja, te je iznimno važno provoditi ju redovito kako bismo osigurali dobrobit naših učenika.

#### 5. Literatura

- [1] Dežman, B. (1988). Minuta za zdravlje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Univerza Edvarda Kardelja.
- [2] Drev, A. (2013). Gibanje – telesno dejavni vsak dan. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostupno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje\\_telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf) [Pristupljeno 10. 5. 2022.].
- [3] Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prunk, V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Piran: OŠ Cirila Kosmača.
- [4] Kovač, M. [et. al.]. (2011). Učni načrt Šport: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostupno na: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf) [Pristupljeno 22. 4. 2022.].
- [5] Schmidt, G. (2008). Igre: Masaže in sprostivke za otroke. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo. Dostupno na: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf> [Pristupljeno 12. 5. 2022.].
- [6] Štemberger, V. (2003): Vključenost učencev prve triade v dejavnosti dodatnega in razširjenega programa športne vzgoje. Kovač, Marjeta, Škof, Branko (ur.): Razvojne smernice športne vzgoje. Zbornik referatov. 16. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. 72-77.
- [7] Virk-Rode, J., Belak-Ožbolt, J. (1991). Razred kot socialna skupina in socialne igre. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.