

Stručni rad

VAŽNOST KRETANJA ZA USPJEŠNO UČENJE

Mojca Kravcar, učiteljica razredne nastave
Osnovna škola Ferda Vesela Šentvid pri Stični, Slovenija

Sažetak

Dokazano je da kretanje uvelike povećava učinkovitost mozga. Tjelesna aktivnost poboljšava mentalne sposobnosti, utječe na dužu koncentraciju, a ujedno i produljuje pažnju učenika tijekom nastave. Današnja djeca ne mogu dugo sjediti mirno, sve je više hiperaktivnih a mnoga od njih imaju poremećaj pažnje. Budući da se svakodnevno susrećem s ovim problemima, počela sam razmišljati kako bih mogla pomoći učenicima da lakše prate nastavu i budu uspješniji. Potreba za tjelesnom aktivnošću u velikoj se mjeri zadovoljava na satovima sporta, tijekom odmora za rekreaciju i minutama predviđenim za zdravlje tijekom nastave. Često se učenje odvija kroz kretanje, ali to nije uvijek izvedivo. Za još više kretanja u školi rodila se ideja o stazi za kretanje.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, učinkovitost mozga, staza za kretanje

1. Uvod

Već tijekom prošlogodišnjeg ljetnog raspusta počela sam razmišljati kako bih mogla olakšati i pomoći s koncentracijom, razredu, za koji sam znala da je jako težak za odgoj i da ću im u 2. razredu predavati, tijekom iduće školske godine. U kutu učionice postavila sam šator za učenike i napunila ga raznim rekvizitima. Učenici su se mogli popeti u njega kada im je trebao odmor, mir, opuštanje, kada su htjeli biti sami sa sobom, kada su ometali druge... ponekad sam ih u kut slala ja. Bio je to svojevrsni mali, multisenzorni kutak. U šatoru su djeci bili na raspolaganju jastuci, antistres loptice, plišane igračke, bočice s tekućinom koja se preljeva i knjige. Učenici su se osjećali kao da je kutak njihov. Tamo su rado odlazili, unutra su se igrali i u pauzama i u produženom boravku. No, ubrzo sam shvatila da je učenicima kretanje potrebnije čak i više od opuštanja. Tako sam došla na ideju da napravim stazu za kretanje.

2. Kretanje tijekom nastave i staza za kretanje

2. 1. Važnost kretanja

Neuroznanstvenici kažu da kretanje čini mozak puno učinkovitijim od mirnog sjedenja. Općenito, ono što je dobro za srce dobro je i za mozak. Kretanje ima vrlo pozitivan učinak na rad mozga, posebice dječjeg. Djeca su organiziranija, lakše uče i mogu dulje ostati usredotočeni. Zbog koordinacije i ravnoteže koju pokreti zahtijevaju, obje polovice mozga rade usklađeno. Kretanje utječe na aktivaciju većeg kapaciteta mozga, što povoljno utječe na sposobnost pamćenja, percepcije i koncentracije, a također pozitivno utječe na pamćenje i opću dobrobit. Osim toga, znamo da su fizički spretna djeca sposobna brzo i kvalitetno usvojiti nove, ponekad vrlo specifične vještine, koje također olakšavaju njihov kognitivni razvoj.

2. 2. Staza za kretanje u školskom hodniku

Na hodniku i u predvorju prvo sam postavila poligone za učenike, s rekvizitima iz sportske sale, ali budući da je za pripremu ovoga bilo potrebno dosta vremena i pospremanja kao i koordinacije s profesorom sporta od kojeg sam i uzela rekvizite, osmislila sam stazu za kretanje, koja je označena znakovima na podu i zidovima (završavam rutu, mijenjam pojedinačne zadatke, povećavam težinu). Djeca idu na stazu za kretanje tijekom individualnog rada na nastavi kada osjete potrebu za kretanjem. Za to vrijeme pregledavam zadatke koje su do tog trenutka obavili (umjesto da čekaju u redu, dovrše kretanje po stazi). Staza za kretanje je dostupna učenicima i za vrijeme odmora a također je dostupna i učenicima drugih odjela.

2. 3. Prednosti samostalno napravljene staze za kretanje

Na tržištu postoji dosta ponuđača koji nude trajne podne i zidne oznake, ali mislim da ta ideja nije baš korisna, jer djeci iste aktivnosti postanu dosadne, više im nisu izazovne, jer ih potpuno svladaju i razvijaju samo individualne vještine, sposobnosti i znanja. Izmjenom zadataka osiguravamo da učenici rade različite zadatke i time razvijaju različite sposobnosti i vještine, stječu različita znanja, ili prosto samo povećavaju razinu već poznatih znanja. Oznake „kućne“ izrade također su cjenovno pristupačnije.

2. 4. Pravila za učenike

Učenici su odmah na početku upoznati s općim pravilima korištenja staze za kretanje:

- možeš na stazu za kretanje kada si već obavio nekoliko zadataka (broj izvršenih zadataka je individualiziran),
- na stazi kretanja si tih i ne proizvodiš glasne zvukove kako ne bi ometao učenike drugih razreda (ako smetaš, taj dan više ne smiješ na stazu za kretanje),
- zadatke na stazi za kretanje obavljaš točno, pažljivo i sigurno,
- osiguravaš odgovarajući sigurnosni razmak.

2.5 Neki zadaci na stazi za kretanje



Slika 1: Znak s oblikom stopala

Zalijepila sam otiske stopala na pod uz zid. Učenik stane na njih i napravi pet čučnjeva. Pri tome pazi da mu noge cijelo vrijeme ostanu na znakovima.



Slika 2: Znak u obliku dlana

Zalijepila sam znak dlana na zid na visini od oko 1,6 m. Učenik skače i dlanom pokušava dodirnuti znak. Broji koliko je puta uspio.



Slika 3: Znak u obliku dva dlana

Zalijepila sam znak dva dlana na zid na visini od oko 1,6 m. Učenik skače i pokušava s oba dlana dotaknuti znakove. Izvrši zadatak pet puta.



Slika 4: Znakovi s oblikom stopala

Zalijepila sam otiske stopala na podu u hodniku. Učenik hoda i skače po njima. Pazi da na njima stane desnom nogom.



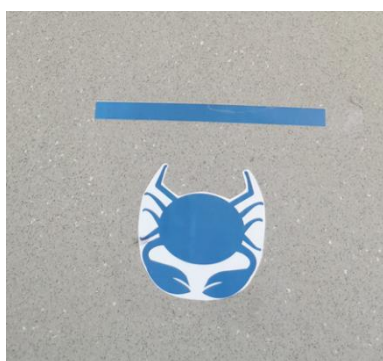
Slika 5: Sličice raznih predmeta

Na podu hodnika zalijepila sam sličice raznih predmeta na odgovarajućoj udaljenosti. Učenik staje na njih dok hoda ili skače naizmjenično lijevom i desnom nogom.



Slika 6: Znak za hodanje po stepenicama

Znak je zalijepljen uz stubište. Prilikom odabira ovog zadatka učenik silazi, a zatim se penje stepenicama.



Slika 7: Znak za oponašanje kretanja raka

Znak je zalijepljen na podu. Učenik oponaša kretanje raka.



Slika 8: Znakovi stopala i dlanova

Znakovi se lijepe na tlo na odgovarajućoj udaljenosti. Učenik se po njima kreće odgovarajućim dlanom ili stopalom.



Slike 9 i 10: Znakovi za putovanje s prstom

Na zidovima hodnika su zalijepljeni znakovi. Učenik prstom putuje po crtama.

3. Zaključak

Učenici su jako oduševljeni stazom za kretanje. Bez problema slijede upute, tako da mogu ići obavljati zadatke kada žele ili kada osjete potrebu za dodatnim kretanjem. Glavna smjernica bi trebala biti nastojati podučavati kroz pokrete što je više moguće. To je svakako pravi put, jer dječja svakodnevnica značajno se promijenila u odnosu na onu od prije tridesetak godina. U to vrijeme djeca su uglavnom slobodno vrijeme provodila vani, penjala se, trčala, lovila se... Danas je pak drugačije, znatno se manje kreću, čemu je dodatno pridonijela epidemija i obrazovanje na daljinu. Učenici bolje uče kada nisu potpuno mirni jer tjelesna aktivnost poboljšava mentalne sposobnosti pa se lakše nose s mentalnim izazovima. Kao rezultat toga, akademski su uspješniji. Kažu da je djeci kretanje potrebno kao zrak koji udišu. Ako učenicima u školi omogućimo kretanje tijekom intelektualne aktivnosti, oni više neće praviti nered, već će biti koncentriraniji, bolje pamtiti obrađeno gradivo i lakše se pripremati za daljnje učenje. Riječ je o rasterećenju, ne samo učenika, nego i nastavnika. Ako natjeramo učenike da se kreću, što je njihova prirodna potreba koja im nedostaje, nastavnicima će biti lakše raditi.

4. Literatura:

- [1.] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta.
- [2.] Hočevar, G. (2013). Ustvarjen za gibanje. Mengeš. Ciceron.
- [3.] Retar, I. (2022). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper. Založba Univerze na Primorskem.
- [4.] Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- [5.] <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>. (3. 8. 2022.)