

Stručni rad

KRETANJE JAČA TIJELO I UM

Sandra Jemec
profesorica razrednog pouka
Osnovna škola Marije Vere Kamnik

Sažetak

Sportska aktivnost povoljno utječe na našu dobrobit pa je moramo uključiti i u raspored zaposlenika u obrazovanju. To uključuje pedagoško osoblje, savjetodavne službe, administrativno osoblje i tehničko osoblje. Pretpostavljam da tjelovježba, pravilna prehrana i cjelokupni zdrav način života značajno doprinose poboljšanju psiho-fizičke kondicije, dok kolektivno vježbanje doprinosi boljem međusobnom razumijevanju. Aktivisti tima »Verini aktivčki« brinu o cjelokupnoj dobrobiti svih zaposlenika. Vodili smo aktivne konferencije - prekid dužih popodnevnih konferencija i vježbi istezanja, aktivno mjesečno i dnevno izvještavanje o aktivnosti, vođene vježbe uživo s osobnim trenerom, planinarenje, promocija zdrave prehrane, "kutak dobre vibracije" - kutak u zbornici s pozitivnim i ohrabrujućim mislima i team building radionicom. Tim je ustrojen prvenstveno kako bi se sportske aktivnosti učinile ugodnijim za zaposlenike, kako bi se međusobno povezivali, imali više energije i volje za rad te u konačnici pokušali smanjiti izostanke i preopterećenost zdravih zaposlenika.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, kolektivno vježbanje, poticanje na kretanje, psihofizičko stanje.

1.Uvod

Nezdrava prehrana, (pre)malo tjelovježbe i stres na poslu te kod kuće rezultat su suvremenog brzog tempa života. Često u prvi plan stavljamo posao, karijeru i brigu o drugima, ali pritom zaboravljamo na vlastitu dobrobit i zanemarujemo svoje tijelo. U našem školskom timu svjesni smo negativnih posljedica psiho-fizičke neaktivnosti, stoga u svakom radnom okruženju potičemo kretanje i uravnoteženu prehranu.. Budući da se radni proces odvija nesmetano u zdravom timu, dobrobit svakog pojedinca pozitivno utječe na sve zaposlenike. Učitelji tako svu svoju pažnju mogu usmjeriti na poučavanje djece, a zbog odsustva bolesti u školskim prostorijama možemo pomoći i u smanjenju izostanka učitelja s posla. Zbog toga su, ionako preopterećeni učitelji, pošteđeni dodatne zamjene što svakako rezultira boljim psihičkim stanjem.

2.Temeljni sadržaj

Tjelesna aktivnost ima nezamjenjivu ulogu u svim fazama čovjekova života. Neophodna je za normalan biološki, društveni i mentalni razvoj te za zdravlje mladih ljudi. U odrasloj dobi, međutim, redovita aktivnost mora biti prikladno odabrana jer čuva vitalnost čovjeka i štiti ga od raznih bolesti [3]. Mnogi ljudi tjelesnu aktivnost povezuju i sa sportom. Svaka kultura to doživljava drugačije, pa postoje mnoge i različite definicije sporta. Kristan kaže da je sport dobrovoljna, slobodna, natjecateljska i nenatjecateljska aktivnost u kojoj osoba sudjeluje zbog igrivih sklonosti te čija je glavna svrha zabaviti i istovremeno povećati ili održati tjelesnu sposobnost [2]. U pokretnom timu težimo najraznovrsnijim i najopsežnijim aktivnostima – sportskim i nesportskim. Želimo da ove aktivnosti pokrivaju opseg i fizičke te psihičke dobrobiti. Tjelesna aktivnost ima brojne psihološke prednosti za zaposlenike. Prije svega govorimo o povećanom radnom žaru, motivaciji za rad i lakšem upravljanju stresom. Uostalom, pozitivno utječe i na kvalitetu i duljinu sna, što je još važnije u brzom tempu života.

Upoznat ću vas s raznim aktivnostima koje smo provodili u pokretnom timu kako bi djelatnici naše škole vodili brigu o zdravijem načinu života. Svaki mjesec zaposlenici su dobivali različite zadatke u kojima su aktivnosti ispisivane za svaki dan posebno (vježbe istezanja, vježbe jačanja, vježbe disanja, druženje s najdražima, dan bez elektroničkih uređaja, dan bez automobila, tabata, abeceda kretanja...). Svaki je pojedinac sam odlučio kada će u mjesecu provoditi izazov. Svaki obavljeni zadatak bio je upisan u tablicu. Kako bi kvalitetno obavljali sportske aktivnosti, dobili su i snimke kako bi se spriječile nepotrebne ozljede. A i uvijek smo bili svi članovi tima spremni za sva pitanja, čak i tijekom pauza. Na kraju izazova najdosljedniji i najaktivniji dobili su i praktične darove.

Abeceda kretanja

Abeceda kretanja sastoji se od 25 različitih vježbi – jačanja i istezanja. Svaka vježba počinje određenim slovom u abecedi. Prilikom sastavljanja vježbi pazili smo da vježba odgovara zaposlenicima te da je posvuda upisan broj ponavljanja. Uputa za rad je bila da svaki zaposlenik izvodi vježbe tako da prvo napiše svoje ime i prezime, a zatim odabere ime i prezime svojih rođaka, kolega, susjeda itd. Svi sudionici su podsjetili na važnost zagrijavanja prije svake vježbe.

Tabata

Što je zapravo tabata? Ovo je intervalni trening visokog intenziteta, koji se sastoji od dva intervala. 20 sekundi vježbe i 10 sekundi odmora. Ovaj ciklus se ponavlja 8 puta, tako da cijeli trening traje 4 minute.

Izgradnja tima

Team buildingom se može nazvati svako zajedničko slobodno vrijeme zaposlenika izvan prostora u kojem se obavlja aktivnost. U našem slučaju to je škola. Te aktivnosti mogu biti piknik, rafting, posjet adrenalinskom parku, kreativna radionica, rješavanje teških zadataka... U našem slučaju za djelatnike smo pripremili razne štafetne igre. S obzirom na to da su se izvodile u ljetnim mjesecima, puno ideja smo vezali uz vodene aktivnosti. Odaziv osoblja bio je vrlo dobar jer je većina njih rado prisustvovala. Da napomenem, nije nedostajalo smijeha, opuštenosti i dobre volje.

Vježbe disanja

Na pedagoškim skupovima i predavanjima koristili smo razne tehnike disanja u pauzi. Ove su tehnike vrlo dobro prihvaćene među zaposlenicima jer su svi sudjelovali.

Disanje trbušnom dijafragmom

Udobno sjedite na stolici. Stavite lijevu ruku na trbuh, desnu na gornji dio prsa.

Udahnite kroz nos, zadržite dah na trenutak i polako izdahnite kroz nos, ponovno zadržite dah na trenutak. Sljedeći put ponovite promjenom ruka. Ponovite vježbu 4 puta.

DISANJE S PRODUŽENIM IZDAHOM

Poboljšava stanje srca, učinkovit je kod visokog krvnog tlaka, tjeskobe i napada panike. Udahnite kroz nos i dugo izdišite kroz usta. Izdahnite kroz blago zaobljene usne, poluglasno i kontrolirano. Duljina izdisaja je individualna i određuje je svaki pojedinac. Dišemo kroz trbušnu dijafragmu. Ponovite vježbu 4 puta [1].

3. Zaključak

Kretanje je iznimno važno u svim razdobljima našeg života. Sportsku aktivnost prilagođavamo dobi i tjelesnoj sposobnosti svakog pojedinca. Tjelesna aktivnost jača našu snagu i vitalnost, povećava otpornost na bolesti, a prije svega povoljno utječe na naše psihičko blagostanje. Adekvatan odmor, dobar san i pravilne tehnike disanja osiguravaju bolje duhovno stanje. Kretanje se ne smije zanemariti ni u radnom okruženju, jer danas puno vremena provodimo na fizički manje zahtjevnim poslovima. Mnogo puta, nažalost, ne odvojimo vrijeme za to, pa je motivacija bitna u timu. To se može postići pohvalama i nagradama, a prije svega grupnim sportskim aktivnostima tijekom kojih se, osim individualne dobrobiti, jačaju i veze među zaposlenicima. Različite vježbe ne bi trebale predstavljati preveliki napor ili dosadu pa ih obogaćujemo zabavnim vježbama, kao npr. abeceda kretanja ili tabata. Prilikom vježbanja svakako je važno pravilno izvođenje pojedinih elemenata kretanja pa se o tome učimo unaprijed, pratimo rezultate, a napredak neće izostati.

4.Literatura:

- [1] Kos Berlak, R. (2016). *Tehnike sproščanja-način obvladovanja stresa*. Pridobljeno 24. 10. 2021, s <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>
- [2] Kristan, S. (2010). *Pogled na šport 2, predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [3] Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.