

Stručni rad

VAŽNOST AKTIVNOG ODMORA

Manja Bezjak
OŠ Gorišnica
SLOVENIJA

Sažetak

Nastava u našim školama još uvijek je uglavnom koncentrirana u učionici. Učenici su sve vrijeme opterećeni statičkim fizičkim opterećenjem. Okupirani su intelektualnim načinom rada sa senzornim funkcijama gledanja i slušanja. Nastava ih tako zamara. Nakon dva-tri sata smanjuje se fokus na posao, kvaliteta stečenog znanja sve je skromnija. Tome se može suprotstaviti, pogotovo ako uzimamo u obzir njihove potrebe kretanja. Kretanje daje djetetu osjećaj ugodne, sigurnost, radost, ukratko, blagostanje. Provođenjem aktivnog odmora postizemo da je pedagoški proces učinkovitiji te se na taj način kod učenika stvaraju važne navike za život. Aktivni odmor vrlo pozitivno utječe na dobrobit učenika. Omogućuje im da se ponovno usredotoče na svoj rad.

Ključne riječi: kretanje, opuštanje, životne navike, blagostanje, usredotočenost

1. Uvod

Ljudsko tijelo stvoreno je za kretanje. Kretanje je prirodna potreba svakog pa i najmanjeg bića i izravno je povezano s mozgom. Stoga je potrebno stalno uključivati kretanje u djetetovu svakodnevnicu, a nikako se ne smije zanemariti ni kasnije, kada je dijete u školi. Važnu ulogu u formiranju životnih navika može imati aktivan odmor.

2. Razrada

Dijete koje je od najranijeg životnog razdoblja motivirano za kretanje imat će pozitivan stav prema kretanju i kao odrasla osoba. Kretanje djetetu pruža osjećaj ugone, sigurnosti, radosti, ukratko, blagostanja. Ako vodimo računa o potrebama djece i ponašamo se po načelima humanosti, svakako moramo učiniti sve, kako bi i učenici u osnovnoj školi imali aktivan odmor.

2.1. Svrha aktivnog odmora

Svrha aktivnog odmora je rasteretiti učenike statičkih opterećenja, koja još uvijek dominiraju u našim školama. Kako prevladava intelektualni rad, s vremenom se smanjuje budnosti i koncentracija učenika te također dovodi do pada produktivnosti. Pedagoški proces tako je manje efikasan nego što bismo inače željeli, a dobrobit učenika sve lošija. To se pokazuje kod učenika s poteškoćama u učenju, a posebno kod onih s posebnim potrebama. Inače današnji način života općenito ne ide u prilog zdravom načinu života. Sve više počele su se javljati razne bolesti zbog sjedilačkog načina života, koje nisu prisutne samo kod starije populacije, nego se sve češće viđaju i kod mladih ljudi i djece. Sve dok čitavoj populaciji djece ne pružimo dovoljno dnevne vježbe, može biti aktivan odmor važan čimbenik za stjecanje pozitivnih životnih navika. Aktivan odmor temelji se na principu suprotnosti, zato se preporučuje, da se realizira vani na otvorenom.

Pritom moramo voditi računa o načelu različitosti sadržaja. Aktivnosti trebaju se odvijati opuštenije, slobodnije – nemojmo pretjerivati strogo disciplinom. Učenici bi ponekad trebali predložiti što bi voljeli raditi tijekom aktivnog odmora. Aktivnosti ne smiju uključivati previše rekvizita i pribora.

2.2. Ciljevi aktivnog odmora

Tijekom aktivnog odmora učenici se trebaju opustiti jer se time sprječava nepotrebnim umor, manje je sukoba.

Ciljevi aktivnog odmora:

- zadovoljiti primarne biološke potrebe djeteta za kretanjem, opuštanjem, radošću i zadovoljstvom;
- povećati učinkovitost rada;
- vratiti energiju i utjecati na bolju motivaciju za rad;
- smanjiti negativne posljedice dugotrajnog sjedenja i izloženosti lošeg zraka;
- utjecati na humanizaciju rada u školi;

2.3. Posljedice aktivnog odmora

Istraživanja i moje vlastito iskustvo nedvojbeno pokazuju pozitivne učinke aktivnog odmora. Više godina promatrala sam učenike tijekom nastave, kako su nakon nekoliko sati postajali umorni. Umoran učenik je neusredotočen i neorganiziran. Kraće petominutne pauze doduše nakratko su popravile situaciju, ali ubrzo nastavio se nedostatak koncentracije i letargija. Odlučila sam da učenike odvedem na svjež zrak i da to činim svakog dana, redovito. Ponekad smo žurili do obližnjeg

stadiona, gdje se moglo bacati na koš, pucati na gol, juriti i slično. Često smo boravili u školskom dvorištu i igrali neku od elementarnih igara po želji učenika (Svi lovimo, svi trčimo, Leđa uz leđa, Prodajem bojice,...)

Promjene su ubrzo postale očite, jer je atmosfera u učionici nakon aktivnog odmora postala opuštenija, a volja za učenjem veća. Kretanjem na svježem zraku do mozga dođe više kisika. Poboljšava se koncentracija, fokus, strpljenje i sve to utječe na lakše učenje.

3. Zaključak

U školi dominira intelektualni rad - radi se o stalnom statičkom opterećenju i to se kod učenika manifestira kao umor, apatija, nedostatak koncentracije, nemir. Ako uvedemo redovitu opuštenu tjelesnu aktivnost, možemo spomenute negativne utjecaje nastave u velikoj mjeri poništiti. Uvođenjem aktivnog odmora zadovoljavamo potrebe učenika za kretanjem, a istovremeno ih učimo zdravim životnim navikama.

4. Literatura

- [1.] Jošt, B. (1985) Praktični model aktivnoga odmora v celodnevni osnovni šoli
- [2.] Krpač, F. (2002) Je aktivni odmor še aktualen? Zbornik prispevkov (Petnajsti
- [3.] strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 2002)
- [4.] The 2012-2013 Playbook. (2014) Igranje za znanje. Priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah. Prevod Belavič Pučnik, S.