

Stručni rad

POKRETNI SATOVI ZA LAKŠE PAMĆENJE

Tanja Radović Kantardžić

Osnovna šola Primoža Trubarja Laško, Slovenija

Sažetak:

Satovi tjelesnog odgoja imaju značajan utjecaj na mozak mlađih učenika. Redovita tjelovježba ima pozitivan učinak na zdravlje pojedinca, socijalnu i emocionalnu sferu djelovanja, a također utječe na učenje, jer potiče proces učenja i procesi mišljenja. Učenici stječu znanja igrom i kretanjem, zatim razmišljanjem o svojim iskustvima. Kretanje potiče cjelovito učenje. Mozak radi i uči kao jedinstvena cjelina za proizvodnju misli i pokreta. Kada se koristi pristup učenju cijelog mozga, učenici mogu pristupiti naučenim informacijama bilo kojim putem, npr. kognitivni ili motorički. Budući da mozak žudi za stimulacijom novine i promjene, dodavanjem pokreta učenju, promjenom metode prezentiranja, npr. verbalno u vizualno ili dodavanje nečeg novog budi mozak da prijeđe na promjenu i vrati se cjelovitijoj funkciji.

Ključne riječi: dječje igre, kretanje, mentalne igre, učenje.

1. Uvod

Umno-kretačke igre su igre u kojima su djeca i fizički i kognitivno aktivna, a također razvijaju socijalne vještine. Svrha igranja mentalno-motoričkih igara je poboljšati pamćenje, olakšati sudjelovanje u učenju, smanjiti stres, ojačati pozitivne emocije za učenje i povećati tjelesnu aktivnost djece. U svakoj aktivnosti djeca se nalaze u situacijama u kojima moraju kritički razmišljati. Uče razmišljati dok se zabavljaju krećući se. Ovaj odnos između kretanja i učenja podupire istraživanje koje pokazuje da kretanje poboljšava razumijevanje i da učenici postižu bolje rezultate u školi. Umno-pokretne igre dobra su motivacija za učenje i obogaćuju sve lekcije.

2. Središnji dio

Kretanje je jedna od osnovnih potreba djece. Neophodan je za stjecanje i izražavanje osjećaja, spoznaje, raspoloženja, emocije i sredstvo je samosvijesti i prirodan put izrazi. Vrlo je važan za razvoj mišljenja. Ako je dijete tjelesno aktivno, učiti učinkovitije. Kretanje također potiče maštu i kreativnost. Ne postoji učenje kroz kretanje samo stjecanje vještina kretanja i razvijanje vještina kretanja jer s kretanjem također potičemo emocionalni, intelektualni i socijalni razvoj učenika. Kretanje djeteta povezuje se sa svojim vršnjacima, prijateljima, kolegama iz razreda i samim sobom. Uz pomoć kretanja aktivnosti učenik može naučiti različite vještine. Ovaj se aspekt u našoj školskoj praksi rijetko uzima u obzir. Nastavne metode koje podržavaju integraciju različitih područja sve više dobivaju na važnosti [5].

Kretanje djetetu omogućuje i nudi iskustva koja oblikuju njegovu sliku o sebi. Dijete između pokretom stječe predodžbu o sebi i svojim sposobnostima interveniranja, prilagodbe i mijenjajući svoje okruženje. Tjelesna aktivnost usmjerava dijete na aktivan kontakt sa samim sobom i na osjećanje svog tijela. Dijete koje je ispravno poticano počinje razmišljati o svom tijelu kao o onom dijelu sebe koji može usmjeravati, kontrolirati, poticati na trud i nagraditi užitom i zadovoljstvom. Tjelesnom aktivnošću dijete se na ugodan i poticajan način druži s vršnjacima i time sprječava usamljenost. Tjelovježba također može pomoći u ublažavanju osjećaja depresije i njihovom uklanjanju osjećaj tjeskobe, jer promiče pozitivnu sliku o sebi i samozadovoljstvo. Također, redovita i dovoljno intenzivna tjelesna aktivnost potiče "zdravu" agresivnost [spremnost na aktivno suočavanje s preprekama i kušnjama, samostalno rješavanje zadaci, konstruktivna provedba], jer tjelesna aktivnost već u svojoj biti potiče aktivnost pristup, a dijete svoje težnje ostvaruje vlastitim trudom [3].

Jedan od najvažnijih društvenih sustava koji utječu na dizajn stila života djece i adolescenata, je škola. Uz obiteljsko okruženje, na tjelesnu aktivnost adolescenata najviše utječu iskustva iz školskog okruženja. Škola ima važnu ulogu u usmjeravanju djece i adolescenata prema zdravom načinu života i razvijanju pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti. Škola učenike može usmjeriti na zdrav način života na različite načine. U osnovnoj školi učenici se susreću s vježbanjem u predmetu sport, u produženom boravku, u sklopu interesnih aktivnosti koje organiziraju škole, a učitelji također uključuju vježbanje u nastavu raznih predmeta [6]. Tijekom nastave možemo koristiti različite oblike aktivnosti kretanja. To su npr. minuta za zdravlje, aktivnosti kretanja za opuštanje, podučavanje pokretom, metoda kreativnog kretanja i drugim oblicima tjelesne aktivnosti.

Minuta zdravlja je kratka pauza između sati koja traje 3 do 5 minuta i namijenjena je vježbanju i opuštanju učenika. Učenici zajedno s učiteljem izvode dva do četiri zadatka kretanja u prozračenoj prostoriji. To mogu biti igre kretanja s loptom, elementarne igre, vježbe istezanja, vježbe koncentracije, vježbe izražavanja emocija, vježbe motivacije i jačanja suradnje itd. Minutu za zdravlje može provesti svaki učitelj tijekom sata kada primijeti da pažnja učenika opada te da su nemirni i neorganizirani [3].

Kao i odrasli, djeca doživljavaju niz napetosti i osjećaja tjeskobe. Relaksacijskim aktivnostima postići ćemo tjelesno opuštanje, čime se smanjuje tjelesna napetost te brine i pomaže djetetu da uspostavi unutarnju ravnotežu na prirodan i aktivan način. Fizički opušteno dijete također se može lakše posvetiti poslovima koji zahtijevaju strpljenje i ustrajnost, kao što su razne obveze koje zahtijeva školovanje. Ako općenito ima dovoljno mogućnosti za tjelesno opuštanje, lakše je ostati miran kada je to potrebno. Također je poznato da fizička relaksacija

olakšava usmjeravanje pažnje i fokusiranje misli tijekom intelektualnog rada. Aktivnosti opuštanja koje se mogu koristiti tijekom nastave: igre opuštanja, masaže, prilagođena joga za djecu i vođena vizualizacija. Igre za opuštanje omogućuju djeci odmor i ponovno okupljanje. Igre koje biramo trebamo prilagoditi raspoloženju djece, njihovoj energiji i sadržaju nastave. Zagonetkama iz mašte možemo postupno uvoditi djecu u vođene igre mašte. Uz njih omogućujemo djeci da se nakratko opuste i potom ponovno usredotoče jer slagalicom odnosno pitanja usmjeravamo djetetovu pozornost na rješenje, što mu omogućuje da još neko vrijeme leži ili mirno sjedi. Možemo koristiti i kratko ili dublje opuštanje mašte, što učenicima daje mogućnost razvijanja ugodnih i opuštajućih predodžbi. U ovoj aktivnosti djeca zatvaraju oči i slušaju učiteljevo pripovijedanje. Tijekom maštovitih igara učenici se smiruju i sabiru [6]. Kretanje budi mišljenje, aktivira mnoge mentalne sposobnosti i pomaže u izražavanju nove misli. Tjelesna aktivnost potiče misaone procese, omogućuje razvoj novih neurona u mozgu i povećava neuronske veze u mozgu koje potiču kogniciju i pamćenje te povećavaju kognitivnu fleksibilnost. Učenje se događa povezano s motoričkim funkcijama. Suvremene teorije kognitivne znanosti naglašavaju da je spoznaja utjelovljena, što znači da percepcije, tjelesna aktivnost i emocije značajno pridonose višim kognitivnim procesima [7].

U nastavi se može koristiti nastavni materijal koji sadrži elemente kretanja, vremena, oblika i prostora liječenih korištenjem pokreta i aktivnosti kretanja. Ilustrirati možemo i pokretom bilo koji materijal za učenje koji se može odglumiti. Posebno je pogodan za uprizorenje s pokretom gradivo iz prirodnih znanosti. Kretanje se može koristiti za ilustraciju promjena u prirodi [npr. promjena godišnjih doba, vrijeme, rast biljaka, kretanje životinja] i učiti o karakteristikama ljudsko tijelo. Možemo ilustrirati i teme iz društvenih znanosti – suosjećamo sa životom nekad i sad, te jačamo društvene odnose [upoznavanje, igre pozdravljanja] i matematiku, gdje koristimo tijela ili dijelove tijela da pokažemo i glumimo brojeve, računске operacije, geometrijski oblici, zakrivljene i ravne linije, zatvorene i nezatvorene linije, ilustriramo simetriju, mjerne jedinice, mi smo klasificirani. Također možemo koristiti pokretne aktivnosti za bavljenje nastavnim materijalom koji dopušta mogućnost kreativne interpretacije. Pokretom učenicima možemo približiti povijesne teme i povijesne događaje, ilustrirati poeziju i razne pripovijetke. Pokret se može koristiti za poticanje učenika na maštovito pisanje. Učenici prvo trebaju odglumiti svoju priču u pokretu, što će im kasnije pomoći u smišljanju priče, jer će opisi biti detaljniji, jer će već imati fizički doživljaj izmišljene priče. Proces naizmjeničnog kretanja i pisanja odnosno govorenje može obogatiti rječnik i omogućiti jeziku da oživi. Učenici će kroz kretanje doživjeti nizove događaja, radnji, interakcija i prostora događanja. Preporuka je da učenicima damo priliku da se okušaju u svim ulogama odnosno akcije, jer će samo tako svaki učenik doživjeti sve aspekte gradiva kojim se bavimo. Prednosti ilustracije materijali za učenje s pokretom znači da su učenici tijekom takvih aktivnosti odmah uključeni u sadržaj lekcije te da učenici koji uče pokretom nesvjesno pamte informacije koje bi inače možda zaboravljena [4]. Uključivanjem metode kreativnog pokreta u osnovnu školu omogućujemo djetetu da uči uz metoda igre i učenja kroz umjetnost. Uz takve aktivnosti dijete se cjelovito razvija. Uvođenjem pokreta u obrazovni proces stvaramo i osjećaj opuštenosti i slično olakšavamo odgojno-obrazovni proces i potičemo dječje emocionalne, socijalne i intelektualni razvoj. Osim verbalnog pokreta, kreativni pokret omogućuje i druge načine izražavanja, istraživanje vlastitog pokreta, razvija tjelesne vještine i sposobnosti te potiče kreativnost. Isto tako, „stvaranje pokretom omogućuje djetetu izbor i usmjeravanje vlastitog ponašanja, izlazak iz ustaljenih obrazaca ponašanja. Metoda kreativnog pokreta potiče kreativno ponašanje koje karakterizira implementacija različitih sadržaja, što znači da pri rješavanju problema pojedinac ne ostaje na prikaznoj i verbalnoj razini, već pokretom „prevodi“ ideju u djelo. Doprinos kreativnog pokreta nastavi leži u stvaralaštvu jer potiče stalnu potragu za novim načinima izražavanja u kreativnom procesu. Metoda kreativnog pokreta pridonosi formiranju, formiranju i učenju kreativnog stava te osvještava način kreativnog mišljenja i kreativnog rješavanja problema u različitim životnim situacijama [9].

3. Zaključak

Djetetu je potrebno puno kretanja. Potreba za kretanjem za njega je prirodna i često spontana zadovoljava. Istovremeno razvija i jača svoje tijelo i koordinira motoriku. Kretanje djeteta osnova je za uspješan i skladan razvoj njegovog tjelesnog, socijalnog i mentalnog područja. Sposobnost kretanja daje djetetu priliku da istražuje svijet i omogućuje mu da pristupi stvarima koje pobuđuju njegovu znatiželju i da se povuče od onih koje su za njega povezane s nelagodnom i strahom, a ujedno mu sposobnost kretanja daje nove mogućnosti opipavanja stvari, uzima, baca, približava im se. Djeca koriste svoja tijela za igru, komunikaciju i izražavanje emocija.

4. Literatura

- [1.] Andrejka Kavčič, R. [2005]. Učenje z gibanjem pri matematiki : priručnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike. Ljubljana: Društvo Bravo.
- [2.] Dežman, B. [1990]. Minuta za zdravlje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo
- [3.] Kroflič, B. in Gobec, D. [1989]. Plesna vzgoja za najmlajše: priručnik za vzgojitelje predšolskih otrok in učitelje. Novo mesto: Društvo pedagoških delavcev Dolenjske, Pedagoška obzorja.
- [4.] Pečjak, S. [2009]. Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [5.] Srebot, R. in Menih, K. [1996]. Potovanje v tišino: sprostivna vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
- [6.] Škof, B. [2010]. Spravimo se v gibanje – za zdravlje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [7.] Tomšič Čerkez, B. in Zupančič, D. [2011]. Prostor igre. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [8.] Uranjek, A. [1995]. Sprostivne igre za vrtec in šolo. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- [9.] Živec, S. [2015]. Z gibanjem do predopismenjevanja. V M. Željeznov Seničar [ur.], Gibanje in predšolski otrok: zbornik / VIII. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2015 [str. 212–222]. Ljubljana: MiB.