

Stručni rad

UTJECAJ SPORTA NA UČENJE DJECE U DOBU RADA S RAČUNALOM

Špela Horvat
Osnovna škola Markovci

Sažetak

Doba računala imalo je dubok utjecaj na učenje učenika. Zbog široko rasprostranjene dostupnosti računala i interneta učenicima je na dohvat ruke dostupna ogromna količina informacija. To je učenicima olakšalo pronalaženje informacija i dovršavanje zadataka, a također im je omogućilo online suradnju s kolegama i učiteljima. Međutim, oslanjanje na tehnologiju ima i neke negativne učinke na učenje učenika. Neka istraživanja sugeriraju da pretjerana upotreba računala i drugih digitalnih uređaja može dovesti do kraćeg raspona pažnje i poteškoća s kritičkim razmišljanjem i rješavanjem problema. Za učenike je važno pronaći ravnotežu između korištenja tehnologije kao alata i uključivanja u tradicionalnije oblike učenja. Jedan od načina na koji se studenti mogu boriti protiv nekih od negativnih učinaka računalnog doba je bavljenje sportom. Sport može pomoći učenicima da razviju fizičku spremnost i koordinaciju kao i važne životne vještine kao što su timski rad, komunikacija i vodstvo. Osim toga, bavljenje sportom može pomoći djeci da se oslobode stresa i poboljšaju svoje mentalno zdravlje.

Ključne riječi: doba računala, učenje u školama, povećani obuhvat sporta, utjecaj sporta na učenje

1. Uvod

Iako je doba računala uvelike utjecalo na učenje učenika, općenito je važno da učenici pronađu ravnotežu i uključe se u aktivnosti poput sporta koje im pomažu razviti važne vještine i održati opću dobrobit. Sport stoga može biti izvrsna nadopuna obrazovanju, što omogućuje tehnologija u doba računala. Sve više ljudi živi u raljama moderne tehnologije koja je sušta suprotnost zdravom načinu života. Sport ima ključnu ulogu u razvoju i dobrobiti djece. Potiče tjelesnu aktivnost, timski rad te može čak znatno povećati samopouzdanje učenika i učenica [1].

2. Utjecaj sporta na učenje djece

Ako su djeca svakodnevno tjelesno aktivna, poboljšava se njihova slika o sebi i samopoštovanje. Dokazano je da ako se dijete bavi sportom ili uključuje kretanje tijekom učenja, to dobro utječe na dječju koncentraciju, a time i na školski uspjeh [2]. Vrlo povoljno djeluje na psihičko zdravlje (smanjuje stres, anksioznost i depresiju), te omogućuje druženje i uspostavljanje prijateljskih i obiteljskih veza.

2.1. Utjecaj roditelja na motivaciju djece za veću sportsku aktivnost tijekom učenja

Tjelesna aktivnost ima brojne dobrobiti. I naravno, tu je vrlo važna uloga roditelja i njihova motivacija. Važno je odabrati odgovarajuću aktivnost za dob djeteta. Ako ne odaberete onaj koji je primjeren dobi djeteta od njegovih sposobnosti, može se dogoditi da će djetetu takva aktivnost biti dosadna. Osim toga, dobro je da dijete ima dovoljno mogućnosti za aktivnost. Djeca trebaju roditelje da ih odvedu na igralište i da im daju opremu koja im olakšava aktivnost. U međuvremenu se usredotočite na zabavu. Svi znamo da djeca neće raditi nešto u čemu ne uživaju. Prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), djeca i adolescenti trebali bi vježbati najmanje 60 minuta dnevno, svaki dan u tjednu. Jedna od važnih stvari je da djeca dožive kako su njihovi roditelji redovito fizički aktivni. Stoga se valja zapitati kakvu ulogu imaju roditelji - pasivnu ili aktivnu? Naime, roditelji igraju iznimno važnu ulogu u kretanju djece, istraživanja su pokazala da su djeca koja odrastaju uz fizički aktivne roditelje čvršća, aktivnija i vitkija od djece sa samo jednim aktivnim roditeljem ili čak dva neaktivna roditelja.

2.2. Primjeri sportskih igara, kako možemo motivirati djecu

a) Lov i skrivača

Tko ne poznaje lov? Djeca vole loviti, ali vole se i igrati skrivača. Obje igre imaju jednostavna pravila koja nije teško zapamtiti, a prije svega takva su da je još zabavnije ako ih igra što više djece zajedno. Igre skrivača su također vrlo prikladne kao igre za proslavu rođendana na otvorenom kada se okupi veća grupa djece.

b) Otpor

Za ovu igru potrebna nam je samo kreda, kamenčić i ravna betonska površina na kojoj kredom iscrtavamo kvadrate i to dva jednostruka, pa jedan dvostruki, pa opet jednostruki, pa opet dvostruki i na samom kraju polukrug u kojem ćemo upišite brojeve od 1 do 7. Bacimo kamenčić u prvo polje i počnemo skakati po redosljedu označenih polja, odnosno možemo jednom nogom zakoračiti u jedno polje, a objema u dvostruko polje i završiti u polukrugu, gdje se možemo malo odmoriti.

C) Zemljana krasta

U ovoj igri potrebni su nam štap i kreda, kojima na podu nacrtamo veliki krug i simetrično ga podijelimo na onoliko dijelova koliko ima igrača. Pritom je poželjno

da u igri sudjeluju najmanje tri igrača, a još je napetije ako je igrača više. Igrači trebaju imenovati svoj dio teritorija po zemljama ili kontinentima. Na početku igrači stoje izvan kruga, a igra počinje tako što prvi igrač uzme štap i stavi ga u središte kruga te ga spusti na tlo. Pri tome igrač kojemu je palica pala na njegovu parcelu mora stati na nju i ujedno to najaviti riječju "Stoj", dok ostali igrači moraju pobjeći što dalje i zaustaviti se na riječ "Stoj". Igrač koji ima štap pokušava pogoditi nekog od svojih suigrača i ako uspije, može zatražiti dio svog teritorija, ali ako promaši, zemlju mu uzima onaj koji je bio na meti. Igrač traži zemlju tako što stoji na vlastitom teritoriju i kredom povlači što dublje u tuđi teritorij. Igra završava kada jedan od igrača ukrade svu zemlju od ostalih.

Č) Između dvije vatre

U ovoj nekad vrlo popularnoj igri potrebna nam je lopta i puno prostora (travnjak, školsko igralište, veliko prazno parkiralište...), a također i relativno velik broj igrača. Igrači su podijeljeni u dvije skupine, te određuju pričuvu. Dogovaramo se koja skupina počinje igru koja se odvija tako da protivnika pogodimo loptom u označenom prostoru (igralištu). Ako uhvati ovu loptu, on nije aut, ali ako ga lopta pogodi i on je ne uhvati, igrač mora napustiti teren i pridružiti se rezervi na rubu terena. Kada su svi igrači jedne grupe pogođeni, u igru ulazi rezervni igrač i bori se do kraja. Pobjeđuje ekipa koja prva eliminira sve protivničke igrače i rezervu.

d) Slijepi miševi

U ovoj igri izvlačimo ždrijeb ili određujemo igrača koji će biti "slijepi miš", zavežemo mu oči, zavrtimo ga nekoliko puta i postavimo na sredinu polja. Ostali igrači poredaju se oko njega, a "slijepi miš" pokušava uhvatiti miševе koji ga dozivaju i izazivaju, a pritom ga pokušava izbjeći glasnim pitanjem. Kad „slijepi miš“ uspije uhvatiti „miša“, postaje „slijepi miš“.

3. Zaključak

Redovito i dovoljno vježbanje djeteta pozitivno utječe na razvoj koordinacije fine motorike koja je djetetu potrebna za učenje, pisanje i crtanje. Redovitom tjelesnom aktivnošću, poput hodanja, trčanja, skakanja, poskoka, preskakanja, penjanja i bacanja, jača se kako tjelesno zdravlje tako i psihofizička kondicija potrebna za uspješan rad u školi ili kod kuće. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kako su istraživanja pokazala, djeca koja su vrlo tjelesno aktivna prije i lakše pamte novo gradivo, lakše prate nastavu u školi i imaju bolje sposobnosti koncentracije, a uz to troše manje vremena na školski rad od druge djece. Dijete koje je tjelesno aktivno također ima bolje razvijene mišiče i jače kosti. Općenito, kretanje jača imunološki sustav, sprječava ranu pojavu većine kroničnih nezaraznih bolesti, a tijekom adolescencije poboljšava san i štiti od razvoja raznih ovisnosti. Sportske aktivnosti moraju biti prilagođene djetetovoj dobi, sposobnostima ili talentima i željama jer će u protivnom vrlo brzo osjetiti preveliki pritisak i obavezu. Ako odabrani sport prebrzo postane obveza, to nije dobro. Ako je previše ovih sportova koje dijete bira, ono postaje preopterećeno i umorno, kada nigdje ne može dati sve od sebe - ni u školi ni u slobodnim aktivnostima, kada treba razvijati svoje talente. Stoga, naravno, mora biti vremena i za igru koja je neopterećena i opuštana. Bavljenje sportom pozitivno utječe na učenje i razvoj djece. Sport može pomoći djeci da razviju fizičke vještine kao što su koordinacija i izdržljivost, ali također može doprinijeti njihovom mentalnom i emocionalnom blagostanju. Bavljenje sportom može pomoći djeci da nauče disciplinu, timski rad i kako postaviti ciljeve i raditi prema njima, što su važne životne vještine. U doba računala važno je da djeca imaju ravnotežu između vremena provedenog pred

ekranom i tjelesne aktivnosti, a bavljenje sportom može pomoći u postizanju te ravnoteže. Također je važno da djeca imaju pristup obrazovnim resursima i mogućnostima učenja uz pomoć tehnologije.

4. Literatura

- [1.] Kroflič, B. (1992). Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- [2.] Gačnik, D. (2019). Zakaj je šport dober za otroke? Kako pripomore k njegovemu razvoju in rasti?. URL: <https://www.minicity.si/si/novice/zakaj-je-sport-dober-za-otroke-kako-pripomore-k-njegovemu-razvoju-in-rasti> (17. 1. 2023.)