

Stručni rad

PODNE IGRE

Mojca Debeljak

Osnovna škola Orehek Kranj, Slovenija

Sažetak

Igra je sastavni dio djetetova života. Ona je slobodna, spontana, kreativna i istraživačka aktivnost koja slijedi unutarnju potrebu. Bit igre je da se djeca opuste i na ugodan način dožive i nauče nešto novo. Osim igre, kretanje ima važnu ulogu u razvoju i zdravlju djeteta. Osim na razvoj, ono značajno utječe na djetetove sportske vještine, samopouzdanje i samostalnost. Bavljenjem sportskim aktivnostima dijete se uči radnim navikama, suradnji s drugima te poštivanju sebe i drugih. Učenje, igra i kretanje idu ruku pod ruku i tijekom školovanja. U današnje vrijeme učitelji imaju na raspolaganju velik broj igara koje nastavu mogu učiniti zanimljivijom, opuštenijom i raznovrsnijom. Jedan od „alata“ svakako su podne (parterne) igre koje su više od same igre. Odlično su sredstvo za vježbanje koordinacije i motoričkih vještina te odlično sredstvo za učenje. U našoj školi imamo popodnevene igre i često ih koristimo za vrijeme odmora, u produženom boravku, kao i tijekom same nastave, kada se učenici trebaju opustiti, kada ranije završe nastavu ili kada im treba motivacija za daljnji rad.

Ključne riječi: zdravlje, aktivnost opuštanja, kretanje, igra

1. Uvod

U posljednje vrijeme, posebice nakon epidemije, u medijima se pojavljuju napisi kako djeca premalo vježbaju i zbog toga imaju poprilične probleme. To su višak kilograma, pad učinkovitosti kretanja, slabija izdržljivost, snaga, brzina i koordinacija. To se odražava i na uspjeh ili neuspjeh pri učenju, jer su djeca slabije koncentrirana, trebaju više vremena za pisanje zadaća, sporije razmišljaju i slabije pamte. Također su nemirna, njihova kreativnost opada umjesto da raste. Sva ta (ne)aktivnost ostavlja i posljedice na zdravlje, kako fizičko tako i psihičko. Djeca sve brže i češće obolijevaju, depresivna su, anksiozna, pribjegavaju samoozljeđivanju, ovisnostima...A kako djeci približiti kretanje? Najlakši način da se to učini je kroz igru. Tijekom školovanja djeteta, kroz proces učenja ili kasnije u produženom boravku. Mislim da djeca imaju dovoljno mogućnosti za igru, odnosno kretanje kroz igru, ali važno je da im znamo pristupiti i to prezentirati na odgovarajući način. Također je potrebno uzeti u obzir činjenicu, da ako je djetetu kretanje „stavljeno u kolijevku“, ono će jednostavno biti njegov način života. Lavovski udio pri tome imaju roditelji koji kao primarna obitelj predstavljaju uzor djetetu, a škola i profesori su ti koji to mogu nadopuniti ili nadograđivati.

2. Definicija igre

„Igra je sastavni dio života djeteta. Igra je slobodna, spontana, kreativna i istraživačka aktivnost koja slijedi unutarnju potrebu. Kroz igru dijete razvija vještine, stječe znanja, iskustva i zabavlja se. Dijete se mora igrati i tijekom školskog razdoblja. Učitelji mogu pri pojedinim predmetima koristiti tzv. didaktičke igre za postizanje odgojno-obrazovnih ciljeva. Didaktička igra je igra s određenim ciljem i zadatkom, te pažljivo odabranim ciljevima i zanimljivim sadržajem. Bitno je da su ciljevi skriveni i da ih učenici nisu ni svjesni. Korištenjem takvih igara učitelji čine nastavu zanimljivijom, opuštenijom i življom.“ [1]Bit igre je da se djeca opuste i na ugodan način dožive i nauče nešto novo. Pamćenje iskustveno stečenog znanja je trajnije i stoga je važno da učenici što češće ponavljaju različite obrasce kretanja, najlakše kroz igru, jer time utječemo na razvoj njihovih motoričkih sposobnosti.

2.1. Podne igre

Podne igre više su od same igre. Izvrstan su alat za vježbanje koordinacije i motoričkih vještina, kao i odlično pomoćno sredstvo za učenje. Bilo bi dobro da nisu namijenjene samo za odmore, jutarnji boravak ili produženi boravak, već da ih učitelji mogu svakodnevno uključivati i u redovnu nastavu. To je posebno važno za najmlađe učenike, koji još uvijek mogu imati problema s pozornošću. Ako uče kroz igru, svijest o učenju je manja, a samim time i lakša.

3. Značenje kretanja

Razvoj djeteta shvaćamo kao pojavu i razvoj sposobnosti na motoričkom, kognitivnom i emocionalnom području. To su područja koja se isprepliću i utječu jedno na drugo. Pa ipak, postali smo društvo koje je, više manje, okupirano modernom tehnologijom, koja ne zahtijeva nikakav poseban napor, ali istovremeno uskraćuje djeci mogućnost da provode vrijeme na igralištu, odnosno na svježem zraku.

Kretanje stoga igra ključnu ulogu u razvoju i zdravlju djeteta, no to nije jedina dobrobit koju donosi. Sportske vještine također su iznimno važne u djetetovoj integraciji u društvo vršnjaka i izgradnji odnosa, što je posebno vidljivo kod dječaka koji kroz natjecanje teže biti još bolji. Kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima djeca također stječu samopouzdanje i samostalnost, a osim toga razvijaju i jačaju radne navike, jer disciplina, odricanje, prihvaćanje režima rada i ograničenja sastavni su dio života sportaša. Sve se to odražava i na školski rad. Redovito vježbanje je isto što i redovita domaća zadaća i tekuće učenje, loše odrađen trening daje poticaj i motivaciju, jer vježba čini majstora, isto tako školski rad zahtijeva vježbu, izvršavanje zadataka bez odlaganja... Svaka aktivnost, bila ona sportska ili školska, zahtijeva trud i upornost. Osim toga, sportske aktivnosti odgajaju i pripremaju dijete za život u zajednici, kada djeca moraju naučiti surađivati s drugima, poštivati ih i podržavati, ali usprkos tome i natjecati se s njima, zauzeti se za sebe, znati prihvatiti poraz i suprotno tomu, pohvalu. Kretanje jača odnos djeteta prema sebi i drugima. [2]

4. Aktivnost opuštanja

U sklopu produženog boravka u našoj školi provodimo nekoliko aktivnosti među kojima je i relaksacija. To je za učenike od izuzetne važnosti. Obično se održava nakon ručka, kako bi se za to vrijeme učenici opustili i skupili nove snage za daljnji psihofizički napor. Naravno, djeca su cijelo vrijeme pod nadzorom, iako su u to vrijeme minimalno vođena. Ovisno o vremenskim uvjetima, ovo vrijeme provodimo na igralištu ili u sportskoj dvorani. Ciljevi koje u okviru relaksacijskih aktivnosti nastojimo postići različitim metodama rada su sljedeći:

- učenici shvaćaju opuštanje i odmor kao neophodan element zdravog načina života;
- učenici upoznaju i usvajaju razne aktivnosti koje ih opuštaju;
- učenici zadovoljavaju svoje potrebe za odmorom, kretanjem, društvenim kontaktima i igrom;
- kroz igru učenici stječu i učvršćuju znanja, intelektualne vještine i socijalne vještine;
- učenici u situacijama igre prihvaćaju pravila i norme, razvijaju maštu, kreativnost i smisao za humor;
- učenici međupredmetno povezuju znanja iz različitih školskih predmeta. [3]

Podne igre na našoj školi

Naše školsko igralište opremljeno je podnim igrama koje djeca s veseljem koriste. Sama prezentacija igrice je primamljiva jer svojim živim bojama i različitim oblicima privlači učenike, koji se kreću spontano, ne shvaćajući da to zapravo rade. Promatrajući učenike, profesori mogu uočiti da oni posjeduju veliku količinu mašte i kreativnosti, koju dosljedno koriste u podnim igrama. Također je važno da igranje podnih igara ukazuje i na suradnju među učenicima, odnosno između mlađih i starijih učenika. Naravno, pojave se i nesuglasice koje učenici moraju znati riješiti, a ako je moguće, mi ih kao profesori puštamo da to rade sami, bez naše intervencije. Naše podne igre često se koriste za vrijeme odmora, u produženom boravku, kao i tijekom same nastave, kada učenicima treba razonode, kada ranije završavaju s školskim obavezama ili im je potrebna motivacija za daljnji rad.

Igra školice



Slika 1: "Školica" na šolskem igrišču

Školica je igra u kojoj može sudjelovati veliki broj djece, iako ih u njoj obično sudjeluje manji broj, ako ništa drugo, onda zbog nestrpljivosti tijekom čekanja ponovnog dolaska na red. Jedino sredstvo koje djeci treba je kamenčić. Najbolji je plosnat, što djeca brzo nauče. Tijek igre je sljedeći: prvi na redu započinje igru tako da baci kamenčić u prvo polje. Zatim preskoči sva polja i na povratku usput pokupi kamenčić. U jednostrukim poljima skače se na jednoj nozi, u duplim poljima skače se s obje noge. Na kraju je nebo, gdje se okreću u zraku i pristaju na nebo. Tada su spremni za povratak. Na nebu se mogu i odmarati. Igrač nastavlja igru bacanjem kamenčića u drugo polje, skače do kraja i vraća se pokupiti kamenčić. Nastavlja tako sve dok ne pogriješi. Prekršaj je ako kamenčić padne na liniju polja, izvan polja ili na krivo polje ili ako učenici stanu na liniju polja, izvan polja ili ako u jednostrukom polju stanu drugom nogom na tlo. Kada učenik pogriješi, kamenčić ostavlja u polju koje je zadnje uspješno završio i na redu je sljedeći igrač. Pobjednik je učenik koji prvi dođe do posljednjeg broja.

Postoji više verzija i stupnjeva zahtjevnosti. Ako učenici ne poznaju igru mi im pokažemo osnovna pravila, inače ih pustimo da se igraju sami i sami određuju pravila u svojoj skupini.

Trulo jaje



Slika 2: Polje za igru Trulo jaje

Na igralištu imamo i veliku "lokvu" koju učenici koriste za razne igre. Jedna od mogućnosti je igra Trulo jaje, gdje djeca sjede u krugu ili na rubnoj liniji "lokve". Sve što im treba za igru je zgužvani papir – jaje. Jedno od djece, koje je izabrano, nosi zgužvani papir oko ostalih i što neprimjetnije ga spušta iza nečijih leđa, a zatim nastavlja svojim putem. Dijete koje iza sebe ima papirić to može saznati samo pomoću opipa, ali ne i okretanja. A ako to ne sazna prije nego što ga igrač ponovno prođe, postaje "trulo jaje". To znači da mora sjediti u sredini kruga. Ali ako na vrijeme pronađe papirić, mora što brže ustati i uhvatiti igrača koji je ostavio "trulo jaje". Ako u tome uspije, igra se nastavlja, no ako progonjeni uspije sjesti na prazno mjesto u krugu, tada "trulo jaje" nosi onaj koji ga je neuspješno lovio..

Skakanje prema oznakama linija



Slika 3: Skakanje po linijama

Učiteljica, koja predaje u 4. razredu naše područne škole, željela je i za „starije“ učenike pripremiti igricu koja bi ih potaknula i motivirala da svoje slobodno vrijeme provedu što korisnije. U hodniku, u blizini garderobe, jednostavno je zalijepila trake koje označavaju skokove, ali ne nužno i smjer skoka. Složila ih je proizvoljnim redoslijedom, a učenici potom sami izmišljaju ili se dogovaraju kako će skakati - na jednoj nozi ili dvonožno, hoće li hodati po crtama, preskakati ih... Igra je to koja omogućuje mnogo mašte i kreativnosti, te u konačnici i dogovora, jer nema jasnih pravila igre.

5. Zaključak

Igre na podu primjer su dobre prakse koju učitelji mogu uvesti u svoj rad i tako obogatiti školsku svakodnevicu. Kretanje kod djeteta potiče njegovo samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi. Ovime postavljamo temelje za njegov daljnji život. Ako je dijete rano u životu motivirano za vježbanje, imat će pozitivan stav prema vježbanju i u odrasloj dobi. Škole igraju važnu ulogu u ovom procesu. Učenicima su dužne omogućiti poticajno okruženje i omogućiti im što više kretanja. Učitelji moraju maksimalno iskoristiti jutarnji boravak, odmore i produženi boravak, te poticati učenike na aktivno provođenje svake slobodne minute.

Igra nam daje inspiraciju, opuštanje, radost i zadovoljstvo. Važno je da svi shvatimo da nikad nismo prestari za igru.

6. Literatura

[1] Šetina, M. (2014) Didaktične igre iz odpadne embalaže pri pouku na razredni stopnji osnovne šole. Diplomsko delo. Pedagoška fakulteta.

[2] Gibanje otrok (7 koristi, ki jih prinaša redno gibanje otrok). URL: <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/> (22.11.2022)

[3] Koncept. Razširjeni program: program osnovnošolskega izobraževanja. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo (2005).