

Stručni rad

MARATON S UČENICIMA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Luka Svoljšak
Osnovna šola Helene Puhar Kranj, Slovenija

Sažetak

U školi smo, zbog velikog nedostatka prostora, prisiljeni provoditi mnoge sate tjelesnog odgoja vani, što može imati brojne prednosti, budući da nas današnji način života udaljava od prirode i kretanja na svježem zraku. Što se tiče aktivnosti na otvorenom, hodanje je za naše učenike jedna od rijetkih aktivnosti u kojoj se svatko može aktivirati. Različite varijante igara mogu biti izvrstan motivacijski faktor kako za pojedinca tako i za cijelu grupu. Svladati maratonsku distancu zajedničkim snagama, čak i zbrojem pojedinačnih staza, posebna je draž. Uz dovoljan broj polaznika, udaljenost možemo savladati za jedan školski sat. Ova vrsta aktivnosti je snažna poveznica među učenicima jer imaju zajednički cilj koji se može postići uz trud svakog pojedinca.

Ključne riječi: aktivnosti na otvorenom, djeca i adolescenti s posebnim potrebama, hodanje, igre, maraton, igre.

1.Uvod

Hodanje je aktivnost koja prati čovječanstvo od početka i ima brojne pozitivne posljedice na tijelo i dobrobit pojedinca. Danas je nepravedno zanemaren, jer je prespor i previše pasivan za današnji način života. To je prirodno kretanje koje je dostupno velikoj većini ljudi i učenika naše škole (osim onih s težim poteškoćama u kretanju). Za ove učenike šetnja u kolicima je i prilika da dio vremena provedu na otvorenom. Uz odgovarajuću pripremu i opremu, može se stići tijekom cijele godine u svim vremenskim uvjetima, kao i za vrijeme praznika i godišnjih odmora. Za učenike naše škole važno je u rutinu uvesti aktivnosti koje su pozitivne za zdravlje i dobrobit, jer te aktivnosti mogu prenijeti u svoje kućno okruženje, ako tamo već nisu prisutni. Osobito je važna redovita tjelesna aktivnost koja poboljšava aerobni kapacitet, povećava mišićnu masu i pokretljivost zglobova, sprječava ozljede, povoljno utječe na razinu šećera u krvi, održava ravnotežu, poboljšava san i probavu, lakše kontrolira tjelesnu težinu, poboljšava metabolizam masti, smanjujemo rizike od razvoja kardiovaskularnih bolesti, moždanog udara, visokog krvnog tlaka, dijabetesa tipa 2, osteoporoze, smanjujemo usamljenost, rješavamo stres, poboljšavamo mentalno stanje i kognitivne sposobnosti ako podignemo samopouzdanje,... [2]

Hodanje je osnovna ljudska funkcija bez koje bi čovjek teško preživio. Omogućuje čovjeku spontano i prirodno kretanje po prostoriji radi dobivanja hrane, reprodukcije, opuštanja, zabave itd. Pri promatranju hoda možemo promatrati i raspoloženje pojedinca – ako je tužan, kreće se sporije i ima više opuštenih mišića, ako je sretan, lako se kreće po sobi. Pri izražavanju odlučnosti stojimo uspravno i strogo. [4]

Učenici s umjerenim, teškim i teškim intelektualnim teškoćama trebaju različite razine podrške tijekom života; intelektualni invaliditet je cjeloživotni problem i traje od rođenja do smrti. Zbog smanjenih intelektualnih sposobnosti učenici s umjerenim, teškim i teškim intelektualnim teškoćama nikada nisu potpuno samostalni. Posebnim obrazovnim procesima možemo razviti njihov stupanj samostalnosti i samostalnosti do optimalnih granica u okviru njihovih mogućnosti. Učenicima s umjerenim, težim i teškim intelektualnim teškoćama zbog njihove posebnosti potrebno je puno poticaja za osobni razvoj.

2.Središnji dio

U školskoj godini 2023./2024. u OŠ Helene Puhar Kranj u program posebnog obrazovanja uključeno je 69 učenika u 12 razrednih odjela u dobi od 6 do 26 godina. Rad s djecom i mladima naše škole jedinstven je izazov jer su vrlo različiti po svojim sposobnostima, interesima i individualnim karakteristikama.

Planirano kretanje i tjelesna aktivnost iznimno su važni za osobe s posebnim potrebama, vjerojatno čak i više nego za "normalne" ljude, jer obično te osobe zbog svojih deficita i smetnji nisu toliko aktivne u svakodnevnim poslovima. Problem može nastati pri odabiru zajedničke sportske aktivnosti jer su interesi, razumijevanje, individualne sposobnosti i sposobnost učenja vrlo različiti. Ne manje važno, na izbor utječu i prostorni i materijalni uvjeti.

U traženju prikladnog oblika kretanja najprikladnijim se pokazalo hodanje zbog svoje jednostavnosti.

Zašto?

- Ona je blaga prema zglobovima,
- održava mišićnu masu,
- održava gustoću kostiju,
- jača vezivno tkivo,
- ubrzava metabolizam,
- smanjuje udio tjelesne masti,

- jača vitalnu energiju,
- regulira trčanje,
- usporava procese starenja,
- poboljšava ravnotežu i držanje,
- dobrobiti za krvotok,
- dobro za zdravo srce,
- ne zahtijeva puno napora, pogotovo ako se hoda po ravnoj površini,
- mogućnost ozljede je mala,
- djeluje protiv stresa. [1]

Posebno je pogodan za učenike naše škole jer:

- Financijski je povoljan, dostupan u svako doba godine i uz odgovarajuću opremu dostupan po svim vremenskim prilikama (osim teže pokretnim osobama),
- ne trebamo dodatnu opremu, tehnike učenja i zahtjevna pravila,
- dok hodamo, putujemo i promatramo okolinu, učimo i razgovaramo te uspostavljamo socijalne kontakte s okolinom,
- nije motorički zahtjevan,
- jača povezanost i pripadnost pojedinca grupi i prilagodba njoj.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, za jačanje zdravlja odraslih osoba dovoljno je 150 minuta barem umjerene tjelesne aktivnosti tjedno ili 75 minuta tjelesne aktivnosti visokog intenziteta tjedno. Preporuke za broj koraka variraju. Preporuča se više od 5000 koraka dnevno za održavanje zdravlja i dobre kardiovaskularne forme. Neki izvori navode više od 10 000 koraka dnevno. Ovdje je važan i intenzitet, ali ga izvori ne navode. Općenito, vrijedi sljedeće:

- Manje od 5000 koraka/dan – tjelesna neaktivnost
- Od 5000 do 7499 koraka/dan - niska razina tjelesne aktivnosti
- Od 7500 do 9999 koraka – umjerena tjelesna aktivnost
- 10 000 koraka dnevno – dobra aktivnost
- Više od 10 000 koraka dnevno – visoka aktivnost. [3]

U školskoj godini 2023./2024. zbog povećanog broja upisane djece postoji veliki nedostatak prostora u školi. Gradnja škole trebala bi početi u proljeće 2024. godine, a do tada pet odjela specijalnog odgojno-obrazovnog programa neće imati odgovarajući prostor za tjelesne aktivnosti i sport. Kao rezultat toga, provodimo puno vremena vani tijekom satova sporta. Pješaćenje je jedna od rijetkih aktivnosti u koju se mogu uključiti svi učenici zbog svojih individualnih karakteristika. Neki su s fizičkim poteškoćama, ali još uvijek mogu hodati sporijim tempom, a nekoliko učenika može trčati umjerenim tempom barem deset minuta.

Ljubljanski maraton održava se svake godine krajem listopada, a 2023. održan je 27. izdanje. S obzirom na to da zbog individualnih karakteristika ne mogu svi studenti sudjelovati na Ljubljanskom maratonu, ovom smo prilikom na simboličan način surađivali sa studentima. Pritom se očekivalo da će učenici biti dodatno motivirani za zajednički cilj, budući da žele međusobno surađivati, bodriti se i zajedno veseliti kada uspiju u zadacima. U njemu je sudjelovalo 26 učenika iz pet odjela. S obzirom na broj sudionika, prikladna distanca za zajednički cilj bio je klasični maraton u dužini od 42,195 m. Tako smo zbrajanjem prijeđenih metara svakog učenika dobili maratonsku stazu svi zajedno. Prije nego što smo krenuli s izazovom, učenicima sam predstavio atletske discipline maratona. Pogledali smo nekoliko snimaka same discipline, atletske natjecanja i snimak samog Ljubljanskog maratona. Ujedno smo razgovarali o samom treningu i pripremi natjecatelja za natjecanje. Učenici su upoznali povijest ove lijepe atletske discipline.

Pothvat smo s učenicima započeli po lijepom sunčanom danu zadnjeg tjedna listopada. Događaj se odvijao na igralištu susjedne osnovne škole, gdje smo imali 210 metara dugu pješaćku stazu. Za ukupnu dužinu maratonske staze učenici su morali proći 201 krug. Nije bio određen broj krugova po učeniku, već je svaki učenik

hoda ili trčao prema svojim sposobnostima. Zabilježili smo svaki odvoženi krug i nakon 201 kruga završili smo izazov. Maraton je završio nakon 20 minuta i 35 sekundi, kada je odvožen 201 krug. Izazov se poklopio sa Svjetskim danom hodanja koji se obilježava 15. listopada.

U praksi smo isprobali i razne druge oblike poticanja djece i mladih s posebnim potrebama na hodanje:

- Slagalica (učenici imaju zadatak složiti slagalicu čija se težina prilagođava. Na kraju runde svatko od njih ubacuje po jedan dio slagalice u konačno rješenje. Zadatak mogu rješavati u više grupa ili sam. Broj dijelova slagalice prilagođava se trajanju vježbe)
- Crtanje (svaki učenik ima određeni broj sekundi na kraju završenog kruga i za to vrijeme crta kredom po podu. Nakon proteklog vremena ponovno hoda po krugu i crta. Vježba se može završiti nakon određenog broja krugovi ili imaju vremensko ograničenje. Sadržaj slike može se odrediti ili svakom pojedincu na izbor. Na kraju vježbe svatko treba imati dovršen crtež prema svojim željama i mogućnostima)
- Pečati (na kraju završenog kruga svaki učenik ima na raspolaganju određeni broj žigova od kojih bira jedan i otiskuje ga na dio tijela, list ili knjižicu. Cilj je skupiti otiske što više različitih markica u određenom vremenu)
- Dvoboj između skupina (učenici su podijeljeni u dvije ili više skupina. Skupine se međusobno natječu u broju krugova koji je zbroj zbrojeva pojedinaca iz skupine)
- Skupljanje kamenčića (učenici su podijeljeni u dvije ili više grupa. Grupe se međusobno natječu u broju kamenčića. Svaki pojedinac baca kamenčić u lonac grupe kojoj pripada. U takvim je nastojanjima potrebna pozitivna motivacija. "To je psihološki element koji potiče organizam na djelovanje u skladu sa svojim ciljevima, željama i potrebama te unutarjom kontrolom. Vidimo ga kao pokretačku silu koja nas tjera da djelujemo u skladu s ciljem ili pojačava to ponašanje." [5] Grupa u tome može imati ključnu ulogu, što dodatno pozitivno motivira pojedinca.

3.Zaključak

Zbog ograničenog prostora u našoj školi, naši učenici i ja prisiljeni smo puno vremena provoditi vani, što je u većini slučajeva pozitivno. Probleme imamo samo po lošem vremenu (jaka kiša, poledica). Kretanje na svježem zraku ima brojne dobrobiti za naše zdravlje. Ovisno o individualnim karakteristikama i specifičnostima, teško je odabrati odgovarajuću kretnu aktivnost koju bi svi učenici mogli izvoditi u isto vrijeme. Jedan od rijetkih hoda. Za povećanje motivacije potrebno je aktivnost obogatiti raznim zadacima i igrama koje dodatno povezuju i jačaju prijateljstva unutar grupe ili više grupa. Na taj način učenici se međusobno potiču za zajednički cilj, te dijele radost kada je zadatak uspješno obavljen. Također je važno da uz samu kretnu zadaću učenici stječu dodatna znanja kroz međupredmetno povezivanje. Osim toga, potičemo samostalnost učenika pri izlasku vani (oblačenje, obuvanje i odlazak na WC), što je posebno ojačalo strpljenje kod spretnijih učenika, jer je nekim učenicima trebalo više vremena za pripremu od drugih.

4.Literatura

- [1] Aktivni.si (18.3.2016). <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/prednosti-hoje/> (28.12.2023).
- [2] Barbič V., Iršič B., Miler A. (2020). Aktivni in zdravi starejši. https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/aktivni_in_zdravi_starejsi.pdf (22.12.2023)
- [3] Jurdana M., (2018). 10000 korakov na dan. <https://revija.ognjisce.si/revija-ognjisce/482-narava-in-zdravje/19842-10-000-korakov-na-dan> (4.1.2024)
- [4] Marjanovič Umek, L. in sod. (2004): Razvojna psihologija. Ljubljana znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [5] Motivacija (2014). Wikipedija. Prosta enciklopedija. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Motivacija> (5.1.2024)