

Stručni rad

## **MLADI I KRETANJE – STRAST ILI TERET**

Bojana Posavec Vaupotič, univ. dipl. ped.

III. gimnazija Maribor, Slovenija

## Sažetak

U suvremenom, brzom tempu života, gdje nam često nedostaje vremena, briga o zdravlju postaje sve važnija. Kretanje je jedna od ključnih sastavnica zdravog načina života, jer pozitivno utječe na tjelesno, mentalno i emocionalno stanje. Redovita tjelesna aktivnost nije samo fiziološka potreba, već i važan čimbenik u održavanju ravnoteže u svakodnevnom životu.

U ovom radu predstaviti ću navike kretanja naših učenika, njihov odnos prema tjelesnoj aktivnosti te mogućnosti koje škola može ponuditi kako bi potaknula njihov motorički razvoj. Budući da se u svom radu često susrećem s učenicima s posebnim potrebama, kod kojih je tjelesna aktivnost često uvjetovana njihovim specifičnim psihofizičkim sposobnostima, posvetila sam se i tom aspektu. Ključno je da aktivnosti budu prilagođene pojedincu i njegovim potrebama.

Različiti oblici tjelesne aktivnosti omogućuju svakom pojedincu da pronađe način za poboljšanje kvalitete života. Srednje škole imaju važnu ulogu u poticanju kretanja među mladima, što se odražava i kod naših učenika. Poticanje tjelesne aktivnosti kod učenika s posebnim potrebama također donosi pozitivne rezultate, jer im pomaže u lakšoj integraciji u školsko okruženje i doprinosi boljim akademskim postignućima.

Istraživanje koje sam provela pokazalo je da naši učenici razumiju koliko je važan zdrav način života i da kretanje u njemu igra ključnu ulogu.

**Ključne riječi:** zdravlje, osjećaj blagostanja, škola, posebne potrebe

## 1 Uvod

Ljudi smo međusobno različiti, ali unatoč toj raznolikosti dijelimo neke zajedničke osobitosti. Jedna od njih je potreba za kretanjem, koja nas prati od rođenja do smrti. Neosporno, kretanje ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja.[1] Kod adolescenata tjelesna aktivnost od presudne je važnosti za njihov cjelokupni razvoj – fizički i psihički. Djeca koja u domaćem okruženju steknu odgovarajuće motoričke navike lakše će ih održavati i tijekom školskog razdoblja, unatoč sve većim obvezama i ograničenom slobodnom vremenu. Kod onih koji kod kuće nemaju dovoljno podrške za razvoj zdravog načina života, školsko okruženje s izvannastavnim aktivnostima može odigrati ključnu ulogu. Škola je stoga idealan prostor za provođenje intervencijskih programa koji potiču motoričke sposobnosti i tjelesnu pripremljenost djece i adolescenata. Dva glavna cilja na ovom području su osigurati barem jednu kvalitetno vođenu tjelesnu aktivnost dnevno za sve uzraste te poboljšati motoričke sposobnosti i tjelesnu pripremljenost mladih.[3] U svom sam radu istražila u kojoj mjeri naši učenici prepoznaju potrebu za tjelesnim aktivnostima i povezanost tih aktivnosti sa zdravljem. Postoji mnogo faktora, koji utječu na zdrav način života:

- ✓ tjelesna aktivnost,
- ✓ prehrana,
- ✓ spavanje,
- ✓ podrška obitelji,
- ✓ škola i obrazovni sustav,
- ✓ stres in prevladanje istog,
- ✓ socijalno-ekonomski status,
- ✓ tehnologija.

## 2 S kretanjem prema zdravlju

Kretanje je neprocjenjivo za očuvanje zdravlja. Redovita tjelesna aktivnost doprinosi održavanju zdrave tjelesne težine, poboljšava rad srca i krvnih žila te jača mišiće i kosti. Osim toga, pozitivno utječe na kvalitetu sna, smanjuje stres i povećava razinu energije. Ključno je, međutim, da aktivnosti budu prilagođene sposobnostima i potrebama pojedinca, jer se samo tako mogu postići najbolji rezultati.

### 2.1 Aerobne i sportske aktivnosti

Aerobne aktivnosti, poput trčanja, biciklizma, plivanja ili hodanja, izvrstan su način za jačanje kardiovaskularnog sustava. Sportske aktivnosti, poput nogometa, košarke, tenisa i drugih ekipnih igara, osim fizičke komponente, jačaju i timski duh te društvenu povezanost. Kombinacija aerobnih i sportskih aktivnosti stoga je idealna za postizanje uravnoteženog tjelesnog i mentalnog zdravlja.

Svrha treninga snage je povećanje mišićne snage, veličine i gustoće mišića. Općenito, ove vježbe traju kraće vremenski razdoblje i mogu uključivati upotrebu utega ili drugih alata. [4]

### 2.2 Redovita i umjerena tjelesna aktivnost

Zdravstveni stručnjaci preporučuju redovitu i umjerenu tjelesnu aktivnost, što znači najmanje 150 minuta umjerene aktivnosti ili 75 minuta intenzivnog vježbanja tjedno. Ključ uspjeha je dosljednost – redovitom tjelovježbom možemo spriječiti mnoge kronične bolesti, poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i visokog krvnog tlaka. Važno je zadržati umjerenost kako bismo izbjegli ozljede i preopterećenja.

Bavljenje sportom vjerojatno je jedna od najboljih stvari koje možete učiniti za svoje zdravlje. Tjelesna aktivnost ne jača samo srce, pluća i mišiće – ona pokreće brojne procese koji reguliraju obnovu organizma, čineći naše tijelo otpornijim na stres i doslovno nas pomlađujući, i fizički i mentalno.[5]

Sporta bi trebalo biti onoliko i u takvom obliku da koristi našem zdravlju, a pritom se trebamo i dobro osjećati. Kako bismo to postigli, najprije moramo pronaći onu sportsku aktivnost koja nas veseli i postupno je uključiti u svoj životni stil, kombinirajući je s ostalim čimbenicima načina života koji podržavaju zdravlje. To su prvenstveno prehrana, san i izbjegavanje štetnih navika.[5]

### 3 Kretanje kod kuće

Obitelj ima ključnu ulogu u oblikovanju životnih navika djece, jer su roditelji njihov prvi uzor. Aktivno provođenje vremena u obiteljskom krugu značajno utječe na djetetovu percepciju kretanja (slika 1). Ako obitelj zajedno istražuje prirodu, bavi se sportom ili jednostavno koristi slobodno vrijeme za tjelesnu aktivnost, djeca lakše usvajaju te navike i prenose ih u odraslu dob. Osim pozitivnog utjecaja na tjelesnu kondiciju, zajedničke aktivnosti jačaju međusobne odnose te potiču razumijevanje i povezanost u obitelji.



Slika 1: Aktivan obiteljski život.

Roditelji nisu samo uzori, već i oni koji oblikovanjem obiteljskih navika i omogućavanjem različitih prilika za kretanje izravno utječu na djetetov način života. Zajedničke obiteljske aktivnosti, poput šetnji, planinarenja, vožnje biciklom ili sportskih igara, izvrstan su način za poticanje djece na redovitu tjelesnu aktivnost. Aktivno sudjelovanje roditelja u djetetovim tjelesnim aktivnostima, bilo kroz poticanje sporta u školi, posjećivanje sportskih događanja ili čak sudjelovanje na natjecanjima, ključno je za djetetovu motivaciju.

U vremenu kada je tehnologija sve prisutnija u svakodnevnom životu, roditelji svojim pravilnim primjerom i uravnoteženim pristupom korištenju tehnologije mogu potaknuti djecu na više aktivnosti na otvorenom i ograničiti vrijeme provedeno pred ekranima.

### 4 Kretanje u školi

Škola (slika 2) je idealno okruženje za poticanje redovitog kretanja, jer se upravo u tom razdoblju oblikuju navike koje mogu trajati cijeli život. U srednjim školama trebalo bi posvetiti više pažnje tjelesnom odgoju, ne samo kao sredstvu za održavanje tjelesne kondicije, već i kao načinu za ublažavanje stresa i poboljšanje kognitivnih funkcija. Kretanje u školi trebalo bi biti sastavni dio svakodnevice učenika, kako kroz sate tjelesnog odgoja, tako i kroz raznolike izvannastavne aktivnosti.

#### 4.1 Uloga srednje škole u promicanju kretanja

Srednje škole igraju ključnu ulogu u oblikovanju navika kretanja kod mladih. Osim nastave tjelesnog odgoja, mogu ponuditi i različite sportske sekcije i događanja, omogućujući učenicima odabir aktivnosti prema njihovim interesima. Budući da je srednjoškolsko razdoblje ključno za razvoj dugoročnih navika, škole bi trebale poticati ne samo natjecateljski sport, već i svakodnevno kretanje kao oblik opuštanja i socijalizacije. Važno je stvoriti okruženje u kojem se kretanje cijeni i potiče kao sastavni dio zdravog načina života.

#### 4.1.1 Sportski odgoj

U srednjim školama u Sloveniji učenici imaju obavezan predmet tjelesni odgoj, obično najmanje dva sata tjedno, što bi ih trebalo potaknuti na aktivan način života. Međutim, to vrijeme nije dovoljno da bi mladi postigli preporučenu razinu tjelesne aktivnosti, koja iznosi najmanje jedan sat kretanja dnevno. Tih nekoliko sati tjelesnog odgoja tjedno premalo je da bi nadoknadio cjelodnevno sjedenje, kako u školi, tako i kod kuće, gdje većinu vremena provode pred računalima, televizorima ili pametnim telefonima. Ironično je da se neki učenici ne žele sudjelovati u nastavi tjelesnog odgoja u školi, dok se u poslijepodnevnim satima aktivno bave sportom.[6]



Slika 2: Sport u školi.

#### 4.1.2 Učenici s posebnim potrebama

Kao savjetodavna djelatnica često se susrećem s učenicima koji imaju različite prilagodbe i trebaju pomoć u učenju na različitim područjima. Za njih je tjelesna aktivnost iznimno važna, jer poboljšava njihove motoričke sposobnosti, jača njihovo samopouzdanje i pozitivno utječe na njihovo psihičko stanje. Naravno, aktivnost mora biti prilagođena njihovim sposobnostima, ali i željama.

Na svojim satima ih također poučavam kako prevladati stres (slika 3) i smanjiti anksioznost (tjeskobu). Tijekom nastave upoznajemo tehnike opuštanja i vještine za upravljanje stresom i anksioznošću (slika 4).



Slika 3: Vježbe disanja.



Slika 4: Joga.

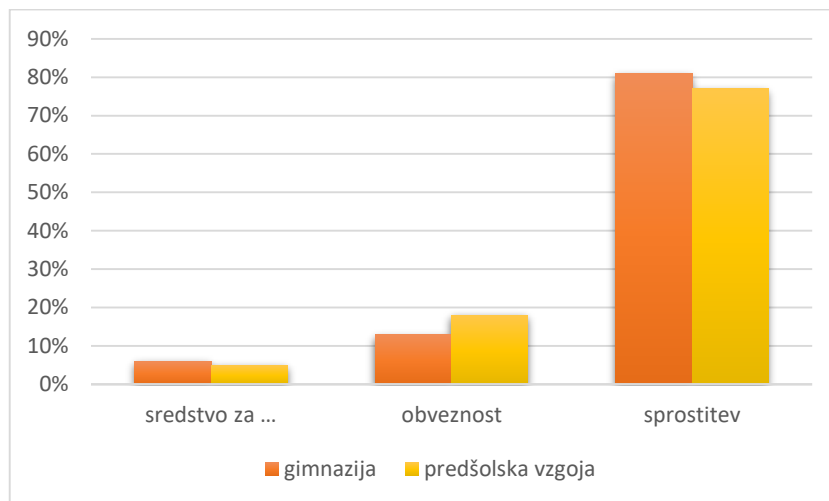
Zajedno otkrivamo da stres može imati i pozitivne učinke te da nas anksioznost u određenim situacijama može zaštititi.

## 5 Anketa

Kako bih provjerila kakve su navike kretanja naših učenika i kako oni vide povezanost između tjelesne aktivnosti i fizičkog, mentalnog te emocionalnog blagostanja, provela sam anketu. U njoj je sudjelovalo 53 učenika gimnazije i 57 učenika predškolskog odgoja, pa sam usporedila odgovore učenika oba programa.

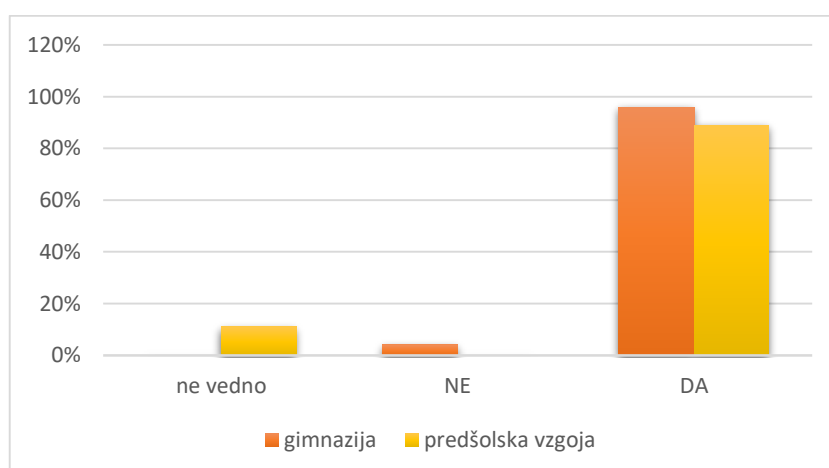
Na pitanje „Što za tebe znači tjelesna aktivnost?“ većina učenika odabrala je opuštanje (slika 5). Praktično nema razlike između uspoređenih programa. Samo rijetki tjelesnu aktivnost vide kao sredstvo za:

- ✓ prevladavanje stresa,
- ✓ očuvanje tjelesne izdržljivosti,
- ✓ očuvanje tjelesne mase,
- ✓ atraktivan izgled.



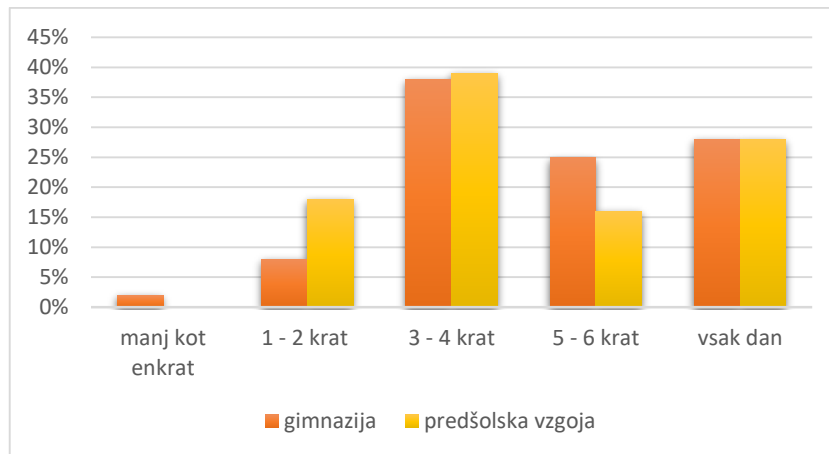
Slika 5: Tjelesna aktivnost.

Većina anketiranih učenika smatra da je redovito kretanje važno za zdravlje i dobrobit – pitanje »Misliš li da je redovito kretanje važno za tvoje zdravlje i dobrobit?« (slika 6).



Slika 6: Važnost kretanja za zdravlje.

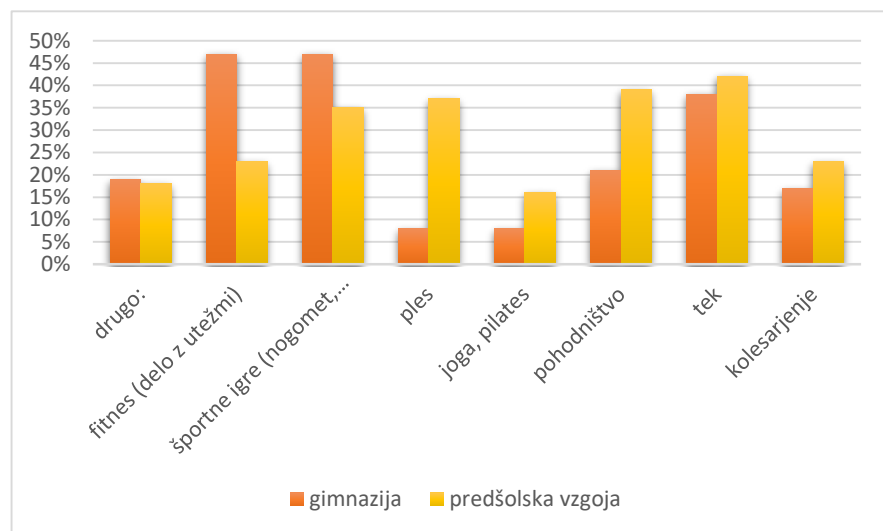
Odgovori na pitanje »Koliko puta tjedno si tjelesno aktivan (sportske aktivnosti, kretanje na otvorenom, rekreacija)?« pokazali su da se većina anketiranih učenika kreće barem 3 – 4 puta tjedno (slika 7).



Slika 7: Učestalost kretanja.

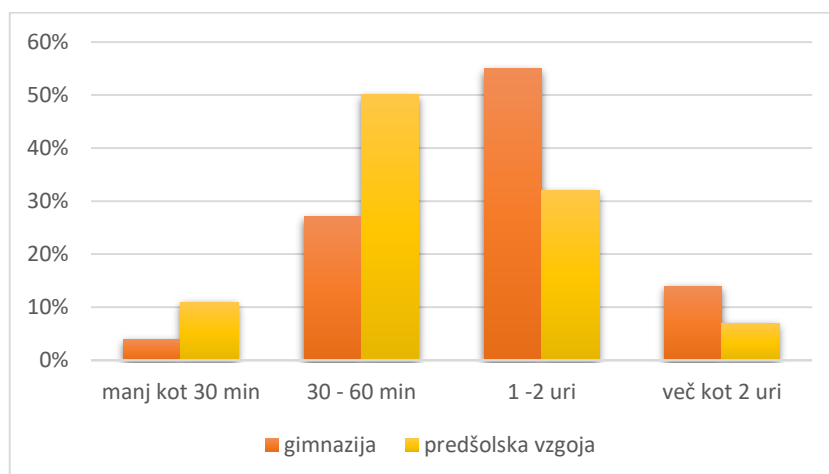
Naši učenici bave se vrlo različitim tjelesnim aktivnostima, što su pokazali odgovori na pitanje »Koje oblike kretanja ili tjelesnih aktivnosti najčešće izvodiš?« (slika 8). Imamo i pojedince koji se bave s:

- ✓ karateom,
- ✓ mačevanjem,
- ✓ jahanjem,
- ✓ fitnessom,
- ✓ ...



Slika 8: Oblici gibanja.

Odgovori na pitanje »Koliko prosječno traje tvoja tjelesna aktivnost odjednom?« pokazali su razliku između učenika programa gimnazija i predškolske odgoja (slika 9).

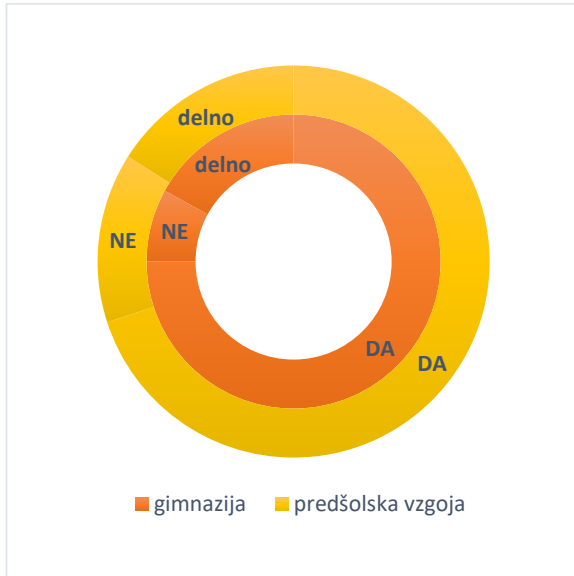


Slika 9: Trajanje aktivnosti.

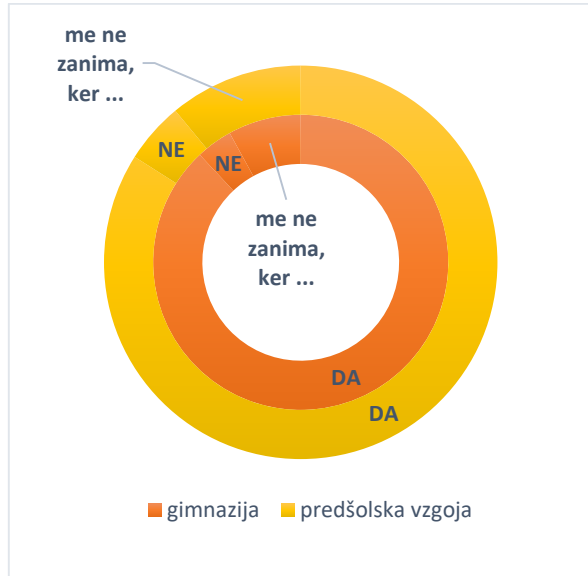
Odgovori na pitanje »Čini li ti se tjelesna i zdravstvena kultura u školi dovoljno raznolika i zanimljiva?« dali su očekivane rezultate, budući da je program osmišljen tako da gotovo svatko nađe nešto što ga zanima (slika 10). No, neki žele više sportskih igara, manje trčanja i također više sati tjelesne i zdravstvene kulture.

Većina anketiranih učenika također smatra da škola nudi dovoljno mogućnosti za tjelesnu aktivnost – pitanje »Nudi li škola dodatne mogućnosti za tjelesnu aktivnost (sportski klubovi, sportske ekipe, dodatni sportski dani, ...)?« (slika 11).

Nekoliko anketiranih učenika također je takvih koji ih dodatne aktivnosti u okviru škole ne zanimaju, ponajviše zato što se aktivno bave sportom.



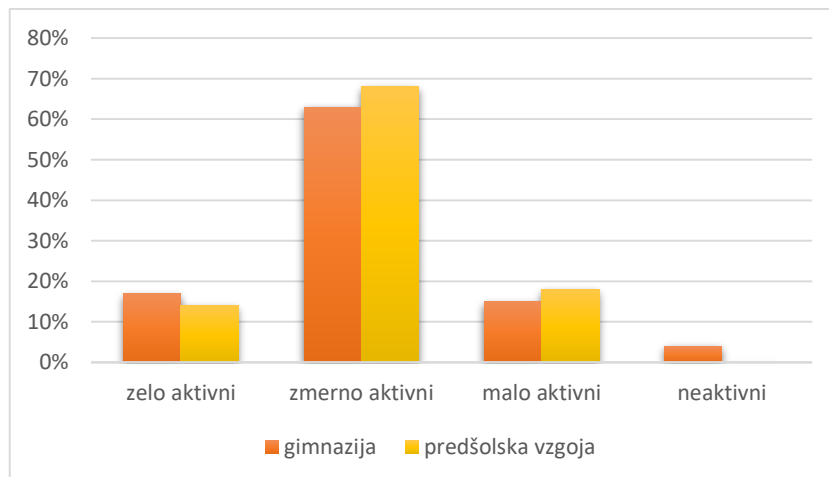
Slika 10: Zanimljivost tjelesnog odgoja u školi.



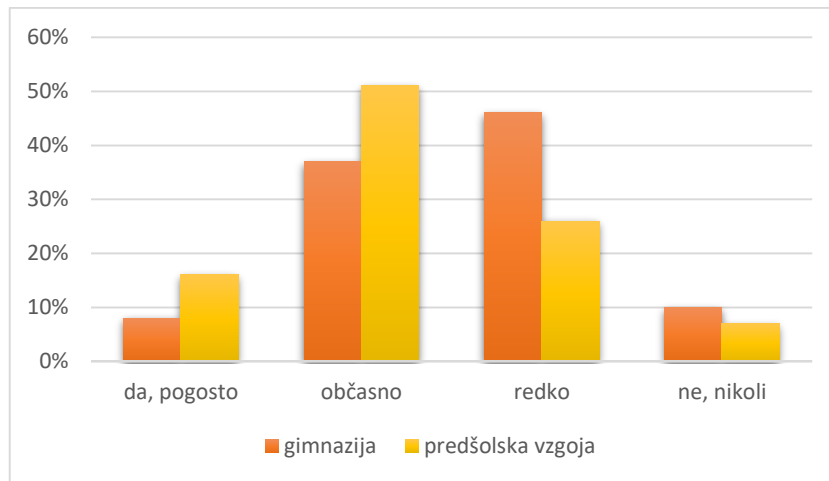
Slika 11: Dodatne mogućnosti sportskih aktivnosti u školi.

Radost prema kretanju često izvire i iz obitelji, a odgovori na pitanje »Koliko tjelesno aktivni su tvoji članovi obitelji?« pokazuju da naši učenici kod kuće imaju dobar primjer (slika 12).

Anketirani učenici također su kod kuće tjelesno aktivni, što je vidljivo iz odgovora na pitanje »Baviš li se zajedno s obitelji sportom ili drugim tjelesnim aktivnostima?« (slika 13).

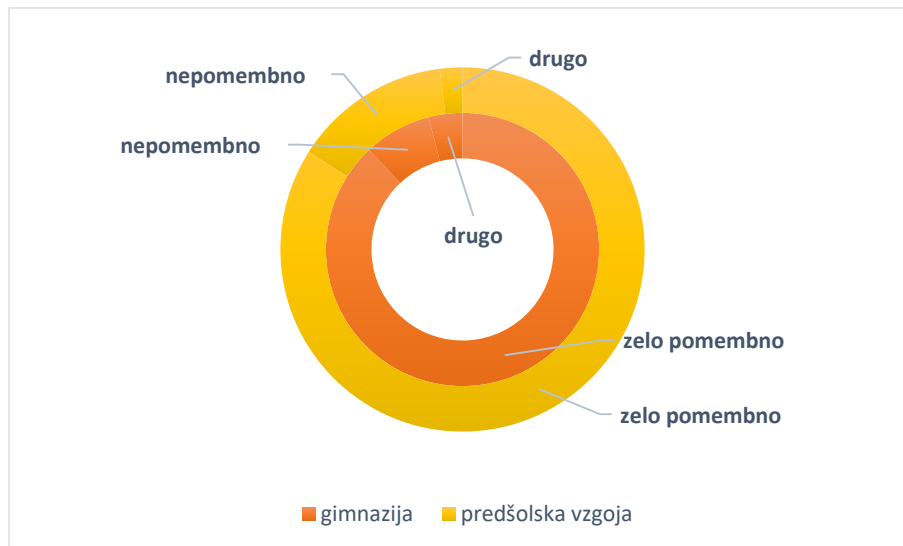


Slika 12: Aktivnost članova obitelji.



Slika 13: Kretanje s članovima obitelji.

Kretanje nije važno samo za očuvanje tjelesnog, već i mentalnog zdravlja. Kao što su pokazali odgovori na pitanje »Kakvu ulogu po tvom mišljenju ima kretanje u svladavanju stresa?«, anketirani učenici smatraju da je korisno i za prevladavanje stresa (slika 14).



Slika 14: Kretanje i svladavanje stresa.

## 6 Zaključak

Kretanje je ključne važnosti za očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja. Kroz različite oblike tjelesnih aktivnosti svaki pojedinac može pronaći svoj način za poboljšanje kvalitete života. Srednje škole imaju izuzetno važnu ulogu u poticanju kretanja među mladima, a također je neprocjenjiv utjecaj obiteljskog života na oblikovanje zdravih navika. Važno je da kretanje postane dio svakodnevnog života jer donosi brojne koristi za tijelo i duh.

Kroz istraživanje sam saznala da su anketirani učenici svjesni koliko je zdrav način života važan i da kretanje ima veliku ulogu u tome. Rezultati ankete pokazali su da većina anketiranih učenika ima odgovarajuću podršku kod kuće, a naša škola im također nudi dodatne mogućnosti za sportske aktivnosti uz obaveznu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Svoj rad s učenicima s posebnim potrebama također ću nastaviti tako da ćemo zajedno brinuti o njihovim tjelesnim aktivnostima, jer se ovaj način rada pokazao vrlo učinkovit.



Slika 15: Sport također može biti zabavan.[7]

Sport u širem smislu nije samo »gladiatorska« natjecanja, gdje vrhunski sportaši bore za stotinke i milimetre, već je to i zdrav i aktivan način života. Sport poboljšava kvalitetu života i omogućava zdravo interesno druženje ljudi. Tako na razini vrhunskog sporta kao i rekreativnog sporta izuzetno su važna njegovo proučavanje i razumijevanje, jer se samo tako može osigurati s jedne strane vrhunske rezultate, a s druge strane zdravo bavljenje sportom.[2]

## 7 Izvori i literatura

- [1] N. Rotovnik Kojzek, »Gibanje je življenje«, Domus, Ljubljana 2004
- [2] M. Supej, »Biomehanika 1«, učbenik za študente Fakultete za šport, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana 2011
- [3] Spodbujanje telesne dejavnosti ..., dostopno na <https://www.dobertekslovenija.si/prednostna-podrocja-in-ukrepi/spodbujanje-telesne-dejavnosti>, 18. 1. 2025
- [4] Pomen in potrebnost aerobne vadbe ..., dostopno na <https://www.zdravo.si/pomen-in-potrebnost-aerobne-vadbe-za-vase-telo>, 18. 1. 2025
- [5] Šport in mentalno zdravje, dostopno na <https://www.delo.si/polet/sport-in-mentalno-zdravje>, 19. 1. 2025
- [6] Slovenski dijaki v šoli ne želijo telovaditi, ..., dostopno na <https://www.metropolitan.si/novice/slovenija/dijaki-sport-sola-telovadba-fitness-gibanje-srednja-sola>, 18. 1. 2025
- [7] Šport, dostopno na <https://ucilnice.arnes.si/course/view.php?id=28831>, 4. 2. 2025