

Stručni rad

# **ŠUMSKO KUPANJE ZA UČENIKA KAO UČINKOVITA METODA USPOSTAVE UNUTARNJE STABILNOSTI DJETETA**

Boštjan Groznik, profesor razredne nastave

Osnovna škola Angela Besednjaka Maribor

**Sažetak:**

Pretjerana uporaba tehnologije kod djece sve češće dovodi do smanjene tjelesne aktivnosti, slabije koncentracije, poremećaja spavanja te sve rjeđeg kontakta s prirodom i vršnjacima. Učenici su izloženi brzim podražajima zbog kojih teže održavaju pažnju, teže se smiruju se i dublje uranjaju u sebe. U članku predstavljam izvannastavnu aktivnost Šumsko kupanje kao odgovor na prekomjernu uporabu ekrana i smanjen kontakt djece s prirodom. Prilikom planiranja aktivnosti polazio sam od vlastitog iskustva sa šumskom terapijom, koja me je osobno dotaknula i pokazala brojne pozitivne učinke. Šumu razumijem kao učionicu bez zidova, gdje se učenici kroz svjesno promatranje, slušanje i doživljavanje svim osjetilima ponovno povezuju sa sobom i s okolinom. Među drvećem nema ocjena, nema usporedbi i nema natjecanja; postoji samo prostor u kojem dijete može ponovno čuti sebe. Vjerujem da je šumsko kupanje jednostavna, ali dragocjena investicija u djetetovu unutarnju stabilnost, dobrobit i cjelovit razvoj.

**Ključne riječi:** šumsko kupanje, kontakt s prirodom, svjesna prisutnost, izvannastavna aktivnost, socijalno-emocionalni razvoj, osnovna škola

## 1. Uvod

Pretjerana uporaba ekrana kod djece ima ozbiljne posljedice za njihov cjelokupni razvoj. Mundim Tana i Gonçalves Amâncio [1] utvrđuju kako dugotrajno provođenje vremena pred ekranima negativno utječe na tjelesnu aktivnost, kvalitetu sna te kognitivni i emocionalni razvoj djece. Djeca koja provode više sati dnevno uz pametne telefone, tablete i računala češće imaju problema s koncentracijom, veći rizik od poremećaja ponašanja te slabije razvijene socijalne vještine, jer ekrani često zamjenjuju igru, kretanje i neposredan kontakt s vršnjacima. Autori naglašavaju da pretjerana uporaba digitalnih uređaja smanjuje i kontakt s prirodom, što dodatno utječe na lošije mentalno stanje i opće zdravlje djece.

Kao učitelj odlučio sam se, temeljem ovih saznanja, ponuditi učenicima drugačije iskustvo – takvo koje će ih ponovno povezati s prirodom. Prije nekoliko godina prvi put sam čuo za *shinrin-yoku*, japansku praksu koju bi se moglo prevesti kao “šumsko kupanje”. Kao veliki ljubitelj prirode, već pri čitanju literature o ovoj temi, odmah sam osjetio potrebu da i sam to isprobam. Šumsko kupanje zamišljao sam kao uranjanje, neku vrstu tihog suživota između čovjeka i drveća. Već kdo prvog puta nakon što sam isprobao ovu praksu na području Pohorja, gdje obično ne susrećem nikoga, osjetio sam kontakt s nečim primordijalnim. Nečim što je u meni oduvijek postojalo, a u svakodnevnoj buci je često utihnulo. Nakon nekoliko šumskih kupanja primijetio sam kod sebe brojne pozitivne učinke koje *shinrin-yoku* donosi i uvjerio se u koristi ove japanske prakse.

Odlučio sam svoje pozitivno iskustvo podijeliti i s učenicima, pokušati ih oduševiti ovom šumskom terapijom. Zbog toga sam u osnovnoj školi osmislio izvannastavnu aktivnost „Šumsko kupanje“, čiji je cilj omogućiti djeci redovan kontakt s šumom i prirodnim okolišem.

## 2. Definicija šumskog kupanja

Šumsko kupanje (japanski *shinrin-yoku*) praksa je svjesnog i dugotrajnog provođenja vremena u šumi s ciljem opuštanja, poboljšanja zdravlja i ponovne povezanosti s prirodom. Izraz *shinrin-yoku* doslovno znači “kupanje u šumskoj atmosferi” [2]. Ne radi se o fizičkom kupanju, nego o “uranjanju” u šumu pomoću svih osjetila. Praksa potječe iz Japana, gdje ju je 1980. potaknula japanska šumarska agencija kao dio nacionalnog programa za poboljšanje javnog zdravlja i smanjenje stresa. Šumsko kupanje nije

planinarenje ili sportska aktivnost, nego mirno zadržavanje u prirodi uz korištenje svih osjetila.

Brojna istraživanja, provedena uglavnom u Japanu, pokazuju da šumsko kupanje može snižavati krvni tlak i srčani ritam, poboljšavati raspoloženje te smanjivati tjeskobu i mentalni umor. Florence Williams [3] tvrdi da šumsko kupanje doprinosi i jačanju imunološkog sustava. Kada uđemo u šumu ulazimo u živi laboratorij. Naime, drveće u zrak otpušta fitoncide – hlapljive tvari kojima se štite od mikroba. Te iste tvari pri udisanju utječu i na čovjeka, jer snižavaju razinu hormona stresa kortizola i potiču djelovanje prirodnih stanica ubojica (NK-stanica) u imunološkom sustavu. Šuma je pozornica za opuštanje, a istovremeno suptilni saveznik našeg zdravlja. To je prostor u kojem tijelo i um počinju djelovati sporije, dublje i skladnije.

### **3. Planiranje šumskog kupanja za učenike**

U osnovnoj školi učitelji želimo učenicima ponuditi što raznovrsnije i bogatije izvannastavne aktivnosti. Planiramo ih promišljeno i ciljano. Jednako tako i kod planiranja kruga „Šumsko kupanje“, koji ću ponuditi učenicima naše škole u idućoj školskoj godini, polazio sam najprije od interesa učenika, njihovih razvojnih karakteristika, njihove dobi te odgojno-obrazovnih ciljeva škole. Razmislio sam koje kompetencije želim razvijati kod djece, odredio ciljeve aktivnosti, sadržaje, metode rada i načine praćenja napretka. Kod planiranja uzeo sam u obzir sigurnost, vremenski opseg, godišnji plan rada te mogućnosti suradnje s lokalnom zajednicom. Važno mi je da aktivnost bude strukturirana, a istovremeno dovoljno otvorena da omogućuje iskustvo, istraživanje i radost.

Sušтина izvannastavne aktivnosti je da učenici kroz vođene aktivnosti uče promatrati drveće, slušati zvukove šume, osjetiti mirise, dodirivati prirodne materijale te biti svjesni vlastitog disanja i tijela. Takav pristup potiče smirivanje, veću koncentraciju i unutarnju ravnotežu, što je za djecu koja su svakodnevno izložena brzim digitalnim podražajima iznimno dragocjeno.

Kroz izvannastavnu aktivnost želim učenicima ponuditi prostor bez telefona i ekrana, gdje mogu razvijati pažnju, strpljenje i poštovanje prema prirodi. Istovremeno, kroz zajedničke aktivnosti jača se i međusobna suradnja, empatija i osjećaj pripadnosti grupi. Vjerujem da takvo iskustvo može pozitivno utjecati na njihovo blagostanje, uspjeh u učenju i odnos prema okolišu. Smatram da je šumsko kupanje dodatna

aktivnost, ali i prilika za oblikovanje zdravih navika i vrijednosti koje učenike mogu pratiti i u kasnijem životu.

### **3.1. Ciljevi aktivnosti**

Ciljevi koje sam ovim planom postavio su da učenici razvijaju poštovanje prema prirodi, jačaju svijest o vlastitim osjećajima, emocijama, smirivanju i pažnji, razvijaju promatranje svim osjetilima te jačaju međusobnu suradnju i povjerenje.

### **3.2. Sadržaji aktivnosti**

Odlučio sam izvannastavnu aktivnost najprije ponuditi učenicima od 3. do 5. razreda osnovne škole, jer je to dobna skupina djece koju dobro poznajem i koja je, po mojim iskustvima, najosjetljivija na ovakve aktivnosti. Kod planiranja sadržaja i aktivnosti uzeo sam u obzir razvojnu razinu učenika i iz tog razloga u klasičnu šumsku terapiju za odrasle unio nekoliko prilagodbi. Budući da se djeca teže koncentriraju duže vrijeme, odabrao sam kraće i dinamičnije intervale s raznovrsnijim i razigranijim aktivnostima. Također sam pri odabiru lokacija uzeo u obzir sigurno šumsko okruženje bez opasnih terena. Smatram nužnim da na prijavnici za grupu uključim upozorenje da šumska terapija nije prikladna za djecu koja imaju izražen strah od šuma ili tamnih prostora te za djecu s jakim alergijama na insekte ili pelud (u tom slučaju bile bi potrebne prilagodbe).

Aktivnosti koje sam odabrao uključuju:

- spore, vođene šetnje s fokusom na pojedino osjetilo (slušanje zvukova, promatranje boja, dodir kore ...);
- „tihe minute“ sjedenja i promatranja;
- kreativne zadatke (rad s prirodnim materijalima);
- razgovor o doživljajima i osjećajima.

Na temelju odabranih aktivnosti sastavio sam program šumskog kupanja za učenike, koji obuhvaća sljedeće zadatke:

#### **a) Uvod i uključivanje osjetila**

Učenici hodaju izuzetno polako, kao da hodaju u usporenom snimku. Svaki učenik opisuje: tri stvari koje vidi, dvije stvari koje čuje i jednu stvar koju može dodirnuti. U ovom dijelu važno je da kao voditelj šumske terapije pomognem učenicima smiriti misli i usmjeriti pažnju na okolinu.

**b) Igra „šumski detektiv“**

Učenik u šumi prvo traži nešto vrlo malo (mali češer, komadić mahovine, zanimljiv list itd.), a zatim nešto vrlo veliko (stablo, stijenu, sjenku itd.). Cilj igre je probuditi znatiželju, promatrati detalje i povezati se s okolišem.

**c) Osjetilna staza**

Na sigurnom mjestu u šumi učenik zatvorenih očiju dodiruje koru, mahovinu, kamen, iglice i slično. Zatim opisuje teksturu koju je osjetio pri dodiru (mekano, hladno, grubo, glatko ...).

**č) Pažljivo slušanje**

Tijekom šetnje kroz šumu zaustavljamo se i stojimo jednu minutu u tišini. Zatim svaki učenik nabraja: najglasniji zvuk, najtiši zvuk i zvuk koji prije nije primijetio. Ovaj zadatak smiruje živčani sustav i razvija svijest.

**d) Šumski blago**

Učenik u šumi pronalazi: nešto mekano, nešto tvrdo, nešto što miriše, nešto što izgleda „posebno“. Sve to stavlja na tlo i opisuje.

**e) Igra „šumski kipar“**

Učenik od prirodnih materijala koje pronađe na tlu (grančice, kamenčići, listovi ...) stvara mini umjetničko djelo koje mora imenovati. Tijekom rada ne postavljam ograničenja niti pravila; važan je kreativni proces.

**f) Krug zahvalnosti**

Na odabranom mjestu oblikujemo s učenicima krug. Djeca kažu što im se najviše sviđelo, koje je osjetilo bilo najaktivnije, što su naučili i kako se osjećaju na kraju aktivnosti.

**3.3. Odabir lokacija za šumsko kupanje**

U okolici Maribora imamo mnogo šuma te stoga kod odabira nisam imao velikih poteškoća. Odlučio sam da će se šumske terapije odvijati na četiri lokacije, prve u blizini naše škole, a zatim u malo udaljenijim šumskim područjima. Odabrao sam sljedeće lokacije:

**a) Betnavska šuma**

Šuma se nalazi blizu urbanog područja, otprilike 1 km od naše osnovne škole i do nje se može doći pješice. Radi se o mješovitoj šumi u kojoj prevladavaju bukve, hrastovi, jela i smreke. U prošlosti su posađene i medonosne vrste drveća, koje dobro uspijevaju

i nude pelud za pčele i druge oprašivače (lipa, divlji kesten, divlja trešnja itd.). Šuma je ispresijecana stazama pogodnim za rekreaciju i opuštanje.



Slika 1: Betnavska šuma [4]

#### b) Pekrska šuma

Radi se o šumskom području koje se prostire oko Pekrske gorice, brda iznad naselja Pekre. Od škole je udaljeno otprilike 3,6 km. U ovoj mješovitoj šumi prevladavaju hrastovi, bijele grabove, kesteni, crne borove i smreke. Ispod sloja drveća razvija se i šumska podloga s mahovinom, travama i proljetnim šumskim vrstama. Staza koja vodi kroz šumu kružna je i jednostavna.

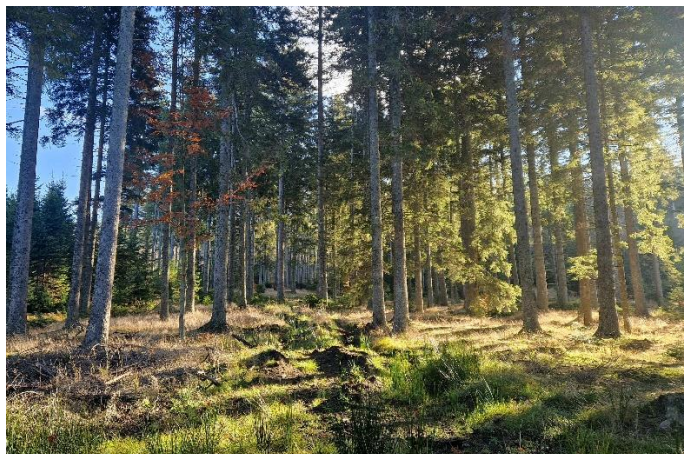


Slika 2: Pekrska šuma [4]

#### c) Trikotna jasa (proplanak)

Nalazi se na južnom padini Pohorja, šumovitog predalpskog brdskog područja, otprilike 5 km od naše škole. Šuma koja okružuje Trikotnu jasu odnosno proplanak puna je smreka, bukvi, jela, hrastova, joha, drijena i drugih vrsta drveća. U gustoj drvenoj

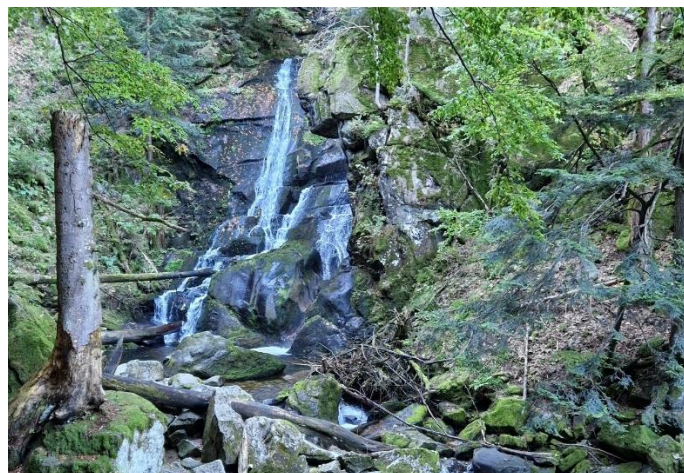
vegetaciji prisutna je i podloga s paprati, mahovinom, travama i manjim grmljem. Do proplanka vodi nekoliko lakših pješačkih staza.



Slika 3: Šuma oko Trikotne jase [4]

#### č) Prašuma Šumik

Zaštićeni šumski rezervat jedan je od najvećih ostataka prašuma na Pohorju. Nalazi se na istočnom dijelu Pohorja, otprilike 25 km od Maribora, u dubokoj dolini potoka Lobnica. Karakterizira ga izražena biološka raznolikost i osjećaj divljine, koji je rijedak u Sloveniji. Posebnost prašume su vrlo stara stabla (najviše smreka, bukvi i jela) te prekrasni vodopadi smješteni u uskoj, sjenovitoj dolini s granitnim stijenama. Staza do prašume srednje je zahtjevna i mjestimice kamenita.



Slika 4: Prašuma Šumik [4]

### 3.4. Tijek susreta

Šumsko kupanje provodit će se u svim godišnjim dobima. Planiram osam susreta; od toga će sedam šumskih kupanja biti jednom mjesečno petkom nakon nastave

(listopad–travanj), dok će posljednji osmi susret, kojeg planiran za svibanj, biti drugačiji jer će na njega biti pozvani i roditelji. Što se tiče lokacija prva tri susreta odvijat će se u obližnjoj Betnavskoj šumi, sljedeća tri u Pekrskoj šumi, potom jedan susret u šumi kod Trikotne jase odnosno proplanka (planirana je upotreba autobusa do podnožja Pohorja). Na posljednji završni susret, koji će biti u Prašumi Šumik, učenike će do polazišta šumske staze dovesti roditelji vlastitim prijevozom.

### **3.5. Metode rada, sigurnost i organizacija**

Na našim susretima koristit ću iskustveno učenje, razgovor u krugu, refleksiju te elemente suradničkog učenja.

Prije početka izvannastavne aktivnosti potrebno je pribaviti suglasnost roditelja. Na obrascu za suglasnost roditelji potpisom će potvrditi da su upoznati sa specifičnostima aktivnosti, da njihovo dijete nema zdravstvenih ograničenja te da dopuštaju djetetu kretanje u prirodnom okruženju.

Za svaki susret pripremit ću detaljan plan staze i osigurati odgovarajuću pratnju. Učenike ću poučiti o sigurnom kretanju i poštovanju okoliša te im postaviti jasna pravila ponašanja u prirodi.

### **3.6. Praćenje i vrednovanje**

Kod izvannastavne aktivnosti „Šumsko kupanje“ praćenje će biti usmjereno prvenstveno na proces i osobno iskustvo, a ne na postignuća ili mjerljive rezultate. Budući da je suština aktivnosti unutarnje iskustvo, napredak ću promatrati kroz promjene u ponašanju, suradnji i izražavanju učenika.

Tijekom aktivnosti bilježit ću opažanja: kako se učenici uključuju u aktivnosti, mogu li održavati tišinu i pažnju, kako poštuju prirodno okruženje te kako surađuju međusobno. Posebno ću pratiti razvoj socijalnih vještina (slušanje, strpljenje, poštovanje), sposobnost smirivanja te izražavanja osjećaja.

Važan dio vrednovanja bit će i refleksija učenika. U završnom dijelu svakog susreta učenici će opisati svoje osjećaje, opažanja i razmišljanja. Time će poticati svijest o vlastitim osjećajima i razvijati sposobnost samorefleksije.

## 4. Zaključak

Smatram da izvannastavna aktivnost „Šumsko kupanje“ predstavlja promišljen i suvremen odgovor na potrebe današnje djece. U vremenu kada su izloženi brzom tempu, brojnim obavezama i pretjeranoj uporabi ekrana, priroda nudi ravnotežu koju teško može nadomjestiti bilo koja druga aktivnost. Šuma postaje učionica bez zidova – prostor u kojem se dijete može smiriti, udubiti se u sebe i istovremeno rasti u odnosu prema drugima.

Predviđam da će redovito provođenje kruga kod učenika poticati dobrobit i jačati socijalno-emocionalne vještine, pažnju, kreativnost te sposobnost suradnje. Vjerujem da će učenici kroz neposredno iskustvo prirode razvijati osjećaj sigurnosti, pripadnosti i unutarnje stabilnosti, što će značajno utjecati i na njihov uspjeh u učenju te svakodnevno funkcioniranje u školskom okruženju.

Posebna vrijednost kruga leži i u njegovoj jednostavnosti; ne zahtijeva skupu opremu niti složene pripreme. Nudi siguran prirodni prostor i brojne mogućnosti za osjetilno iskustvo. Upravo u toj jednostavnosti krije se njegova snaga. Šumsko kupanje dugoročna je investicija u cjelokupnu dobrobit djeteta. Siguran sam da će učenici uz pomoć šumske terapije razvijati unutarnji mir, poštovanje prema prirodi te stvarati čvrste temelje za zdravo i uravnoteženo odrastanje.

## 5. Literatura

[1] Mundim Tana, C., & Gonçalves Amâncio, N. de F. (2023). Consequences of screen time in the lives of children and adolescents. *Research, Society and Development*, 12(2).

[2] Q. Li (2019). *Z gozdom do sreče in zdravja: Kako narava krepi telo in duha*. Tržič. Učila International.

[3] Williams, F. (2017). *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*. New York. W. W. Norton & Company.

[4] Fotografije – vlastiti izvor, 2025 i 2026.