02.03.2025. 18:52
Pogledano: 1,007 puta

U zdravom tijelu zdrav duh

U okviru inovativne prakse „U zdravom tijelu zdrav duh“ djeca više vremena provode baveći se fizičkim aktivnostima, sportom i boraveći što više vremena na svježem vazduhu. Na proljeće 2017.godine počela sam sa istraživanjem na koji se to način djeca



PEDAGOŠKA UVJERENJA

„Veseo čovjek je kao sunce – kud god ide osvjetljava!“

Moj životni moto, misao sa kojom ulazim u učionicu i izlazim iz nje, razmišljajući o tome šta sam ostavila iza sebe. Već čevrtu godinu zaredom radim u produženom boravku, kako ja to volim reći sa „PRVAČIĆIMA“, uzrast učenika od 6-7 godina. Škola je moja druga kuća, a djeca su isto moja porodica. Kada zatvorimo vrata od učionice, tada nastaje novi svijet, čaroban, prepun mašte i iskrene sreće. To je svijet koji zajednički gradimo, koji raste sa nama i u nama, a zajedno sa tim svijetom i mi odrastamo. Centar tog svijeta i svaka moja misao je usmjerena ka djeci i nastojim da im posvetim maksimalno ljubavi, pažnje i podrške, da se niko ne osjeti zapostavljenim. Istražujem njihove želje i mogućnosti i pomažem im da prije svega postanu dobri ljudi. Uvjerena sam da se od malih nogu djeca vaspitavaju, pa tom segmentu posvećujem posebnu pažnju. S tim u vezi trudim se da napravim prijatnu atmosferu i pozitivnu klimu u kojoj će svako dijete da dostigne svoj maksimum, a da s druge strane steknu povjerenje u mene i da se međusobno uvažavamo i poštujemo. Svaki dan je novi dan i u novi dan treba krenuti sa uvjerenjem da možemo mnogo postići za djecu što će uticati na njihov sveukupni razvoj. Pomažem djeci da uče, igraju se, budu dobri prema drugima, izgrade pozitivan stav prema okolini, vjeruju i da budu iskreni, da vole i da uvijek kažu ono što misle. Ohrabrujem ih da iznose svoje stavove i uvijek pohvalim dobro ponašanje, što njima mnogo znači. Slažem se sa tim da je čovek srećan onoliko koliko ima radosti u njemu i koliko je u stanju da je prenese. U tom smislu, svakodnevno nastojim da to prenesem na djecu, da izgrađuju pozitivan stav prema životu i uvijek budu zadovoljni sa onim što imaju. Čini me srećnom i ispunjenom, što sam jedna stepenica više u njihovom odrastanju, vaspitanju i obrazovanju i nada da ću ostati u lijepom sjećanju svakom od njih. Osmjeh na njihovim licima i zadovoljstvo postignutim, je podstrek za budući rad i nada da djeci možemo i moramo pružiti najbolje od sebe, jer samo zajednički možemo omogućiti bolje obrazovanje i vaspitanje i bolju budućnost za našu djecu! Jedan osmjeh, mnogo nade...

U okviru inovativne prakse „U zdravom tijelu zdrav duh“ djeca više
vremena provode baveći se fizičkim aktivnostima, sportom i boraveći što više vremena na svježem vazduhu. Na proljeće 2017.godine počela sam sa istraživanjem na koji se to način djeca
danas igraju, a kako su se igrala prije (npr.u vrijeme njihovih roditelja). Tim povodom pokrenula sam eTwinning projekat pod
nazivom „Dječije igre nekad i sad“ gdje su djeca i roditelji prošli kroz razne aktivnosti. Školske 2017/2018 godine po prvi put kreće sa radom sportska sekcija u našoj školi (djeca uzrasta do petog razreda). Zahvaljujući podršci direktorice naše škole, Jelene Čančar
, pomenutoj sekciji priključujem djecu koja koriste usluge produženog boravka (uzrast učenika 6-7 godina). Učenici tokom te školske godine prolaze kroz sistematične, zanimljive, uzrastu prilagođene fizičke aktivnosti, koje utiču na psiho-fizički razvoj djece, bolju pokretljivost. Nastojim da unaprijedim psiho-fizičko
zdravlje kroz raznovrsne oblike fizičkog vježbanja i povećam svijest o značaju i potrebi za fizičkom aktivnošću i sportom.

Sprovodimo fizičke aktivnosti umjereno, ali redovno. Takođe, ostvarujemo saradnju sa Dječijim vrtićem „Čika Jova Zmaj“ . Vaspitačica Sanja Prodanović je dolazila jednom sedmično , gdje smo

zajednički organizovali i realizovali razne korisne i zanimljive aktivnosti (uzrast 5-6 godina). I ove godine nastavljamo sa radom sportske sekcije, saradnjom sa pomenutom vaspitno-obrazovnom ustanovom i projektom „U zdravom tijelu zdrav duh“, jer je veliki odaziv djece i zadovoljstvo roditelja pomenutim aktivnostima. Takođe, tokombgodine obilježavamo važne datume vezane sa sportske aktivnostibkao što su – Svjetski dan sporta, Sportski dan u školi, Evropskibškolski sportski dan, Igre bez granica, Svjetski dan fizičke aktivnosti.

Ukoliko dozvoljavaju vremenske prilike, djeca svakodnevno borave
na svježem vazduhu, a ukoliko ne, onda se te aktivnosti realizuju u
prostorijama škole (učionica ili sportska sala).

Ono što je najviše prethodilo ovoj mojoj praksi je činjenica da danas djeca mnogo manje vremena provodebnapolju, igrajući se, smišljajuči igre, istražujući, nego npr.u vrijeme kad sam i sama bila dijete. Sve veći brojbdjece je fizički neaktivno, provode najviše vremena u kući, zatvoreni između četiri zida sa telefonom u rukamabili kompjuterom ispred sebe. Sve veći problem se javlja sa gojaznošću, nepravilnim hodanjem, a sve to ima zabposledicu fizičku neaktivnost. Kroz pomenutu praksu nastojim da promovišem zdrave oblike života. Krozbraznovrsne organizovane aktivnosti, utičemo na povećanje fizičke aktivnosti, spretnosti, koordinacije pokreta, brzine, snage, izdržljivosti, pravilnog držanja tijela i uopšte na razvoj svijesti, ne samo kod djece nego i kod
odraslih (roditelja) o značaju i uticaju sporta na razvoj djeteta. Zbog svega pomenutog, koliko su fizičke aktivnosti bitne za cjelokupan razvoj djeteta, smatram da bi uvođenje kompetentnih kadrova u nastavu do petog razreda pospješilo pravlian fizički razvoj kod djece (nastavnici fizičkog vaspitanja). Ovom prilikom želim podići svijest i kod učitelja, da je taj čas fizičkog vaspitanja možda i jedina fizička aktivnost nekog djeteta u toj sedmici, pa je naša dužnost i obaveza da se potrudimo i realizujemo što bolje možemo. Ne bi trebalo da omalovažavamo nijedan predmet u školi, jer svaki je na kraju krajeva bitan. I sama sam se profesionalno bavila sportom (odbojka) i svjesna sam koliko je to uticalo na moj sveukupni razvoj. Zato nastojim da to prenesem na djecu i da im probudim želju za sportom i igrom, koju sigurno u sebi negdje imaju.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Cilj moje inovativne prakse je podići svijest roditelja i djece, zaposlenih u školama o značaju sprovođenja fizičkih aktivnosti, pravilnog vježbanja, bavljenja sportom,organizovanje sportskih sekcija i boravka na svježem vazduhu, na sveukupni razvoj djece.

Ishodi:

- Podizanje svijesti javnosti i djece o problemu i posledicama nedovoljne fizičke aktivnosti;
- Usmjeravanje djece ka određenoj vrsti sporta;
- Razvijanje radnih navika i potrebe za fizičkom aktivnošću;
- Uticaj na gojaznost kroz pravilno vježbanje;
- Uticaj na pravilno držanje tijela;
- Razvoj timskog rada, solidarnosti, odlučnosti, iskrenosti, disciplinovanosti,

- Uočavanje i primjena tolerantnog ponašanja i sportskog ponašanja;
- Probuditi želju za fizičkom aktivnošću i određenom vrstom sporta.

DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Sport, bio individualni ili timski, odlična je aktivnost za djecu koja pruža mnoštvo benefita i to ne samo fizičkih. Učestvovanje u sportskim aktivnostima pomaže djeci u izgradnji samopouzdanja, samopoštovanja, motiviše ih da ostvaruju dobre rezultate u školi, kao i da izgrade socijalne vještine. Dječije igre imaju nezamjenljiv značaj u cjelokupnom razvoju svakog djeteta. Djeca su danas često hipnotisana raznim zanimacijama koje dolaze sa ekrana, pa je neophodno stalno ih motivisati da što češće budu u pokretu, bave se sportom i provode vrijeme u prirodi. Pored tradicionalnih sportova postoje i mnogobrojni inovativni programi koji kroz različite oblike fizičke aktivnosti, kroz igru omogućavaju djeci da ostanu zainteresovan. Kroz sportske aktivnosti djeca se brzo navikavaju na interakciju sa drugima, uče da se ponašaju i pravilno reaguju u različitim situacijama kako u odnosu sa drugom djecom, tako i u odnosu sa odraslima. Uče da funkcionišu u timu i razvijaju uzajamno povjerenje. Zbog te činjenice, na proljeće 2017.godine sam istraživala kako se to djeca danas igraju, a kako su se prije igrala (npr.kad sam ja bila dijete). S tim u vezi pokrenula sam i projekat na eTwinning portalu pod nazivom „Dječije igre nekad i sad“ koji je okupio djecu širom Evrope. Prisjetili smo se naših tradicionalnih igara kao što su npr. žmurke, klikera, trule kobile i slično. Jutarnja gimnastika je nešto što je postalo svakodnevno kod nas u produženom boravku, s obzirom da djeca već počinju da dolaze u 6:30. Na početku sam im sama pokazivala vježbe, a poslije kako je vrijeme odmicalo samostalno su se istezali i pripremali za dan koji sledi. Znači svaki dan smo aktivno započinjali i kroz priču smo dolazili zajednički do zaključaka zašto je bitno da se bavimo nekom vrstom sporta, odnosno fizičkom aktivnošću. Obično bi to vrijeme koristili za razgovor o vrstama sporta (npr.o fudbalu, odbojci, tenisu...). U okviru pomenutog projekta, odlučila sam da napravimo i neke igre u učionici, koje će djecu fizički aktivirati, kad nam vremenske prilike ne dozvoljavaju da ih realizujemo u školskom dvorištu. U razgovoru sa djecom, dogovrili smo se da naravimo školicu, kuglanu, čovječe ne ljuti se na podu kako bi se više kretali. Ostalo više i nije prostorno moglo da stane. Djeca su svaki dan igrala pomenute igre. Obično bi dječaci igrali kuglanu, a djevojčice školicu. Obje igre utiču na fizički razvoj djece i uče ih da budu strpljivi i da sačekaju druga da završi
sa igrom. Igra kuglana pomaže kod razvoja preciznosti i koncentracije, a školica razvija spretnost i pokretljivost kod učenika. Najvažnije mi je bilo da su djeca zadovoljna i da dan danas te igre postoje u učionici i nove generacije ih koriste. Zatim smo obilježili Međunarodni dan fizičke aktivnosti. Vremenske prilike nam nisu dozvoljavale da to realizujemo napolju, pa smo pokazali da se to može lijepo odraditi i unutar učionica. Učenici su savladali kolut naprijed i nazad, sviječu, most, preskakanje vijače, vrtili su hulahop. Na kraju smo svi bili zadovoljni i ispunjeni zbog realizovanih aktivnosti. Zahvaljujući razumjevanju i podršci direktorice naše škole ukrasili smo školsko dvorište tako što smo ocrtali korisne igre.

Igre su školica,
puž, poveži brojeve, tvister. Učenici i dalje rado koriste pomentute igre i posebno mi je drago kad za vrijeme raspusta vidim djecu kako se igraju na tim igrama koje smo ocrtali. Zatim smo ostvarili saradnju sa roditeljima, bez čije podrške ovo ne bi ni moglo da se realizuje na ovakav način. Bila mi je ideja da roditelji koji žele dođu i pokažu nam igre iz svog djetinjstva. Taj dan smo naučili neke nove igre, a roditelji su se prisjetili kako je to biti dijete i kako je lijepo igrati se. Neke od igara koje su nam prikazane su: šarena jaja; ide maca oko tebe; leti leti; aberečke, abertude; na slovo , na slovo; pronađi skriveno blago; lastiš. Želim istaći da smo od jedne mame dobili i iskopiranu knjigu sa različitim dječijim igrama koju i danas rado koristimo. Tokom realizacije ovog projekta učenici su se više igrali, više boravili na svježem vazduhu, naučili nove igre, naučili igre drugih zemalja i na kraju bili fizički aktivniji, a samim tim i zdraviji. Za učešće u realizaciji projekta „Dječije igre nekad i sad“ učenici i ja smo dobili priznanje za kvalitet koji je samo još jedna potvrda da djecu moramo što više aktivirati i usmjeravati ka igri i sportu. Projekat „Dječije igre nekad i sad“ su mi poslužile kao uvod u realizaciju nastavne prakse „U zdravom tijelu zdrav duh“, sa čijom sam implementacijom počela školske 2017/2018 godine. Sama praksa je počela sa radom kad počinje i sportska sekcija, na početku školske godine. Ona je obuhvatala: priključivanje djece sportskoj sekciji (u mom slučaju djece uzrasta 6-7 godina, ali radila sam i sa starijima); saradnja sam dječijim vrtićem „Čika Jova Zmaj“;
obilježavanje značajnih datuma kao što su Sportski dan u školi, Evropski školski sportski dan, organizovanje Igara bez granica“, obilježavanje Međunarodnog dana sporta, svakodnevne aktivnosti u školskom dvorištu (između dvije vatre, odbojka, fudbal, žmurke, poligoni i slično). Prošle godine prvi put u našoj školi počinje sa
radom mlađa sportska sekcija, učenici od prvog do petog razreda. Sekciju smo vodile učiteljica Tanja Marković i ja. Dolazim na ideju da sekciji priključim djecu prvog razreda koji koriste usluge produženog boravka, pošto oni nisu članovi sekcija. Zahvaljujući podršci naše direktorice, to i uspjevam i te godine djeca uzrasta 6 godina jednom sedmično u sportskoj sali vježbaju. Tokom te godine mnogo aktivnosti se realizovalo, koje su uticale na fizički razvoj djece, bolju pokretljivost, razvoj socijalnih vještina, prihvatanje poraza kao i pobjede, disciplina i emocionalna kontrola.Bilo mi je bitno da učenici shvate da ne postoji „JA“ u timu, odnosno da tim ne čine pojedinci, da ekipa neće biti uspješna ako svi članovi ne sarađuju. Tako da smo se trudili da budemo jedan tim koji zajedno radi na ostvarenju ciljeva.Važno je znati da su sve aktivnosti koje smo realizovali bile prilagođene uzrastu djece prema obimu, obliku i intezitetu. Na početku sam učenike upoznala sa radom sportske sekcije, kako se trebamo ponašati, koja oprema se donosi, zašto je bitno da vježbamo pravilno. Učenici su prvo naučili pravilno da hodaju u koloni, da trče jedan iza drugoga. Naučili su vježbe oblikovanja i istezanja, koje sam im par časova pokazivala, a poslije bi to oni samostalno izvodili gledajući učenika koji stoji u krugu isped njih. Shvatili su da bez dobrog i pravilnog zagrijavanja prije treninga, možemo da se povrijedimo, tako da smo pravilno vježbanje stavili u prvi plan. Učenici su bili zadovoljni i ne bi prošlo ni dva dana, a oni bi me pitali kada će opet sportska sekcija. Sve aktivnosti su bile planski realizovane i usmjerene ka psihofizičkom razvoju djece. Djeca su posebno voljela igre takmičarskog karaktera. To su pretežno bile igre elementarnog

karaktera koje prvenstveno zadovoljavaju potrebu za kretanjem (hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, provlačenje, puzanje i dr.).Igre su prilagodjene uzrastu učenika, koje mogu da obave bez posebne obuke i učenja. To su bili poligoni sa različitim preprekama i vježbama koje su uticale na razvoj koordinacije pokreta, spretnosti, pokretljivosti, snalažljivosti, razvoj timskog duha, želja za uspjehom i pobjedom. O tome svjedoče i snimci na koji način to mi vježbamo i kakve rezultate postižemo.

Učenici su na časovima sekcije između ostalog savladali kolut naprijed i nazad, preskakanje kozlića, hodanje po tankoj gredi, ubacivanje lopte u cilj, penjanje na ripstol, puzanje i provlačenje, preskakanje visočijih prepreka. Naučili su da sarađuju i zajedno učestvuju u svakoj igri. Zatim sam pokrenula novi projekat na eTwinning portalu pod nazivom „U zdravom tijelu zdrav duh“ za koji smo na kraju dobili potvrdu kvaliteta, koji nam je dao podstrek da i dalje nastavimo sa istim aktivnostima u okviru projekta. Taj projekat je podrazumjevao realizaciju fizičkih aktivnosti u saradnji sa dječijim vrtićem „Čika Jova Zmaj“,povećanje fizičke aktivnost kod djece predškolskog i školskog uzrasta i razvijanje svijesti o značaju i potrebi za bavljenje
sportom. Vaspitačica Sanja Prodanović je sa svojom grupom djece predškolskog uzrasta dolazila i ostvarili smo odličnu saradnju. Djeca bi poslije svog časa bila srećnija i ispunjenija. Aktivnosti su bile raznovrsne što pokazuju slike i snimci. Sve aktivnosti su bile prilagođene uzrastu učenika i prije svega usmjerene na razvoj njihovih psiho-fizičkih sposobnosti, razvoj ličnosti svakog djeteta pojedinačno. Zatim svake godine organizujemo Igre bez granica u okviru produženog boravka. Prošle godine smo napravili saradnju sa starijom grupom u produženom boravku. Sve igre su takmičarskog karaktera i sva djeca učestvuju. Djeca ove igre posebno vole i maksimalno se trude da doprinesu pobjedi svoje ekipe.Igre su : skakanje u vreći, trka sa čašom vode, ubacivanje lopte u cilj, štafeta, kuglana. Djeca su podjeljena u par grupa, tako da je svako dijete učestvovalo u nekoj od igara. Uvijek se trudim da ostvarim saradnju i sa drugim učiteljicama.
Pa s tim u vezi svake godine okupim učiteljice prvog razreda (aktiv) i organizujemo igre bez granica. Bude to jedno lijepo druženje, prepuno dječije graje, igre i smijeha (prilog 12). U sklopu produženog boravka nastojim da svaki dan izađemo u školsko dvorište, ukoliko vremenske prilike dozvole, jer boravak na svježem vazduhu je jako bitan za rast i razvoj djece. Takođe, djecu pustim da se i sama igraju, bez nekih posebnih instrukcija. I
njima treba dati prostora, jer isto tako koliko je bitno da ih usmjeravamo i uslovno rečeno vodimo kroz igre, bitno je i sami da razmišljaju i dogovaraju se šta će igrati. Neke od igara su fudbal, uhvati me ako možeš, žmurke, školica, između dvije vatre i slično. Takodje,šetnja odnosno hodanje je potpuno prirodan i bezbjedan vid rekreacije koju možemo izvoditi bilo gdje. Tako nastojim djecu da izvedem u šetnju po gradu, do obližnjeg parka kad god nam vremenske prilike to dozvole. Kao što sam već napomenula pored brojnih sportskih aktivnosti, u produženom boravku obilježavamo bitne datume vezane za sport (Međunarodni dan sporta, Sportski dan, Evropski školski sportski dan i druge). Za tu prilku pripremim
igre, gdje djeca na prigodan način obilježe pomenute datume (prilog 15). I ove godine nastavljam

sa pomenutom praksom i saradnjom sa drugarima iz Dječijeg vrtića „Čika Jova Zmaj“. U okviru ove prakse realizovan je veliki broj fizičkih aktivnosti kako na sportskoj sekciji, tako i za vrijeme koje djeca provedu u produženom boravku. S obzirom da su djeca koja provode vrijeme u produženom boravku veliki dio dana u školi, trudim se da zadovoljim njihovu potrebu za igrom i sportom. Tokom realizacije svih aktivnosti djeca su maksimalno motivisana, predana onome što se radi, raspoložena i uvijek spremna na saradnju.

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

Kod roditelja i djece se razvila svijest o problemu i posledicama nedovoljne fizičke aktivnosti, tj.neaktivnosti. Naučili su da je veoma bitno redovno vježbati i baviti se sportom. Sve veći broj djece se priključuje sportskoj sekciji i vježba. Najbitniji su mi komentari djece koji su stopostotno pozitivni i njihova želja da i dalje nastave sa pomenutim aktivnostima. Smatram da sam probudila kod djece želju za fizičkom aktivnošću, jer su monogo više zainteresovaniji nego prije. Djeca su motivisanija i bilo je bitno pokrenuti ih i pažnju im usmjeriti na igru koju samostalno stvaraju, a ne na igru koja dolazi sa ekrana. Većina djece se bavi nekom vrstom sporta. Za projekte koje smo realizovali dobili smo oznake kvaliteta, koji pokazuju da smo bili uspješni.

Takođe, i naša direktorica, kojoj mnogo dugujemo za podršku, je pratila naš rad i objavljivala na zvaničnoj stranici škole. Tako da se i šira javnost upoznala sa radom i komentari su bili pozitivni. Od nastavnika fizičkog vaspitanja smo uvijek dobijali pohvale i podršku, jer oni se trude i bore za isto, samo sa starijom djecom.

Smatram da je najveći uspjeh to što je mlađa sportska sekcija i dalje nastavila sa radom i nadam se da će svake godine tako i da bude.

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima

Ja potičem iz sportske porodice i jednostavno to je moj stil života. Volim sve vrste sporta, a posebno timske. Tu ljubav nastojim da prenesem i na djecu. Smatram da fizičke aktivnosti trebamo svi upražnjavati, svako prema svojim afinitetima i mogućnostima i to će doprinjeti da se bolje osjećamo i na kraju krajeva da vodimo zdrav način života. Kada govorimo o fizičkoj aktivnosti djece, misli se zapravo na njihovu sveukupnu aktivnost koja je u vezi sa radom mišića : igru, nastavu fizičkog vaspitanja, sportsku rekreaciju i pravu sportsku aktivnost. Zato je važno znati pravilno vježbati i uskladiti obim, intezitet i oblik vježbe sa uzrastom učenika. Sve aktivnosti, kako snimci tako i fotografije se nalaze na FB stranici naše škole JU OŠ „Sveti Sava“ Foča, tako da bi svi koji bi željeli implementirati ovu praksu, mogli vidjeti kako i na koji način se realizuju prikazane sportske aktivnosti. Kako bi djeca izrasla u zdrave, poštene i moralno svjesne osobe, pravi put do formiranja kompletne ličnosti je upravo bavljenje sportom, odnosno nekom vrstom fizičke aktivnosti.

Collections

NIN 2018