02.03.2025. 18:52
Погледано: 1,004 пута

У здравом тијелу здрав дух

У оквиру иновативне праксе „У здравом тијелу здрав дух“ д□јеца више времена проводе бавећи се физичким активностима, спортом и боравећи што више времена на свјежем ваздуху. На прољеће 2017. године почела сам са истраживањем на који се то начин д□јеца



ПЕДАГОШКА УВЈЕРЕЊА

„Весео човјек је као сунце – куд год иде освјетљава!“

Мој животни мото, мисао са којом улазим у учионицу и излазим из ње, размишљајући о томе шта сам оставила иза себе. Већ четврту годину заредом радим у продуженом боравку, како ја то волим рећи са „ПРВАЧИЋИМА“, узраст ученика од 6-7 година. Школа је моја друга кућа, а дјеца су исто моја породица. Када затворимо врата од учионице, тада настаје нови свијет, чаробан, препун маште и искрене среће. То је свијет који заједнички градимо, који расте са нама и у нама, а заједно са тим свијетом и ми одрастамо. Центар тог свијета и свака моја мисао је усмјерена ка дјеци и настојим да им посветим максимално љубави, пажње и подршке, да се нико не осјети запостављеним. Истражујем њихове жеље и могућности и помажем им да прије свега постану добри људи. Увјерена сам да се од малих ногу дјеца васпитавају, па том сегменту посвећујем посебну пажњу. С тим у вези трудим се да направим пријатну атмосферу и позитивну климу у којој ће свако дијете да достигне свој максимум, а да с друге стране стекну повјерење у мене и да се међусобно уважавамо и поштујемо. Сваки дан је нови дан и у нови дан треба кренути са увјерењем да можемо много постићи за дјецу што ће утицати на њихов свеукупни развој. Помажем дјеци да уче, играју се, буду добри према другима, изграде позитиван став према околини, вјерују и да буду искрени, да воле и да увијек кажу оно што мисле. Охрабрујем их да износе своје ставове и увијек похвалим добро понашање, што њима много значи. Слажем се са тим да је човек срећан онолико колико има радости у њему и колико је у стању да је пренесе. У том смислу, свакодневно настојим да то пренесем на дјецу, да изграђују позитиван став према животу и увијек буду задовољни са оним што имају. Чини ме срећном и испуњеном, што сам једна степеница више у њиховом одрастању, васпитању и образовању и нада да ћу остати у лијепом сјећању сваком од њих. Осмјех на њиховим лицима и задовољство постигнутим, је подстрек за будући рад и нада да дјеци можемо и морамо пружити најбоље од себе, јер само заједнички можемо омогућити боље образовање и васпитање и бољу будућност за нашу дјецу! Један осмјех, много наде...

У оквиру иновативне праксе „У здравом тијелу здрав дух“ дјеца више времена проводе бавећи се физичким активностима, спортом и боравећи што више времена на свјежем ваздуху. На прољеће 2017.године почела сам са истраживањем на који се то начин дјеца данас играју, а како су се играла прије (нпр.у вријеме њихових родитеља). Тим поводом покренула сам eTwinning пројекат под називом „Дјечије игре некад и сад“ гдје су дјеца и родитељи прошли кроз разне активности. Школске 2017/2018 године по први пут креће са радом спортска секција у нашој школи (ђеца узраста до петог разреда). Захваљујући подршци директорице наше школе, Јелене Чанчар
, поменутој секцији прикључујем дјецу која користе услуге продуженог боравка (узраст ученика 6-7 година). Ученици током те школске године пролазе кроз систематичне, занимљиве, узрасту прилагођене физичке активности, које утичу на психо-физички развој дјеце, бољу покретљивост. Настојим да унаприједим психо-физичко здравље кроз разноврсне облике физичког вјежбања и повећам свијест о значају и потреби за физичком активношћу и спортом.

Спроводимо физичке активности умјерено, али редовно. Такође, остварујемо сарадњу са Дјечијим вртићем „Чика Јова Змај“ . Васпитачица Сања Продановић је долазила једном седмично , гдје смо заједнички организовали и реализовали разне корисне и занимљиве активности (узраст 5-6 година). И ове године настављамо са радом спортске секције, сарадњом са поменутом васпитно-образовном установом и пројектом „У здравом тијелу здрав дух“, јер је велики одазив дјеце и задовољство родитеља поменутим активностима. Такође, токомбгодине обиљежавамо важне датуме везане са спортске активностибкао што су – Свјетски дан спорта, Спортски дан у школи, Европскибшколски спортски дан, Игре без граница, Свјетски дан физичке активности.

Уколико дозвољавају временске прилике, дјеца свакодневно бораве на свјежем ваздуху, а уколико не, онда се те активности реализују у просторијама школе (учионица или спортска сала).

Оно што је највише претходило овој мојој пракси је чињеница да данас дјеца много мање времена проводебнапољу, играјући се, смишљајучи игре, истражујући, него нпр.у вријеме кад сам и сама била дијете. Све већи бројбђеце је физички неактивно, проводе највише времена у кући, затворени између четири зида са телефоном у рукамабили компјутером испред себе. Све већи проблем се јавља са гојазношћу, неправилним ходањем, а све то има забпоследицу физичку неактивност. Кроз поменуту праксу настојим да промовишем здраве облике живота. Крозбразноврсне организоване активности, утичемо на повећање физичке активности, спретности, координације покрета, брзине, снаге, издржљивости, правилног држања тијела и уопште на развој свијести, не само код дјеце него и код одраслих (родитеља) о значају и утицају спорта на развој дјетета. Због свега поменутог, колико су физичке активности битне за цјелокупан развој дјетета, сматрам да би увођење компетентних кадрова у наставу до петог разреда поспјешило правлиан физички развој код дјеце (наставници физичког васпитања). Овом приликом желим подићи свијест и код учитеља, да је тај час физичког васпитања можда и једина физичка активност неког дјетета у тој седмици, па је наша дужност и обавеза да се потрудимо и реализујемо што боље можемо. Не би требало да омаловажавамо ниједан предмет у школи, јер сваки је на крају крајева битан. И сама сам се професионално бавила спортом (одбојка) и свјесна сам колико је то утицало на мој свеукупни развој. Зато настојим да то пренесем на дјецу и да им пробудим жељу за спортом и игром, коју сигурно у себи негдје имају.

ЦИЉ И ЖЕЉЕНИ ИСХОДИ

Циљ моје иновативне праксе је подићи свијест родитеља и дјеце, запослених у школама о значају спровођења физичких активности, правилног вјежбања, бављења спортом,организовање спортских секција и боравка на свјежем ваздуху, на свеукупни развој дјеце.

Исходи:

- Подизање свијести јавности и дјеце о проблему и последицама недовољне физичке активности;
- Усмјеравање дјеце ка одређеној врсти спорта;
- Развијање радних навика и потребе за физичком активношћу;
- Утицај на гојазност кроз правилно вјежбање;
- Утицај на правилно држање тијела;
- Развој тимског рада, солидарности, одлучности, искрености, дисциплинованости,
- Уочавање и примјена толерантног понашања и спортског понашања;
- Пробудити жељу за физичком активношћу и одређеном врстом спорта.

ДЕТАЉАН ОПИС РЕАЛИЗАЦИЈЕ

Спорт, био индивидуални или тимски, одлична је активност за дјецу која пружа мноштво бенефита и то не само физичких. Учествовање у спортским активностима помаже дјеци у изградњи самопоуздања, самопоштовања, мотивише их да остварују добре резултате у школи, као и да изграде социјалне вјештине. Дјечије игре имају незамјењљив значај у цјелокупном развоју сваког дјетета. Дјеца су данас често хипнотисана разним занимацијама које долазе са екрана, па је неопходно стално их мотивисати да што чешће буду у покрету, баве се спортом и проводе вријеме у природи. Поред традиционалних спортова постоје и многобројни иновативни програми који кроз различите облике физичке активности, кроз игру омогућавају дјеци да остану заинтересован. Кроз спортске активности дјеца се брзо навикавају на интеракцију са другима, уче да се понашају и правилно реагују у различитим ситуацијама како у односу са другом дјецом, тако и у односу са одраслима. Уче да функционишу у тиму и развијају узајамно повјерење. Због те чињенице, на прољеће 2017.године сам истраживала како се то дјеца данас играју, а како су се прије играла (нпр.кад сам ја била дијете). С тим у вези покренула сам и пројекат на eTwinning порталу под називом „Ђечије игре некад и сад“ који је окупио дјецу широм Европе. Присјетили смо се наших традиционалних игара као што су нпр. жмурке, кликера, труле кобиле и слично. Јутарња гимнастика је нешто што је постало свакодневно код нас у продуженом боравку, с обзиром да дјеца већ почињу да долазе у 6:30. На почетку сам им сама показивала вјежбе, а послије како је вријеме одмицало самостално су се истезали и припремали за дан који следи. Значи сваки дан смо активно започињали и кроз причу смо долазили заједнички до закључака зашто је битно да се бавимо неком врстом спорта, односно физичком активношћу. Обично би то вријеме користили за разговор о врстама спорта (нпр.о фудбалу, одбојци, тенису...). У оквиру поменутог пројекта, одлучила сам да направимо и неке игре у учионици, које ће дјецу физички активирати, кад нам временске прилике не дозвољавају да их реализујемо у школском дворишту. У разговору са дјецом, договрили смо се да наравимо школицу, куглану, човјече не љути се на поду како би се више кретали. Остало више и није просторно могло да стане. Дјеца су сваки дан играла поменуте игре. Обично би дјечаци играли куглану, а дјевојчице школицу. Обје игре утичу на

физички развој дјеце и уче их да буду стрпљиви и да сачекају друга да заврши
са игром. Игра куглана помаже код развоја прецизности и концентрације, а школица развија спретност и покретљивост код ученика. Најважније ми је било да су дјеца задовољна и да дан данас те игре постоје у учионици и нове генерације их користе. Затим смо обиљежили Међународни дан физичке активности. Временске прилике нам нису дозвољавале да то реализујемо напољу, па смо показали да се то може лијепо одрадити и унутар учионица. Ученици су савладали колут напријед и назад, свијећу, мост, прескакање вијаче, вртили су хулахоп. На крају смо сви били задовољни и испуњени због реализованих активности. Захваљујући разумјевању и подршци директорице наше школе украсили смо школско двориште тако што смо оцртали корисне игре.

Игре су школица,
пуж, повежи бројеве, твистер. Ученици и даље радо користе поментуте игре и посебно ми је драго кад за вријеме распуста видим дјецу како се играју на тим играма које смо оцртали. Затим смо остварили сарадњу са родитељима, без чије подршке ово не би ни могло да се реализује на овакав начин. Била ми је идеја да родитељи који желе дођу и покажу нам игре из свог дјетињства. Тај дан смо научили неке нове игре, а родитељи су се присјетили како је то бити дијете и како је лијепо играти се. Неке од игара које су нам приказане су: шарена јаја; иде маца око тебе; лети лети; аберечке, абертуде; на слово , на слово; пронађи скривено благо; ластиш. Желим истаћи да смо од једне маме добили и ископирану књигу са различитим дјечијим играма коју и данас радо користимо. Током реализације овог пројекта ученици су се више играли, више боравили на свјежем ваздуху, научили нове игре, научили игре других земаља и на крају били физички активнији, а самим тим и здравији. За учешће у реализацији пројекта „Ђечије игре некад и сад“ ученици и ја смо добили признање за квалитет који је само још једна потврда да дјецу морамо што више активирати и усмјеравати ка игри и спорту. Пројекат „Ђечије игре некад и сад“ су ми послужиле као увод у реализацију наставне праксе „У здравом тијелу здрав дух“, са чијом сам имплементацијом почела школске 2017/2018 године. Сама пракса је почела са радом кад почиње и спортска секција, на почетку школске године. Она је обухватала: прикључивање дјеце спортској секцији (у мом случају дјеце узраста 6-7 година, али радила сам и са старијима); сарадња сам дјечијим вртићем „Чика Јова Змај“;
обиљежавање значајних датума као што су Спортски дан у школи, Европски школски спортски дан, организовање Игара без граница“, обиљежавање Међународног дана спорта, свакодневне активности у школском дворишту (између двије ватре, одбојка, фудбал, жмурке, полигони и слично). Прошле године први пут у нашој школи почиње са
радом млађа спортска секција, ученици од првог до петог разреда. Секцију смо водиле учитељица Тања Марковић и ја. Долазим на идеју да секцији прикључим дјецу првог разреда који користе услуге продуженог боравка, пошто они нису чланови секција. Захваљујући подршци наше директорице, то и успјевам и те године дјеца узраста 6 година једном седмично у спортској сали вјежбају. Током те године много активности се

реализовало, које су утицале на физички развој д□јеце, бољу покретљивост, развој социјалних вјештина, прихватање пораза као и побједе, дисциплина и емоционална контрола.Било ми је битно да ученици схвате да не постоји „JA“ у тиму, односно да тим не чине појединци, да екипа неће бити успјешна ако сви чланови не сарађују. Тако да смо се трудили да будемо један тим који заједно ради на остварењу циљева.Важно је знати да су све активности које смо реализовали биле прилагођене узрасту д□јеце према обиму, облику и интезитету. На почетку сам ученике упознала са радом спортске секције, како се требамо понашати, која опрема се доноси, зашто је битно да вјежбамо правилно. Ученици су прво научили правилно да ходају у колони, да трче један иза другога. Научили су вјежбе обликовања и истезања, које сам им пар часова показивала, а послије би то они самостално изводили гледајући ученика који стоји у кругу испед њих. Схватили су да без доброг и правилног загријавања прије тренинга, можемо да се повриједимо, тако да смо правилно вјежбање ставили у први план. Ученици су били задовољни и не би прошло ни два дана, а они би ме питали када ће опет спортска секција. Све активности су биле плански реализоване и усмјерене ка психофизичком развоју д□јеце. Д□јеца су посебно вољела игре такмичарског карактера. То су претежно биле игре елементарног карактера које првенствено задовољавају потребу за кретањем (ходање, трчање, скакање, пењање, провлачење, пузање и др.).Игре су прилагођене узрасту ученика, које могу да обаве без посебне обуке и учења. То су били полигони са различитим препрекама и вјежбама које су утицале на развој координације покрета, спретности, покретљивости, сналажљивости, развој тимског духа, жеља за успјехом и побједом. О томе свједоче и снимци на који начин то ми вјежбамо и какве резултате постижемо.

Ученици су на часовима секције између осталог савладали колут напријед и назад, прескакање козлића, ходање по танкој греди, убацивање лопте у циљ, пењање на рипстол, пузање и провлачење, прескакање високијих препрека. Научили су да сарађују и заједно учествују у свакој игри. Затим сам покренула нови пројекат на eTwinning порталу под називом „У здравом тијелу здрав дух“ за који смо на крају добили потврду квалитета, који нам је дао подстрек да и даље наставимо са истим активностима у оквиру пројекта. Тај пројекат је подразумјевао реализацију физичких активности у сарадњи са д□јечијим вртићем „Чика Јова Змај“,повећање физичке активност код д□јеце предшколског и школског узраста и развијање свијести о значају и потреби за бављење
спортом. Васпитачица Сања Продановић је са својом групом д□јеце предшколског узраста долазила и остварили смо одличну сарадњу. Д□јеца би послије свог часа била срећнија и испуњенија. Активности су биле разноврсне што показују слике и снимци. Све активности су биле прилагођене узрасту ученика и прије свега усмјерене на развој њихових психо-физичких способности, развој личности сваког д□јетета појединачно. Затим сваке године организујемо Игре без граница у оквиру продуженог боравка. Прошле године смо направили сарадњу са старијом групом у продуженом боравку. Све игре су такмичарског

карактера и сва д□јеца учествују. Д□јеца ове игре посебно воле и максимално се труде да допринесу побједи своје екипе.Игре су : скакање у врећи, трка са чашом воде, убацивање лопте у циљ, штафета, куглана. Д□јеца су под□јељена у пар група, тако да је свако дијете учествовало у некој од игара. Увијек се трудим да остварим сарадњу и са другим учитељицама.

Па с тим у вези сваке године окупим учитељице првог разреда (актив) и организујемо игре без граница. Буде то једно лијепо дружење, препуно д□јечије граје, игре и смијеха (прилог 12).

У склопу продуженог боравка настојим да сваки дан изађемо у школско двориште, уколико временске прилике дозволе, јер боравак на свјежем ваздуху је јако битан за раст и развој д□јеце. Такође, д□јецу пустим да се и сама играју, без неких посебних инструкција. И њима треба дати простора, јер исто тако колико је битно да их усмјеравамо и условно речено водимо кроз игре, битно је и сами да размишљају и договарају се шта ће играти. Неке од игара су фудбал, ухвати ме ако можеш, жмурке, школица, између двије ватре и слично. Такође,шетња односно ходање је потпуно природан и безбједан вид рекреације коју можемо изводити било гд□је. Тако настојим д□јецу да изведем у шетњу по граду, до оближњег парка кад год нам временске прилике то дозволе. Као што сам већ напоменула поред бројних спортских активности, у продуженом боравку обиљежавамо битне датуме везане за спорт (Међународни дан спорта, Спортски дан, Европски школски спортски дан и друге). За ту прилку припремим игре, гд□је д□јеца на пригодан начин обиљеже поменуте датуме (прилог 15). И ове године настављам са поменутом праксом и сарадњом са другарима из Д□јечијег вртића „Чика Јова Змај“. У оквиру ове праксе реализован је велики број физичких активности како на спортској секцији, тако и за вријеме које д□јеца проведу у продуженом боравку. С обзиром да су д□јеца која проводе вријеме у продуженом боравку велики дио дана у школи, трудим се да задовољим њихову потребу за игром и спортом. Током реализације свих активности д□јеца су максимално мотивисана, предана ономе што се ради, расположена и увијек спремна на сарадњу.

ЕФЕКТИ; ПОСТИГНУТИ РЕЗУЛТАТИ

Код родитеља и д□јеце се развила свијест о проблему и последицама недовољне физичке активности, тј.неактивности. Научили су да је веома битно редовно вјежбати и бавити се спортом. Све већи број д□јеце се прикључује спортској секцији и вјежба. Најбитнији су ми коментари д□јеце који су стопостотно позитивни и њихова жеља да и даље наставе са поменутим активностима. Сматрам да сам пробудила код д□јеце жељу за физичком активношћу, јер су моного више заинтересованији него прије. Д□јеца су мотивисанија и било је битно покренути их и пажњу им усмјерити на игру коју самостално стварају, а не на игру која долази са екрана. Већина д□јеце се бави неком врстом спорта. За пројекте које смо реализовали добили смо ознаке квалитета, који показују да смо били успјешни.

Такође, и наша директорица, којој много дугујемо за подршку, је пратила наш рад и

објављивала на званичној страници школе. Тако да се и шира јавност упознала са радом и коментари су били позитивни. Од наставника физичког васпитања смо увијек добијали похвале и подршку, јер они се труде и боре за исто, само са старијом д□јецом.
Сматрам да је највећи успјех то што је млађа спортска секција и даље наставила са радом и надам се да ће сваке године тако и да буде.

Додатни коментари и сугестије другим наставницима
Ја потичем из спортске породице и једноставно то је мој стил живота. Волим све врсте спорта, а посебно тимске. Ту љубав настојим да пренесем и на д□јецу. Сматрам да физичке активности требамо сви упражњавати, свако према својим афинитетима и могућностима и то ће допринјети да се боље осјећамо и на крају крајева да водимо здрав начин живота. Када говоримо о физичкој активности д□јеце, мисли се заправо на њихову свеукупну активност која је у вези са радом мишића : игру, наставу физичког васпитања, спортску рекреацију и праву спортску активност. Зато је важно знати правилно вјежбати и ускладити обим, интезитет и облик вјежбе са узрастом ученика. Све активности, како снимци тако и фотографије се налазе на ФБ страници наше школе ЈУ ОШ „Свети Сава“ Фоча, тако да би сви који би жељели имплементирати ову праксу, могли вид□јети како и на који начин се реализују приказане.

Collections

НИН 2018