

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – ZDRAVLJE ZA CIJELI ŽIVOT

1.UVOD

“Najveća nada svake zemlje leži u primjerenom školovanju mladosti”, Erazmo

Želja svakog čovjeka je biti sretan i uspješan. Da bismo bili sretni i uspješni moramo biti zdravi. Znamo i sami da ne možemo biti zdravi ako nismo aktivni, te da nismo niti potpuno odgojeni bez tjelesnog odgoja. Poznata je definicija da zdravlje ne znači samo odsutnost bolesti, već potpuno tjelesno, mentalno i socijalno blagostanje.

Dakako, TZK je područje koje je velikim dijelom odgovorno za skladan psihosomatski razvoj pojedinca i stvaranje navike za kretanjem od najranije dobi.

Međutim, kako stvoriti naviku, i stvarnu volju i želju za kretanjem? Kako motivirati učenike i studente na samoaktiviranje? Kako im objasniti koliko je kretanje bitno za njihovo zdravlje? Da nije bitno samo dobiti ocjenu ili znati preskočiti kozlić. Kako stvoriti naviku koju će zadržati cijeli život?

2. PROBLEM

Aktualna slika sporta i tjelovježbe nije jako svijetla. Poznato je, da dva sata TZK tjedno nisu dovoljna za ostvarivanje primarne potrebe za kretanjem i da ima sve više djece s različitim fizičkim i psihičkim poremećajima, nastalim zbog nekretanja i ostalih stresova kojima su izloženi (loša prehrana, puno sjedenja uz TV, nedovoljno kontakta s roditeljima i prepuštenost samima sebi).

Postavlja se pitanje; gdje oni zapravo nauče nešto o sebi i o svom zdravlju? Gdje učimo zašto nastaje bolest i kako je spriječiti, kako spriječiti deformaciju kičme, atrofiju mišića, kako smanjiti ili povećati tjelesnu masu, razviti aerobne sposobnosti ili bilo koje druge sposobnosti i osobine? Gdje učimo o sebi? Čini se da za sada još uvijek to sve učimo “usput”. To znači problemom se pozabavimo kada je on već nastupio i kada ga moramo rješavati, pa smo prisiljeni o tome nešto više saznati. Međutim, ni to nije čudno, jer takve informacije nam baš i nisu nadohvat ruke. Za većinu ljudi potraga za takvim znanjima znači previše posla, naročito ako se radi tek o prevenciji. Jedini “čuvari zdravlja i ljepote” jesu čarobne tablete, razne dijete, preparati, kućne sprave, i savjeti iz časopisa koji kažu da se treba baviti sportom da bismo bili zdravi! Time smo bombardirani svakodnevno, ali kvalitetne informacije izostaju.

Što se tiče saznanja na području kineziologije ona su dovoljno bogata, da bismo koristeći samo dio tih znanja mogli sačuvati svoje zdravlje. Očigledni je problem, da su nedovoljno dostupna široj javnosti. I dalje zaključujemo; upravo je TZK sa svim svojim organizacijskim oblicima rada, pravo “mjesto” za takav teoretsko-praktični rad i pružanje takvih informacija. Činjenica je da učenici na satu TZK cijeli sat vježbaju i dobiju uglavnom osnovne informacije o načinu izvođenja pojedine vježbe, tehnici ili taktici, ali vremena za opširnija objašnjenja nema. Zapravo, iako aktivni na satu, oni su još uvijek pasivni sudionici tog nastavnog procesa. Zašto? Jer ne dobivaju informacije o utjecajima takvih transformacijskih procesa na njihove organe, organske sustave i ne znaju kako i zašto tjelesno vježbanje utječe na njihov cjelokupni psihosomatski sustav. Potvrda tome je

iskustvo iz rekreativnih centara, gdje su ljudi (koji su dakako pohađali nastavu TZK u školi) izjavili: "Eh, da sam znala da su te vježbe dobre za kičmu, počela bih ranije!" ili "Tek sad sam shvatila koliko vježbe disanja pomažu kod astme!" itd. Na žalost takvih je primjera jako puno, što dokazuje da je neobrazovanost o zdravlju još uvijek velika.

CAHPERD - Canadian Association for Health, Physical Education Recreation & Dance, izdvaja sljedeća područja koja bi implementirana u školske programe mogla pridonijeti zdravlju pojedinca, a time i društva u cjelini:

1. Rast i razvoj (dentalno zdravlje, struktura i funkcija tijela)
2. Nutricionizam, poremećaji prehrane, kontrola tjelesne težine (bulimija, anoreksija)
3. Mentalno i socijalno zdravlje (stres i nasilje)
4. Prva pomoć, prevencija ozljeda
5. Ovisnosti (cigarete, alkohol i ostale droge)
6. Zdravlje okoline i društva
7. Ljudski odnosi (obiteljski odnosi, seksualnost ;HIV/AIDS)
8. Fizičko zdravlje (fitness, rekreacija, vrhunski sport)

Mladi ljudi bi morali sudjelovati u planiranju i programiranju aktivnosti koje izravno utječu na njihov život i zdravlje. Mora ih se naučiti kako utjecati na promjene svoga tijela i duha, kako biti učinkovitiji, bolji, kako se boriti protiv stresa, postići bolju koncentraciju itd.

Bit odgoja je naučiti nekoga da bude samostalan i odgovoran za sebe, a ne cijeli život brinuti za njega. Dakako, da će tada svijest o važnosti kretanja za zdravlje automatski biti prenošena s roditelja na djecu, ako im roditelji žele ono najbolje. Dakle, u školi bi se djeca trebala upoznati s utjecajem TZK na biopsihosocijalni status, na njihovo zdravlje, te konačno na sreću i uspjeh u životu. Škola bi trebala biti glavni poticaj za uključivanje u izvanškolske sportsko-rekreativne aktivnosti, pomoći im da pronađu ono u čemu su najbolji, najtalentiraniji i što najviše vole. Jesmo li smo sigurni da bismo čak i sa četiri sata tjedno TZK spriječili nedovoljno bavljenje fizičkom aktivnošću po završetku škole ili fakulteta? Dakle, TZK ne bi trebala primarno biti odgovorna za razvoj i održavanje antropološkog statusa pojedinca, koliko za stvaranje educirane, odgovorne i samostalne osobe koja će vlastitom aktivacijom i znanjem brinuti o svom antropološkom statusu i zdravlju općenito. Naravno to zahtijeva veće uključivanje učenika u nastavni proces, gdje bi oni sami mjerili svoje osobine i sposobnosti, naučili kontrolirati opterećenje mjereći puls, izračunali pomoću formule svoju idealnu tjelesnu težinu, uspoređivali rezultate inicijalnog i finalnog mjerenja i davali svoju interpretaciju tih rezultata, te naučili kako određenim transformacijskim procesima mijenjati sebe. Konačno, radi se o njima samima i njihovom zdravlju.

3. ZAKLJUČAK

Možda nećemo moći osigurati da u školskim programima bude 3,4 ili 5 sati TZK tjedno, ali ako uspijemo osvijestiti same učenike i roditelje o njezinoj važnosti, tada je učinjen još veći posao. Dakle i ta dva sata koja imamo na raspolaganju mogla bi dugoročno osigurati potrebu i motivaciju za kretanjem i aktivnim sudjelovanjem u sportskim ili rekreativnim aktivnostima. Jasno je da bi se zdravljem trebalo baviti interdisciplinarno, u suradnji s psiholozima, liječnicima, nutricionistima itd., jer cjeloviti pristup je najkvalitetniji i najefikasniji pristup. Samo osoba koja je fizički i psihički razvijena i stabilna bit će uspješna i sretna, jer će znati koristiti svoja znanja i potencijale. U

suprotnom, stečena znanja ostati će samo mnoštvo neiskorištenih obavijesti pohranjenih u memoriji. Bit je stvoriti zdrave i samostalne ljude koji će se na kvalitetan način brinuti o sebi. Konačno, svatko je sam odgovoran za svoj život!

4. LITERATURA

1. Findak, V., "Metodika tjelesne i zdravstvene kulture", Školska knjiga, Zagreb, 1989.
2. Goleman, D., "Emocionalna inteligencija: zašto je važnija od kvocijenta inteligencije?" Mozaik knjiga, Zagreb, 1997.
3. Internet: www.cahperd.ca