

Danijel Jurakić

Tin Petračić

Dario Novak

WELLNESS PROGRAMI ZA DJECU

1. UVOD

Potreba čovjeka za kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena i razvoj rekreacije doveli su do kreiranja velikog broja sadržaja i programa. Jedan od najpopularnijih programa današnjice jest Wellness. Wellness u Hrvatskoj više nije novi i nepoznati pojam, čak štoviše, riječ wellness postala je danas često korištena. Unatoč tome, čini se da značenje tog pojma mnogima još uvijek nije potpuno jasno, pa se tako za taj pojam vežu najčešće sadržaji fizioprofilakse (različite vrste masaža, sauna,...) i beauty tretmani (manikura, pedikura, anticelulitni tretman...).

Wellness (well being + fitness), zapravo, predstavlja suvremeni koncept zdravlja, a čovjeku se pristupa kroz njegovu emocionalnu, mentalnu, fizičku, socijalnu i duhovnu razinu (Corbin B.C. Lindsey R. Welk I. G. & Corbin R.W., 2002.). Stoga wellness ne predstavljaju različiti sadržaji i pomagala, nego program koji je kreiran i prilagođen potrebama pojedinca s ciljem unapređenja sposobnosti, postizanja zadovoljstva, ugone i ravnoteže na svim razinama. U kreiranju takvog programa trebaju sudjelovati stručnjaci iz područja: kineziologije, medicine, nutricionizma, psihologije, te terapeuti različitih profila.

Wellness programi, kao jedan od odgovora na suvremeni način života u kojem je vremena uvijek premalo, a posla uvijek previše, trebali bi imati funkciju zadovoljavanja većine čovjekovih potreba. Postavlja se pitanje kako pristupiti djeci koja su, također, izložena negativnim posljedicama suvremenog načina života. Djeca u školi provode četiri do šest sati dnevno, gdje pretežno sjede i rješavaju misaone zadatke. Vrlo opsežan školski program ih prisiljava da i dobar dio vremena provedenog izvan škole posvete rješavanju različitih školskih zadataka. Ako tome dodamo svakodnevno gledanje televizijskih programa i igranje različitih kompjutorskih igrica, možemo zaključiti da ostaje vrlo malo vremena za druženje s vršnjacima, igru ili bavljenje tjelesnim aktivnostima. Tome u prilog idu i rezultati istraživanja koji pokazuju da najpopularnija i najčešća aktivnost naših osnovnoškolaca je gledanje televizije, koje se kreće od 59 minuta do čak tri sata i tri minute dnevno, 65 minuta dnevno utroše na ostale "sjedeće" aktivnosti, dok u igri dnevno provode do 58 minuta (Mišigoj-Duraković i sur., 1999.).

Stoga, jasno je da su programi koji imaju za cilj korekciju negativnih posljedica suvremenog načina života i zadovoljavanje različitih potreba neophodni djeci isto koliko i odraslima.

Cilj ovog rada je opisati wellness programe za djecu i na praktičnom primjeru pokazati kako isti mogu unaprijediti kvalitetu slobodnog vremena djece.

2. PROGRAMI

Wellness programi namijenjeni djeci trebaju pozitivno djelovati na cjelokupni antropološki status i zadovoljavanje različitih djetetovih potreba koje uključuju: potrebu za igrom, kretanjem, druženjem, kreativnim stvaralaštvom, istraživanjem, učenjem, samoaktualizacijom... Programi su bazirani, s jedne strane, na igrama koje su dio kreativno osmišljenog koncepta, te s druge, na učenje kroz igru koje je prilagođeno djeci pojedinih dobnih skupina. Idealno vrijeme za provedbu takvih programa su školski praznici, ljetovanja, zimovanja, škole u prirodi, izleti i sl.

2.1. Primjeri programa

U vrijeme zimskih školskih praznika provodili smo wellness program za djecu srednje školske dobi (od 10 do 15 godina) na organiziranom zimovanju u Kaprunu. Djeca su, primjerice, u dopodnevni satima bila uključena u program škole skijanja, poslijepodne su imala organizirane igre i natjecanja u bazenu. Večernji program se odvijao na klizalištu uz učenje i različite igre (tablica 1.).

U vrijeme ljetnih školskih praznika obogatili smo ponudu wellness centra u Komiži uvrstivši cjelodnevne programe za djecu mlađe, srednje i starije školske dobi koje smo provodili na sportskim terenima, u prostorijama wellness centra, te na moru. Djeca su, primjerice, u dopodnevni satima bila uključena u program sportskih škola (plivanje, nogomet, košarka, odbojka, tenis). Poslije ručka, u najtoplijem dijelu dana, sudjelovala su u kreativnim radionicama, poslijepodne su imala organizirane igre i natjecanja u aqua parku, a navečer su se družila na večernjem programu uz karaoke party, aukciju slika, igru kreiranja igrokaza i sl. (tablica 2.).

Tablica 1. *Primjer dnevnog wellness programa za djecu – na zimovanju*

VRIJEME	SADRŽAJI
08.00	Doručak
09.00 - 13.15	škola skijanja
13.15 - 14.00	igre na snijegu (štafetne utrke, dvopreg, osvoji tvrđavu, najljepši snjegovič...)
14.30	Ručak
15.00 - 16.00	kreativne radionice (crtanje, glumačka radionica, igra - najsmješnija priča...)
16.30 - 18.00	igre i natjecanja u vodi (najljepši i najluđi skok, štafetna utrka, "picigin"...)
19.00	Večera
20.15 - 22.00	društveno - zabavne aktivnosti (kviz, maskenbal, pidžama party, pictionary...)

Tablica 2. *Primjer wellness programa za djecu – na ljetovanju*

VRIJEME	SADRŽAJI
09.30 - 10.30	sportske škole (plivanje, nogomet, košarka, odbojka, tenis)
10.30 - 12.00	igre i natjecanja u aqua parku (utrka na poligonu, "pređi na drugu stranu", skokovi u paru...)
14.00 - 15.30	kreativne radionice (radionice crtanja, pjevanja i glume)
16.00 - 17.30	sportske igre u moru (vaterpolo u plićaku, odbojka u moru, košarka u moru...)
17.30 - 18.30	sportske škole (plivanje, nogomet, košarka, odbojka, tenis)
20.15 - 22.00	društveno - zabavne aktivnosti (karaoke party, aukcija slika, pantomima, igre bez granica...)

Zajedničko obilježje navedenih programa je **aktivno** sudjelovanje djece u cjelodnevnom organiziranim aktivnostima pod vodstvom profesora kineziologije. Aktivnosti su osmišljene na način da se međusobno nadopunjuju, gdje svaka od njih ima precizno definiranu ulogu i mjesto u tjednom planu i programu.

3. ZAKLJUČAK

U radu su prikazana dva modela dnevnog wellness programa za djecu. Glavno obilježje programa je sveobuhvatan pristup djetetu koji ima za cilj unapređenje različitih sposobnosti, učenje niza motoričkih aktivnosti i kao najvažnije zadovoljavanje ranije navedenih potreba. Sljedeće važno obilježje programa je kreativna igra, koja se koristi kao sredstvo u postizanju svih zadanih ciljeva. „Igra predstavlja emocionalnu potrebu ljudskog bića koju ono izražava kretnjom ispunjenom osobnom kreativnošću s krajnjim osjećajem zadovoljstva“ (Andrijašević, 2000.). Istodobno, kroz igru djeca dobivaju realnu sliku o svojim sposobnostima i

postignućima, jer je program kreiran na način da pred njih postavlja niz različitih situacija koje simbolično predstavljaju nepredvidivost života. Ovaj pristup dobiva još više na vrijednosti ako uzmemo u obzir da: „Motorički karakter sportskih i rekreacijskih aktivnosti sa svojom kompleksnošću, harmonijom, težinom, stupnjem rizika i ritma može zadovoljiti potrebe djeteta za aktivnošću, harmonijom, izazovom, kompetencijom, te ovladavanjem vještinama i na taj način pomoći unapređenju njegovog emocionalnog zdravlja.” (Horga, S., 2000.).

Na kraju, ali zapravo na prvom mjestu, važno je istaknuti ulogu stručnjaka u provedbi ovog programa. Učenje novih motoričkih struktura, provedba i organizacija natjecanja, provođenje kreativnih radionica, organizacija večernjih aktivnosti samo su neki od zahtjeva koji se stavljaju pred voditelja ovog programa. Stoga, možemo zaključiti da se navedeni programi mogu provoditi isključivo uz stručno vođenje i nadzor profesora kineziologije.

Konačno, nužno je potrebno kreirati kvalitetne wellness programe za djecu koji će po vodstvom kineziologa obogatiti ponudu i unaprijediti kvalitetu rada u sportskoj rekreaciji.

4. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000.) Slobodno vrijeme i igra. U: Andrijašević, M. (Ur.) Zborniku radova “*Slobodno vrijeme i igra*” (str. 7-14). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Corbin B.C. Lindsey R. Welk I. G. & Corbin R.W.,(2002.). Concepts of fitness and wellness, Mc Graw Hill Companies, New York, USA.
3. Horga, S. (2000.) Children in Sport and Physical Activity: Match or Mismatch of needs and demnds. U: Pišot, R., Štember, V. (Ur.), Zbornik radova 1. međunarodne konferencije “*Otrok v gibanju*”(str. 24-38). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
4. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999.). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Kellicker, P.G. (2006.). A Sports Medicine Approach to Treating Childhood Obesity. www.thirdage.com/healthgate/files/88190.html. *Dohvat*: 31.3.2006.