

Vilko Petrić
Zlatko Šafarić
Davorin Babić

KINEZILOG KAO PROMOTOR TJELESNE AKTIVNOSTI I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA U ŠKOLSTVU PUTEM MODERNE TEHNOLOGIJE: DRUŠTVENE MREŽE

1. UVOD

Danas je u svijetu bitno ne zanemariti potencijal korištenja moderne tehnologije u promociji tjelesne aktivnosti i zdravlja. Ona omogućuje djeci i mladima vježbanje putem praćenja zanimljivih animacija uz zvučnu podlogu te istodobno usvajanje vrijednih poruka o važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti (Novak i sur., 2014). Naime, u današnje vrijeme jednostavno više nije moguće zanemarivati znanstvene dokaze o povezanosti tjelesne aktivnosti i rada centralnog živčanog sustava koji ukazuju kako čak i umjerena razina tjelesne aktivnosti, između ostalog, doprinosi redukciji stresa, poboljšava pamćenje i općenito unapređuje mentalne funkcije pojedinca (Petrić i sur., 2014). Korištenje inovativne i kreativne tehnologije u nastavi može pomoći u rješavanju epidemije pretilosti i prekomjerne tjelesne težine kod djece i mladih, povećati broj učenika uključenih u rad školskih sportskih društava, ali i istodobno povećati razinu učenja na ostalim predmetima te stvaranju ugodnog radnog raspoloženja (Petrić, 2011). Društvene mreže nešto su noviji fenomen u internetskim sferama koji se najčešće javlja u obliku platforme, prozora ili internetske stranice. Riječ je o besplatnim online servisima koji korisnicima omogućuju raznovrsne vidove komunikacije sa svijetom i mogućnost vlastite prezentacije. Društvenim mrežama danas se koriste stotine milijuna ljudi, a osim onih neutralnih (generalne uporabe) postoje i servisi s preciznijom namjenom glede sadržajnog cilja i profila korisnika (Wikipedia, 2015). Svjedoci smo kako se u školstvu više ne može zamisliti rad nastavnika bez upotrebe računala i društvenih mreža. Kineziolozi u školstvu uz pomoć računala pripremaju nastavu, obrađuju podatke dijagnostike stanja učenika, prijavljuju sebe na stručne skupove, prijavljuju učenike na školska sportska natjecanja i sl. Uz veliki repertoar aktivnosti na računalu, mogu se posebno istaknuti: internetska (*web*) stranica škole, e – pošta (*e – mail* adresa) i *facebook* stranica.

Upravo je zato i cilj ovog rada prezentirati moguće aktivnosti kineziologa u svojoj školi da putem internetske stranice škole, e – pošte i *facebooka* bude istinski promotor tjelesne aktivnosti i zdravog načina života te u konačnici i svoga rada.

2. INTERNETSKA (WEB) STRANICA ŠKOLE

Internetske stranice (točnije *web* stranice) sastoje se od niza HTML/XHTML dokumenata kojima se može pristupiti uz pomoć mrežnog preglednika (*browser*). Omogućava prezentaciju teksta i poveznica, a dostupan je preko svoje URL (*web*) adrese (Wikipedia, 2015). Na internetskoj stranici se osim teksta mogu prikazati i multimedijски elementi (resursi) kao što su slike u digitalnom formatu (jpg, jpeg, gif, png, bmp, ...), *flash* i *shockwave* animacije, zvuk i slično.

Upravo zbog prethodno navedenog više ne postoji škola ili odgojno- obrazovna ustanova u Republici Hrvatskoj i svijetu koja nema svoju internetsku stranicu. Možemo reći kako je ona postala „ogledalo“ istih i sredstvo prezentiranja sebe i svog rada javnoj zajednici. Kineziolog koji je zaposlen u određenoj odgojno-obrazovnoj ustanovi može i mora naći svoje mjesto u promociji kineziologije putem prezentiranja svojih aktivnosti i rada na internetskoj stranici. Primjerice:

- Objaviti aktivnosti školskog sportskog društva;
- Objaviti aktivnosti sportskih sekcija;
- Objava fotografija ili video klipova s nastave, natjecanja, školske sportske priredbe i sl.;
- Najava i objava rasporeda za školsko sportsko natjecanje i sl.;
- Objava obavijesti o održavanju određene kineziološke aktivnosti i dr.

3. e – POŠTA (e – MAIL) KINEZIOLOGA

Najveći napredak u komunikaciji društvenim mrežama učinjen je izradom e – pošte, koji je i danas jedan od najkorištenijih usluga društvenih mreža (Wikipedia, 2015). Gotovo da i ne postoji više osoba koja nema svoju e – adresu, pa tako i kineziolog. Pojavom pametnih mobitela e – pošta dobiva još više na važnosti jer se dobiva u obliku SMS poruke, što dodatno olakšava korištenje. U određenim slučajevima kineziolog može odraditi i konzultacije putem e – pošte, ali i pri slanju:

- Obavijestiti o rezultatima dijagnostike stanja svojih učenika i preporuke s obzirom na dijagnosticirano stanje;
- Konkretnih uputa za provođenje određene tjelesne aktivnosti;
- Obavijesti za održavanje određenih tjelesnih aktivnost;
- Bitnih obavijesti za organizaciju školskih projekata, školskih sportskih priredbi, natjecanja i sl.;
- Obavijesti roditeljima, učenicima i ostalima zbog dogovaranja individualnih razgovora, roditeljskih sastanaka i sl.;
- Informacije roditelju za određenog učenika i dr.

4. FACEBOOK STRANICA KINEZILOGA

Facebook je internetska društvena mreža, koju je 2004. godine osnovao Mark Zuckerberg, bivši student Harvarda. U svojim počecima, *Facebook* je bio namijenjen samo studentima sveučilišta na Harvardu koji su tim putem mogli međusobno komunicirati i razmjenjivati informacije. Kasnije, mnoga druga sveučilišta, srednje škole i velike kompanije diljem svijeta priključile su se mreži. Danas ima više od 1.230.000.000 aktivnih korisnika. *Facebook* je ujedno najpopularnije mjesto za objavljivanja fotografija, s više od 14 milijuna novih dodanih fotografija dnevno (Wikipedia, 2015). Glavna posebnost *Facebooka* su brojne aplikacije koje se mogu dodati u profile. Tako je moguće imati virtualne kućne ljubimce, slati virtualna pića, darove, zagrljaje i čestitke, igrati videoigre (npr. *CityVille* ili *FarmVille*) u Flashu, organizirati dražbe, rješavati psihološke testove i kvizove, dodavati omiljenu glazbu, komunicirati putem privatnih poruka te još mnogo toga. Evo nekoliko primjera kako kineziolog može koristiti *Facebook* u korist struke:

- Formirati *Facebook* grupu sa svojim učenicima;
- „Laikati“ internetske stranice koje promoviraju tjelesnu aktivnost i zdrav način života;
- Objavljivati fotografije s određenom kineziološkom aktivnosti;
- Objavljivati motivirajuće citate poznatih sportaša;
- Komentirati određeni sportski događaj i dr.

5. ZAKLJUČAK

Djeca i mladi ljudi u današnje vrijeme gotovo i ne mogu više zamisliti svijet bez upotrebe moderne tehnologije. Svjesni smo da je ona postala dio svakodnevnoga života i nikako se ne smije zanemariti u odgoju i obrazovanju. Već naprotiv, treba je iskoristiti kroz svoj rad kako bi lakše i što je moguće kvalitetnije ostvarili postavljene ciljeve. Moderna tehnologija izrazito je moćno sredstvo za povećanje motivacije djece i mladih. Možemo zaključiti kako je sada sasvim jasno da bi bilo dobro da kineziolog u svom odgojno- obrazovnom radu koristiti društvene mreže kao vid komunikacije te mogućnosti prezentacije važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina života.

6. LITERATURA

1. Novak, D., Petric, V., Juracic, D., & Rakovac, M. (2014). Trends and Future Visions of Physical Education: Croatian Challenges. In M-K. Chin & C.R. Edginton (Eds.), *Physical education and health. Global Perspectives and Best Practice* (pp. 121-133). Urbana, IL: Sagamore Publishing.

2. Petric, V., Novak, D., Blazevic, I. & Antala, B. (2014). Physical activity and nutritional status among secondary school girl and boys. *Research in Kinesiology Journal*. 42 (1), 3-8.
3. Petrić, V. (2011). *Razina tjelesne aktivnosti i standard uhranjenosti adolescenata u Istri*. (Doktorska disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Wikipedia (2015). Slobodna enciklopedija. Dostupno na <https://bs.wikipedia.org>