

Dragana Pavičić

NASTAVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U ŠKOLAMA RURALNIH KRAJEVA

1. DOBRODOŠLI U POTRAVLJE!

Krenete li glavnom cestom iz Splita prema Zagrebu zaustavite se na čas u pitoresknom selu Potravlje u općini Hrvace nedaleko Sinja. Mirno, pitomo dalmatinsko mjesto razbacalo je svoje kućice podno moćne Svilaje i uzduž Peručkog jezera koje miješa svoju zelenu boju s onom plavom neba negdje u daljini. Mjestu, koje već stoljećima nastoji odoljeti vremenu i ljudskom nemaru, osjećaj mira i spokoja daje srednjovjekovna utvrda Travnik. U narodu znana kao Bićin grad, a ispod nje škola. Osnovna škola, mjesto koje je već godinama središte dječjeg smijeha, nekad suza, središte znanja, ali prvenstveno za Potravlje bitno, središte tjelesne aktivnosti i vježbanja djece ovog mjesta.

Poznati su stavovi, prvenstveno negativni, prema tim aktivnostima odnosno predmetu Tjelesno zdravstvenoj kulturi (TZK) pogotovo u razrednoj nastavi. Tražiti tomu krivca je ustvari besmisleno. S razlogom ili ne, možemo se braniti nedostatkom sportske dvorane u velikom broju hrvatskih škola, gdje sigurno prednjače područne škole kakva je i škola u Potravlju, ili neposjedovanju opreme za rad. Iako je stanje u školama prema nastavi TZK i sve oko nje daleko od idealnog i onoga što on zaslužuje, učitelju je ipak na prvom mjestu dijete. To znači da dijete ne zanimaju ni Sizifova borba s upravom škole ili s prosvjetnom politikom, ni financijski problemi, a kamoli nemogućnost izvođenja sata TZK. U njihovu fokusu interesa i ono što oni tečaju i zaslužuju je kvalitetna nastava TZK! Sve ono što to podrazumijeva jest briga i posao učitelja.

2. ULOGA TZK U RURALNOJ SREDINI

Kao ruralno mjesto koje još trpi posljedice Domovinskog rata (iseljavanje, neulaganja, nezaposlenost,...), Potravlje se susreće sa sličnom sudbinom gotovo svih malih mjesta u Hrvatskoj. Središte u kojem se okupljaju djeca i mladi, zapravo kulturno, javno, sportsko središte mjesta upravo je škola. Kao i centar sporta jer tu nema sportskih klubova, udruga koji će preuzeti djecu u poslijepodnevnim satima i brinuti o slobodnom vremenu djece. Prvi sporski klub udaljen je 15-ak kilometara dalekom Sinju. Na prvi pogled se i ne čini puno 15 kilometara. Ali treba uzeti u

obzir spektar drugih okolnosti ovog kraja. Nerijetko ovdje nailazimo na obitelji s više djece pa se opet vraćamo na nezaposlenost. Samo ove dvije činjenice dovoljne su za razmišljanje o opremi za trening, trenirka, patike, potom troškovi prijevoza do Sinja (Sinj je s Potravljem povezan sa samo dvije linije autobusa dnevno i to je naravno prilagođeno školi – jutarnjoj smjeni što dovodi do potrebe razvoženja djece osobnim prijevozom), slijedi članarina. I to sve puta 2, 3, zavisi od broja djece! Djeca koja imaju kvalitetnu nastavu TZK 2 ili 3 puta tjedno, zavisno od razreda, imaju kvalitetan, organiziran trening uz to što je u mjestu, djeci pješke dostupno i besplatno tj. dio obaveznog obrazovanja svakog djeteta. Uz to, to je pravo svakog djeteta!

3. ULOGA UČITELJA

Nažalost, u ovakim uvjetima u kojima djeluju naši učitelji, kako oni razredne nastave tako oni i predmetne, ta kvalitetna nastava ovisi upravo o volji samih učitelja. A koliko je učitelj motiviran i osjetljiv na učenikove potrebe, želje i interese? Biti osjetljiv na učenikove potrebe, želje i interese jedan od najvažnijih apostolata učiteljskog poziva koji ne poznaje izmotavanja, zanemarivanja ili površnost. Učitelj mora biti osjetljiv na djetetov socijalni, kulturni, psihofizički razvoj djeteta uvijek imajući na umu okolinu u kojoj ono odrasta.

Sam stav učitelja o tjelesnom vježbanju iznimno je bitan za svako dijete, za njegov fizički razvoj u školskoj dobi. Prihvatanje vježbanja, uvrštavanje vježbanja u svoj svakodnevni život znači živjeti to, živjeti s tim. Učitelj koji živi to je učitelj koji može, koji *želi* obrazovati djecu koja će i sama prihvatiti takav, zdravi način života.

Uz učitelja, u ovoj dobi djeci su i dalje iznimno važni njihovi roditelji i njih treba pridobiti na svoju stranu.

4. DIJETE NA SATU TZK

Bez obzira na stav o predmetu u našim školama i želja da se ozbiljno shvati, ne smijemo zanemariti djetetovu strast prema igri čime se trebamo voditi. Uvijek treba biti vedra i opuštena atmosfera na tim satovima; to je dio čari. Zbog toga TZK otvara ogromne i prave mogućnosti učenja i vježbanja životnih vještina kao što su odgovornost, marljivost, upornost, samostalnost... Dajući prednost djeci u osmišljavanju nastavnih sadržaja, u provedbi nastavnog plana i programa, razvijamo dječju kreativnost, motivaciju, potom vlastitu odgovornost (sami iniciraju aktivnosti i provode ih), osvješćuju pripadnost zajednici – razredu tj. društvenu odgovornost, razvijaju kompetencije za život,...

5. KAKO PROVODITI NASTAVU TZK U RURALNIM KRAJEVIMA?

Sama činjenica da u školi nema dvorane i opreme za TZK može biti motivirajuća za neke učitelje. Ono što znamo i čime se bavimo u svoje slobodno vrijeme, ali prvenstveno stručno usavršavanje učitelja, ovdje izbija u prvi plan. Prijelaziti granice plana i programa u želji da se djeci pruži TZK kakvu zaslužuju, postaje prioritet.

Chair break

Vježbati se ne mora samo na satu TZK pogotovo ne u razrednoj nastavi. Kraće pauze u nastavi od velike su važnosti kako za djecu, tako i za učitelje. Vježbe na stolici lako je provesti u svakoj učionici, nebitno o kojem se predmetu radilo bez ikakve dodatne opreme. Tek nekoliko minuta razgibavanja nakon pisanog dijeljenja ili crtanja opustit će dijete i uvesti ga u sljedeći sat.

DVD - vježbe snage

Na nastavi TZK koristim DVD prof. dr. sc. Gordane Furjan Mandić *Vježbe snage u aerobici*, u izdanju Medaktora, Zagreb, 2009. DVD sadrži više od 80 vježbi za noge, ruke, trbuh i stražnjicu prezentirane videom i opisane što je dodatan plus za učitelje. Vježbe se uvode postupno, ovisno o dobi djece te se izvodi nekoliko vježbi na jednom satu. Potrebno je izdvojiti i odabrati vježbe koje najbolje odgovaraju djeci. Vježbe snage pogodne su za pripremu, kao i za glavni 'A' dio sata te završni dio.

Koristeći DVD učitelj može više pažnje posvetiti samim učenicima, ispravljati greške jer ne može raditi dva posla odjednom – i pokazivati i uočavati, ispravljati greške. Cijelo vrijeme dok djeca vježbaju gledajući osobu na ekranu koja s njima vježba, učitelj obilazi svakog učenika, ispravlja, hvali, bodri.

Kružni trening

Ovaj način vježbanja i ponavljanja pogodan je upravo za razrede s manjim brojem učenika. Kružni trening kao fitness vještina koja se često izvodi u teretani, može se lako primijeniti i u radu s djecom primjenjujući dijelove nastavnog plana i programa. Baš kao i originalni program, sastoji se od nekoliko stanica na kojima učenici vježbaju drugu obrađenu nastavnu jedinicu. Djeca na jednoj stanici mogu raditi individualno, u paru ili u grupi. Učitelj mjeri vrijeme vježbanja na pojedinoj stanici kontrolirajući rad učenika. Nakon određenog vremena i odrađene vježbe, učenici mijenjaju stanicu i tako u krug dok ne prođu sve stanice. Na ovakav se način uspije puno više ponoviti, a djeca su iznimno motivirana. Kružni se trening uklapa u glavni 'A' dio sata i dobro ga je koristiti na kraju polugodišta ili nastavne godine.

6. ZAKLJUČAK

Danas se jako puno govori o izvanškolskim sportskim aktivnostima, što je dobro. Ali tu nitko ne spominje TZK, pogotovo ne TZK u nižim razredima osnovne škole. Postalo je posve normalno da se taj predmet zaobilazi u širokom luku od strane učitelja i roditelja, a učenicima je to razbibriga. No, izvanškolske sportske aktivnosti su privilegija gradske djece. Ona u ruralnim sredinama, velika većina, nisu te sreće. Za njih je TZK jedini oblik organiziranog vježbanja. Djeca ruralnih područja statistički značajno više vremena provode u aktivnostima koje su vezane za školu, dok djeca urbanih područja statistički značajno više vremena provode u igri i kineziološkim aktivnostima (Badrić, Prskalo, Šilić, 2011). To nam pokazuje svu važnost TZK, njegovu zadaću te ulogu učitelja u toj sredini. Odgajanje zdravih ljudi, psihičkih i fizičkih, neprocjenjivo je za svako društvo i sredinu. Nedostatak tehničkih i materijalnih uvjeta za rad ne daje nam za pravo oduzimati djeci njihovo pravo na vježbanje, svaki dan. Zadaća učitelja nije tek puko prenošenje znanja – ona nadilaze okvire nastavnog plana i programa, s obzirom na uvjete rada, ali prvenstveno na djetetov zahtjev. Učitelj koji brine o djetetovim potrebama s obzirom na uvijete u kojima živi i školu u kojoj uči, obrazuje i odgaja cjelovitu osobu živjela ona u gradu ili na selu. Tu prednjači volja i želja, ali prije svega odgovornost učitelja da omogući svim svojim učenicima dostojno obrazovanje rame uz rame suvremenim zahtjevima i potrebama pojedinca i društva u cijelini.

7. LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011.) *Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja*, 6. kongres FIEP-a Europe, Poreč
2. DVD *Vježbe snage u aerobici*, prof. dr. sc. Gordane Furjan Mandić *Vježbe snage u aerobici*, Medaktor, Zagreb, 2009.