

ŠE BOLJ NORO, ŠE BOLJ NA POSKOK!

Tina Zupančič, univ. dipl. socialna delavka

Raziskave navajajo, da otroci sedijo približno devet ur na dan. Pri tem upoštevamo tako sedenje za mizo kot tudi v avtu, pred televizijo ... (Pred)šolski otrok bi se moral aktivno gibati v naravi vsaj tri ure dnevno, ena ura pa naj bi bila namenjena intenzivnejšem gibanju.

Pomembne so različne oblike gibanja, ki so bile za otroke pred nekaj desetletji nekaj vsakdanjega. Ker smo cele popoldneve preživeli zunaj sami, brez nadzora staršev, smo se spontano učili plezati na drevo, viseti z vej, skakati čez kolebnico, šprintati pred sosedom ali pri skrivalnicah, vrteti se ... Ker je danes življenjsko okolje drugačno, morda manj varno, smo ob otrocih, ko se igrajo, najpogosteje odrasli, ki otroke v imenu varnosti večkrat kot je potrebno, omejujemo. Tako smo starši dobili še eno dodatno nalogo, s katero se naši starši niso ukvarjali. Da svojim otrokom ustvarimo priložnosti za gibanje in zdrav gibalni razvoj.

Pomen telesne dejavnosti v otroštvu

Nekatere telesne sposobnosti se razvijejo v predšolskem obdobju, zato je gibanje v tem času bistvenega pomena za kasnejše učenje različnih športov. Otrok se pred šolo nauči hoditi v različnih hitrostih, startati, pospeševati in se ustavljati, umikati se, ciljati, teči po različnih terenih, skakati ... Te spretnosti so sestavni del športov in gibalnih iger.

V šoli opažamo, da je vedno več otrok, ki se ne veselijo pouka športa in so rajši v telovadnici kot na šolskem igrišču ali v gozdu. Več jih pogosto potoži, da so utrujeni in imajo nizek energijski nivo. Hkrati pa je tudi vedno več otrok, pri katerih čutimo splošen nemir. Tudi zato je pomembno, da se starši aktivno lotimo spodbujanja h gibanju. Vsak starš si želi, da bi bil njegov otrok zdrav, vesel, živahen. Športno aktivni otroci največkrat niso debeli in imajo veliko energije. Za starše je bolj udobno, če otrok sedi pred televizijo, računalnikom ali s telefonom v roki; a če želimo otroku dobro, se bomo uprli lastni ležernosti in ga spodbujali k telesni aktivnosti. Če gremo z otrokom vsak dan ven, bo to na koncu koristilo tudi našemu zdravju, splošnemu počutju in telesni podobi.

Otroci z gibanjem krepijo mišice in kosti. Gibanje na svežem zraku krepi tudi otrokovo odpornost. Več kot se otroci gibajo, bolj se krepita njihov imunski in kardiovaskularni sistem.

Pojdimo ven ob vsakem vremenu. Naj ne bo neko vreme slabo, temveč izziv za drugačen sprehod, z dežniki v rokah in priložnost za skakanje po lužah. Če tik pred domom otroku dovolimo, da skače po lužah, bo neizmerno užival brez tveganja, da bi se prehladil. Hitro bomo doma, kjer se bo lahko preoblekel.

Gibanje pa ni pomembno le zato, da se bo otrok telesno primerno razvil in bo telesno zdrav. Dobra telesna pripravljenost in izgled vplivata tudi na otrokovo samopodobo in samozavest.

Otroci, ki so zadovoljni sami s seboj in verjamejo vase, se dobro počutijo, vzpostavljajo prijetne odnose z vrstniki, so sprejeti med vrstniki in so uspešni na mnogih področjih. Gibalna sposobnost je močan adut, ki ga ima spreten otrok vedno v rokavu, da se lahko na primeren način potrjuje pred vrstniki in ohranja občutek lastne vrednosti. Posebej za otroke z učnimi težavami je uspešnost v športu pomembna protiutež slabši učni uspešnosti.

Več športnega znanja otroku pogosto prinese višjo mesto v vrstniški skupini, še posebej to opazimo pri fantih. Otroci, ki niso tako spretni, se gibalnim dejavnostim večinoma izogibajo in prosti čas pogosteje preživijo ob dejavnostih brez gibanja. Te so pogosto individualne, na primer gledanje televizije, igranje e-igric, branje, ustvarjanje, kar jih počasi, a vztrajno vodi stran od družbe sovrstnikov. Otroci, ki se ne družijo z vrstniki, so pogosteje žalostni, nezadovoljni, naveličani in polni negativizma. Vsekakor pa nikoli ne gre posploševati. Otroške igre, ki so povezane z gibanjem, so pogosto skupinske in otroku omogočajo stalne stike z vrstniki. V mislih imam npr. ristanč, lovljenje, skrivanje, slepe miši in druge. Otroci z gibanjem razvijajo in utrjujejo socialne veščine in se s tem navajajo na življenje v skupnosti. Učijo se sodelovati z drugimi in podpirati sotekmovalce, se medsebojno sprejemati, upoštevati pravila, tekmovati, se postaviti zase, sprejeti poraz in zmago.

Gibalne igre otroka sproščajo, spodbujajo kreativnost, zmanjšujejo napetost in agresivnost. Gibanje povečuje tudi sposobnost pomnjenja in koncentracije. Morda o tem ne razmišljamo velikokrat, pa vendar si moramo vsak gib zapomniti, zapomniti si je potrebno pravila, biti iznajdljiv, dobro opazovati ... Pri skrivanju mora tisti, ki miži, šteti, pri igri slepe miši se moraš umiriti in dobro poslušati ...

Gibalna dejavnost razvija in krepi delovne navade. Lastnosti športnikov so discipliniranost, sprejemanje pravil, sposobnost odrekanja, vztrajnost. Običajno si starši vse to želimo privzgojili svojemu otroku. Naš otrok bo ob športu in vsaki drugi prostočasni dejavnosti, pri kateri se pričakuje doslednost, razvil delovne navade in krepil prepričanje, da delo rodi sadove.

Pri otroku, ki je celo popoldne zunaj in v pogonu, verjetno zvečer ne boste imeli težav s spanjem. Telesna aktivnost ugodno vpliva na duševno zdravje in je močan varovalni dejavnik pred težavami v mladostniškem obdobju (zloraba drog, delinkventnost, brezvoljnost, apatija ...), kajti, če ti nič ne gre, če imaš težave v šoli, ljubezni, v družini ... ti še vedno ostane šport, kjer se sprostiš, umiriš in potrdiš lastno vrednost in smisel obstoja.

Gibalne navade staršev

Otroci potrebujejo bistveno več gibanja kot odrasli. Če je za nas dovolj en sprehod na dan, za otroka miren sprehod s staršem ne predstavlja neke zelo pomembne telesne aktivnosti. Potrebuje več, zato ga tudi med običajnim sprehodom usmerjajmo k bolj intenzivnemu gibanju. Lahko hopsa, poskakuje najprej na eni nogi, potem na drugi, hodi po robniku in s tem krepi ravnotežje, vijuga med količki ... Poiščimo otroka v sebi in se prepustimo domišljiji.

Iz gibalne aktivnosti lahko naredimo čarobne igrice za otroka. Tako bodo tudi tisti, ki se ne gibajo radi, pozabili, da tega ne marajo in se prepustili igri.

Tudi pri gibanju je, kot vedno pri vzgoji, ključen zgled. Ali je starševa edina telesna aktivnost premikanje gumbov na daljincu? Ali gremo v trgovino peš ali vedno z avtom, čeprav je za vogalom? Morda lahko kaj spremenimo pri vsakdanjih navadah in vključimo gibanje v običajne aktivnosti. Za spremembo gremo lahko po kruh v pekarno na drugi konec kraja in to izkoristimo za sprehod ali kolesarjenje.

Moje mnenje je, da je dobro, da otrok, takoj ko je dovolj zrel, da obvladuje promet, hodi v šolo peš tudi, če je od nje oddaljen kilometer ali dva. Tako ima vsak dan jutranjo telovadbo, sprehod, v šolo pride že dobro prebujen in nadihan svežega zraka.

Ideje za telesne dejavnosti

Včasih nam zmanjka idej, kaj bi počeli s svojim otrokom. Morda vam katera od spodnjih pride prav ali pa spodbudi vašo domišljijo, da si izmislite nove igre.

- Skupaj z otrokom vijugajmo med količki (med tistimi, ki so na koncu ulic) in se igrjamo, da smo slavni smučarji, smučarke.
 - Otrok naj hodi po robniku, zraven pa pripovedujmo zgodbo o krokodilih, ki prežijo nanj, zato ne sme stopiti z robnika ... Če mu ne uspe, ga hitro ulovimo, preden ga krokodili požrejo.
 - Po tlakovani poti hodimo samo po ploskvah ali samo po »črtah«.
 - Na poti do knjižnice tekmuje v teku od ene do druge ulične svetilke.
 - V hiši ali stanovanju na tla položimo papirnate krožnike in otrok naj stopa le po njih. Tla so morje, polno morskih psov, krožniki pa edini kraj, kjer so varni. Reši lahko medvedka, ki je na drugi strani sobe.
 - Otrok naj lovi milne mehurčke.
 - Žogajmo se z balonom tako, da ga odbijamo in se trudimo, da bo čim dlje ostal v zraku.
- Več o razvoju in vzdrževanju motoričnih sposobnosti pa v naslednjem članku s športnim pedagogom.

Objavljeno v prilogi za starše revije Zmajček, april 2021 (št. 8 letnik 27)

Viri:

Einion, Dorothy (1999), Vodnik za zgodnje učenje, Radovljica: Didakta

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf, privzeto 1. 3. 2021.

<https://www.gozdna-pedagogika.si/naravno-gibanje-kaj-je-ze-to/>, privzeto 1. 3. 2021.

<https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu>, privzeto 1. 3. 2021.

<https://www.zmajcek.net/se-bolj-noro-se-bolj-na-poskok/>, PRIVZETO 4. 11. 2023.