

Franjo Rozijan
Ivica Rozijan

AKTIVNOSTI SREDNJE ŠKOLE KRAPINA ZA 100% AKTIVNU HRVATSKU

1. UVOD I PROBLEM

Promjene životnog stila koje su se dogodile u posljednjih nekoliko desetljeća utjecale su kako na odrasle, tako i na adolescente. Međutim, nema sumnje da je način života i rada u suvremenom društvu doveo do novih zdravstvenih prijetnji i problema. Upravo adolescenti u najvećoj mjeri bilježe događanja i promjene koje prate civilizacijske tikove. Postotak pojave pretilosti kod adolescenata zbog smanjene razine tjelesne aktivnosti proteklih je godina velikom brzinom porastao diljem svijeta i predstavlja jedan od najbitnijih međunarodnih zdravstvenih izazova (Wang, Lobstein, 2006). Važnost problema pretilosti ogleda se u njenoj povezanosti s raznim kardiovaskularnim i malignim oboljenjima, dijabetesom i metaboličkim promjenama (Blaton i sur., 2008; Cheng i sur., 2007; Urek i sur., 2007). Istraživanje Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 2008) na adolescentima u Republici Hrvatskoj ukazuje na znatan i zabrinjavajući relativni porast tjelesne mase i pretilosti. U preporukama mjerodavnih institucija za djecu i adolescente stoji da bi, za ostvarenje zdravstvenih dobrobiti, djeca i adolescenti trebali biti uključeni u tjelesnu aktivnost umjerenog ili visokog intenziteta najmanje 60 minuta dnevno (Jurakić, Heimer, 2012) Ključna prepreka u ostvarivanju respektabilnih navoda o pozitivnim učincima tjelesnog vježbanja nalazi se u pojmu redovitost. Budući da vrlo često čujemo izreku „Na mladima svijet ostaje“, da bi izreka imala svoju punoznačnost i vrijednost, djeca i adolescenti moraju biti zdravi. Ukoliko imamo zdrave pojedince, tako ćemo imati zdravije i produktivnije društvo. Pozitivni učinci bilo kojeg kineziološkog tretmana ostvarivi su isključivo ako kod subjekta postoji navika (strast) za tjelesnim vježbanjem. Različita istraživanja ukazuju kako je pozitivan stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi važan čimbenik koji utječe na zdrav način života učenika, na uključivanje u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, ali i na kasniji, tjelesno aktivan život (Trudeau i sur., 1999; Daley, 2002; Perkins i sur., 2004). Zato ćemo u ovom radu prezentirati aktivnosti aktivnog uključivanja škole u ranu prevenciju i tretman pretilosti kod adolescenata, kako bi se na problem pretilosti utjecalo multidisciplinarno, uključivši stručnjake iz raznih područja djelovanja.

2. ORGANIZACIJA IZVANNASTAVNIH SPORTSKIH AKTIVNOSTI U SREDNJOJ ŠKOLI KRAPINA

Škola kao mjesto svakodnevnog boravka djece treba biti mjesto poticanja na zdrav životni stil, mjesto uključenosti djece u različite izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti te mjesto promoviranja vježbanja kao dijela djetetova života s ciljem razvoja vještina potrebnih za cjeloživotno i samoinicijativno sudjelovanje u programima tjelesnog vježbanja i da na taj način mogu racionalnije, primjerenije i učinkovitije organizirati slobodno vrijeme. Srednja škola Krapina najveća je škola u mreži škola Krapinsko-zagorske županije i jedna od najvećih srednjih škola u Republici Hrvatskoj.

Na 12.000 m² suvremeno opremljenog prostora ostvaruje obrazovanje u 3 gimnazijska, 4 četverogodišnja strukovna i 7 trogodišnjih programa/zanimanja.

Godine 2007. obilježena je 100. obljetnica postojanja Gimnazije, a tradicija strukovnog obrazovanja seže u davnu 1846. godinu. Srednja škola Krapina danas je prepoznatljiva po suvremenoj kvalitetnoj nastavi, stručnosti nastavnika i suradnika, ugodnim školskim prostorima, opremljenosti specijaliziranih učionica, modernoj sportskoj dvorani, savjetovališnom radu za mlade, uređenom prostoru za dnevni boravak učenika, raznovrsnim izvannastavnim aktivnostima i projektima, izbornim i fakultativnim programima te inovativnim pristupima koji se očituju u digitalizaciji škole - e-Dnevnici, Infokiosci za učenike i nastavnike, Info+Andriod aplikacija, Centar za robotiku.

U svakodnevnoj praksi susrećemo se s očitim problemom u adolescentskoj dobi koji se očituje u izbjegavanju nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanja u području primijenjene psihologije pokazuju da izazovnim smatramo onu aktivnost u kojoj možemo utjecati na mogućnost postizanja uspjeha, pri čemu ta aktivnost mora biti zanimljiva, izvor uzbuđenja i mora biti rezultat osobnog izbora (Deci i Ryan, 1985). Jedan od niza seta mjera, kako ostvariti navedeno, je učiniti nastavu tjelesne i zdravstvene kulture atraktivnom. U tom kontekstu, motivi su ti koji pokreću nastavnike i učenike na tjelesno vježbanje, usmjeravaju ih i održavaju u tomu, ali i uvjetuju kvalitetu i kvantitetu rezultata tjelesne i zdravstvene kulture. Ovim dolazimo do izuzetno važnog preduvjeta u lobiranju kod učenika, da zahtijevaju kreativnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, da sami na temelju stečenih motoričkih znanja predlažu kreaciju nastave tjelesne i zdravstvene kulture te da će ih stečeni motorički obrasci potaknuti na bavljenje tjelesnim vježbanjem i u slobodno vrijeme. Srednja škola Krapina, u okviru školskog kurikula nastoji kvalitetno organizirati slobodno vrijeme učenika na području Krapinsko-zagorske županije, čime se potiče socijalna kohezija svih učenika u Srednjoj školi Krapina, izgradnja sportskog duha škole, a time i revitalizacija naselja i povećan osjećaj identiteta zajednice. Smisao i rad u sklopu ovakvih programa nadomještaj je nemogućnosti obitelji za uključivanje

djeteta u sportske i rekreativne aktivnosti, osobito onda kada kada obitelj nema financijskih mogućnosti za djetetovo bavljenje sportom ili ne shvaća njegovu važnost. Aktivnosti koje provode nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture Srednje škole Krapina uključuje kineziološke aktivnosti koje su sastavni dio školskog kurikula, a sastoje se od:

- **Dana mobilnosti** kojima je cilj potaknuti učenike na kretanje s ciljem unapređivanja i poboljšanja zdravlja, razvijati pozitivan odnos prema kretanju i bavljenju sportom, proširiti znanja o različitim oblicima kretanja, unapređivati međusobne odnose učenika kroz zajedničko bavljenje sportskim aktivnostima.
- **Dani zdravlja i sigurnosti** kojim se nastoji potaknuti aktivan odnos učenika prema zdravlju i razvijanje svijesti o osobnoj odgovornosti za vlastito zdravlje, osvijestiti učenike o različitim opasnostima koje im prijete u svakodnevnom životu, te praktičnim primjerima pokazati način zaštite, sportskim sadržajima predloženih od strane učenika i drugim radionicama ukazati na važnost prevencije bolesti te poticati razvoj zdravog životnog stila.
- **Olimpijski dan** obilježava se satom kinezioloških aktivnosti svih učenika Škole (1004 učenika) prema modelu izbora aktivnosti učenika koje nude nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj je takvog načina provođenja aktivnosti uključiti sve učenike škole prema osobnim afinitetima za ponuđene kineziološke aktivnosti: aerobik, pilates, zumba, olimpijsko dizanje utega, orijentacijski sportovi – trekning, biciklizam, rolanje, borilački sportovi: tehnike samoobrane, hrvanje slobodnim načinom. Očekivani ishod navedenog je osvijestiti potrebu za redovitim vježbanjem i tijekom boravka u Školi za vrijeme malog i velikog odmora s obzirom na sjedilački tip boravka u dnevnom ritmu teorijskog nastavno razredno satnog oblika rada koji traje prosječno šest sunčanih sati.
- **Fakultativna nastava tjelesne i zdravstvene kulture** – za učenike četverogodišnjih gimnazijskih i strukovnih programa s jednim satom tjedno. Svrha takvog oblika nastave je usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o naprednim i specifičnim strukturama gibanja u futsalu, a sa svrhom potvrđivanja interesa učenika prema futsalu. Konačan je ishod nadogradnja bazičnih struktura gibanja navedenog sporta zastupljenog u srednjoškolskom programu tjelesne i zdravstvene kulture. Posebnost je programa u ponudi novih konvencionalnih motoričkih znanja koja nisu bila sadržana (zastupljena) u obveznim programima osnovnog i srednjeg obrazovanja.
- **Školska natjecanja u okviru školske sportske lige** osmišljena su kao međurazredna natjecanja za one učenike koji nisu bili uključeni izravno u školski natjecateljski sport u organizaciji Hrvatskog školskog sportskog saveza. Stalni sportovi u sustavu školske sportske lige su: futsal za učenike i učenice, rukomet za učenike i učenice, košarka za učenice i učenike, kros za učenike i učenice, odbojka za učenike i učenice, stolni tenis za učenike i učenice. U

provedbi sportskih susreta rezultat nije u prvom planu, već je naglasak na druženju i sudjelovanju. Time su smanjeni negativni doživljaji učenika zbog slabijih rezultata, a potaknuti su pozitivni stavovi prema kretanju, međusobnoj toleranciji, *fair play* –u i natjecateljskom duhu.

- Jedan od navedenih niza projekata koje redovito provodi Srednja škola Krapina je i redovita uključenost u nacionalni projekt ***Pokreni se***. Ukupno je u sklopu izvannastavnih aktivnosti, u projektu *Pokreni se* u dvije godine sudjelovalo više od šesto (600) učenika Srednje škole Krapina, koji su zajedno s vodećim hrvatskim stručnjacima s Kineziološkog fakulteta iz Zagreba, Biotreninga te nutricionistima iz Definicije Hrane promovirali zdraviji i aktivniji život. Projekt *Pokreni se* promovira kretanje i trening vlastitom snagom te kulturu zdrave prehrane, a zajedno s partnerima projekta svi su vježbači nagrađeni poklonima koji će im služiti u svakodnevnom vježbanju i nakon njega te higijeni koja je jedna od ključnih tema za zdraviju svakodnevnicu.

U razgovoru s učenicima primijetili smo da u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nedostaje kreativnih sekcija poput, fitnes sekcija, *bodybuilding* sekcija, *powerlifting* sekcija, *street workout* sekcija, *parkour* sekcija, sekcija preživljavanja u prirodi i sl. Upravo je u Srednjoj školi Krapina osnovana *bodybuilding* sekcija i *powerlifting* sekcija. Da su učenici ozbiljno zainteresirani za takve oblike treninga, govori u prilog tome da su u juniorskoj konkurenciji, sudjelovali na *powerlifting* natjecanju u organizaciji Hrvatskog *powerlifting* saveza. Interes učenika u srednjoj školi za takve ili slične sekcije ispitujemo anketnim upitnikom na kraju nastavne godine. Podaci nam služe za pripremu izvannastavnih aktivnosti za novu školsku godinu. Ove godine izgrađen je *street workout* park nedaleko Škole. Nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture upućuju učenike kako koristiti sprave u slobodno vrijeme, a prema željama učenicima je izrađen mini plan rada s definiranim vježbama koje imaju za cilj dodatno ojačati mišićnu masu ruku, nogu i trupa, a u funkciji prevencije zdravlja i lakšeg svladavanja zadaća nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

3. ZAKLJUČAK

Ni jedan kvalitetan rezultat u bilo kojem području života ne može biti ostvaren ako put kojim smo došli do njega nije bio popločen elementima koji su proizašli iz strategije, osmišljene prije samog polaska na taj put. Cilj ostvaren bez strategije je slučajnost, a svaka slučajnost je put u drugom smjeru, put prema stihiji. Svakako želimo istaknuti potrebu redizajniranja kurikula tjelesnog i zdravstvenog područja, a samim time i tjelesne i zdravstvene kulture za promidžbu inovativnih, aktivnih i usmjerenih oblika tjelesnog vježbanja s ciljem razvoja potrebnih vještina za cjeloživotno i samoinicijativno sudjelovanje u programima tjelesnog vježbanja. Škola

predmetom Tjelesne i zdravstvene kulture, kao i radom školskog sportskog društva organiziranjem školske sportske lige, fakultativnom nastavom, kroz projekte kao što su: „Dani mobilnosti“, „Dani zdravlja i sigurnosti“, „Olimpijski dan“, projekt „Pokreni se“ može uvelike pridonijeti promociji stjecanja poželjnih navika i razvijanja pozitivnih poticaja, stavova i emocija prema tjelesnom vježbanju i zdravlju. Životni stil učenika može se mijenjati tijekom njihovog obrazovanja, na što utječu različiti agensi formalnog i neformalnog sustava podrške i socijalne okoline. Da bi uspjeli isprovocirati stjecanje poželjnih navika, stavova, motiva i emocija prema različitim oblicima tjelesnog vježbanja, potenciranjem izbornosti, uključujući entuzijazam i maštu, bez obzira na materijalno – tehničke uvjete rada, te da bi ih učenici prihvatili kao vrijednosti i potrebe suvremene civilizacije, nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture moraju uvažavati psihološke zakonitosti motiviranja, ali i sami biti autentični i posjedovati želje, osobine i sposobnosti koje očekuju od svojih učenika. Ako to nije slučaj, tada nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture postaje ne samo čovjek bez legitimiteta, nego postaje i potpuno nebitan čovjek u kreaciji javnog djelovanja.

4. LITERATURA

1. Blaton, V.H., Korita, I., & Buló, A. (2008). How is me ta bo lic syndro me re la ted to dyslipi de mia? *Bioc hem Med*, 18,14-24.
2. Cheng, J., & EML Ng. (2007). Body mass indeks, physical activity and erectile dysfunction. *International Jurnal of Obesty*, 31, 1571-1578.
3. Daley, J.A. (2002). School based physical activity in the United Kingdom: can it create physically active adults. *Quest*, 54, 21-33.
4. Deci, E.L. i Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
5. Jurakić, D., Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Art Hig Rada Toks; Roll* 2012; 63(3): 3-12.
6. Perkins, F.D., Jacobs, E.J., Barber, L.B. i Eccles, S.J. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth and society*, 35 (4), 495-520. Doi: 10.1177/0044118X03261619.
7. Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J., Rajic, M. i Shephard, R.J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Med. Sci. Sports Exerc*, 31 (1), 111-117.
8. Urek, R., Crnević-Urek, M., & Cubrilo-Turek, M. (2007). Obesity – aglobalpublic health problem. *Acta Med Croat*, 61 (2),161-4.
9. Wang, Y., Lobstein, T. (2006). Worldwide trend sin childhood overweight and obesity. *Int Pediatr Obes* I 11-25.