

Utjecaj vježbanja i kretanja na mentalno zdravlje djece školske dobi



Uvod

Djetinjstvo je razdoblje intenzivnog tjelesnog, emocionalnog i socijalnog razvoja. U današnje vrijeme, kada djeca sve više vremena provode pred ekranima, važno je naglasiti koliko su vježbanje i svakodnevno kretanje bitni za njihovo mentalno zdravlje. Redovita tjelesna aktivnost ne doprinosi samo jačem i zdravijem tijelu, već ima i velik utjecaj na emocionalnu stabilnost, samopouzdanje i uspjeh u školi. Tjelesna aktivnost je jedan od važnih čimbenika u očuvanju i unaprjeđenju psihičkog i fizičkog zdravlja te važna pretpostavka za uspješnu provedbu različitih svakodnevnih aktivnosti i kvalitetniji život. U svim etapama školske dobi organizirano tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti stimuliraju prirodni tijek razvoja djeteta te osiguravaju njegovu stabilnost, skladnost, visoku razinu školske sposobnosti i zdravlja.

Utjecaj kretanja na emocije i raspoloženje

Tijekom tjelesne aktivnosti u tijelu se luče hormoni sreće – endorfini – koji kod djece potiču osjećaj zadovoljstva i smanjuju napetost. Djeca koja se redovito kreću češće su vedrija, opuštenija i lakše se nose sa svakodnevnim izazovima.

Kretanje pomaže djeci da se oslobode nakupljene energije i stresa, osobito nakon školskih obveza. Igra na otvorenom, trčanje, sport ili ples omogućuju djeci da izraze svoje emocije na zdrav način.

Vježbanje pozitivno utječe na emocije kod djece, smanjujući stres, nervozu i napetost te potičući osjećaj sreće, smirenosti i emocionalne ravnoteže. Fizička aktivnost poboljšava mentalno zdravlje, otpornost na stres, socijalizaciju i samopouzdanje, omogućujući djeci bolji razvoj.



Smanjenje stresa i anksioznosti

Školske obveze, ispiti i društveni odnosi mogu kod djece izazvati stres i tjeskobu. Redovito vježbanje pomaže u smanjenju razine stresa jer potiče opuštanje tijela i uma. Djeca koja su tjelesno aktivna često imaju bolju kontrolu emocija te se lakše smiruju u stresnim situacijama.

Jednostavne aktivnosti poput šetnje, vožnje bicikla ili igre s vršnjacima mogu imati snažan umirujući učinak i pozitivno djelovati na dječje mentalno zdravlje. Redovita tjelesna aktivnost ublažava napetost, poboljšava san, povećava otpornost na stresne situacije te jača samopouzdanje i mentalnu energiju.

Utjecaj na koncentraciju i školski uspjeh

Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u razvoju kognitivnih sposobnosti. Kretanje poboljšava koncentraciju, pažnju i pamćenje, što pozitivno utječe na učenje i školski uspjeh povećavajući dotok krvi u mozak, što potiče pamćenje, pažnju i kreativnost. Djeca koja se redovito bave tjelesnom aktivnošću često su usredotočenija na nastavu i lakše prate školske sadržaje.

Istraživanja pokazuju da kratke pauze za kretanje tijekom školskog dana mogu povećati razinu pažnje i smanjiti umor. Vježbanje tijekom nastave kratkotrajno je. Iako prekida školsko gradivo i na trenutak odmiče pozornost, učenici nakon te vrlo kratke fizičke aktivnosti pokazuju bolju koncentraciju, a to pozitivno utječe na njihovo pamćenje i disciplinu na satu.

Razvoj samopouzdanja i socijalnih vještina

Sudjelovanje u sportskim i tjelesnim aktivnostima pomaže djeci u razvoju pozitivne slike o sebi. Postizanje malih ciljeva, učenje novih vještina i osjećaj napretka jačaju dječje samopouzdanje. Socijalni aspekti tjelesne aktivnosti mogu biti osobito važni za osobe koje se osjećaju izolirano i usamljeno jer se razvijaju socijalne vještine koje prije nisu imali i pruža im priliku da stvore nova prijateljstva te tako povećavaju socijalnu uključenost i njihovo samopouzdanje.

Timski sportovi i grupne igre potiču razvoj socijalnih vještina, poput suradnje, komunikacije i poštivanja pravila. Djeca kroz zajedničko kretanje uče kako rješavati sukobe, prihvaćati pobjede i poraze te graditi prijateljstva.



Važnost svakodnevnog kretanja

Za pozitivan učinak na mentalno zdravlje nije nužno baviti se natjecateljskim sportom. Važno je poticati svakodnevno kretanje kroz igru, boravak na svježem zraku i aktivno provođenje slobodnog vremena. Hodanje do škole, igra u školskom dvorištu ili obiteljske šetnje jednostavni su načini za uvođenje zdravih navika.

Učenici od 5. do 8. razreda mogu se uključiti u sportske izvanredne aktivnosti koje nudi škola, kao što su odbojka, badminton i nogomet. Sudjelovanje u ovim aktivnostima omogućuje djeci redovito kretanje, razvoj sportskih vještina te druženje s vršnjacima.

Učenici razredne nastave mogu se uključiti u Sportsku skupinu, Plesnu skupinu, Univerzalnu sportsku školu koja je namijenjena učenicima 3. i 4. razreda, gdje se kroz igru i raznovrsne aktivnosti potiče razvoj motoričkih sposobnosti i ljubav prema kretanju.

Također, škola organizira pješaćenje te dva puta godišnje biciklijadu, sportska natjecanja povodom Dana škole. Ovo su aktivnosti u koje je korisno i poželjno uključiti se, potiču zdrav način života, zajedništvo i pozitivno iskustvo kretanja u prirodi.

Učitelji i roditelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na kretanje i stvaranju pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti.

Kratki savjeti i poruke za djecu

- Kreći se svaki dan barem malo – i igra se računa!
- Igraj se vani kad god možeš i udahni svježi zrak.
- Izaberi sport ili aktivnost koja ti je zabavna, a ne naporna.
- Napravi pauzu od ekrana i razgibaj tijelo.
- Kretanje pomaže da se osjećaš veselije i smirenije.
- Budi aktivan s prijateljima – zajedno je uvijek zabavnije!



Zaključak

Vježbanje i kretanje imaju iznimno važnu ulogu u očuvanju i razvoju mentalnog zdravlja djece osnovnoškolske dobi. Redovita tjelesna aktivnost doprinosi boljem raspoloženju, smanjenju stresa, boljoj koncentraciji i razvoju socijalnih vještina. Poticanjem djece na kretanje ulažemo u njihovo cjelokupno zdravlje i stvaramo temelje za zdrave životne navike u budućnosti.

Članak napisala Antonija Šulekić, učiteljica razredne nastave u zvanju mentora