

Poticanje motoričkog razvoja i zdravih životnih navika kod učenika kroz suvremenu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture

Autor: Ivan Žderić, prof. tjelesne i zdravstvene kulture

Sažetak

U suvremenom obrazovnom sustavu tjelesna i zdravstvena kultura (TZK) ima ključnu ulogu u cjelovitom razvoju učenika. Osim što pridonosi tjelesnom zdravlju, TZK potiče razvoj motoričkih sposobnosti, stvaranje pozitivnih stavova prema tjelesnoj aktivnosti te usvajanje zdravih životnih navika. U članku se analizira važnost poticanja motoričkog razvoja i zdravih navika kod djece i mladih, te se prikazuju suvremeni pristupi i metode koje učitelji mogu primijeniti u nastavi TZK.

Uvod

Djeca i mladi danas sve više vremena provode u sjedilačkim aktivnostima, izloženi su ekranima i smanjenoj razini svakodnevnog kretanja. Istovremeno, sve je veća pojava pretilosti, lošeg držanja, motoričke nespretnosti i mentalnih poteškoća. U takvom kontekstu, nastava tjelesne i zdravstvene kulture postaje nezamjenjiv alat u oblikovanju zdravih generacija. Cilj suvremene TZK nije samo razvijanje snage, izdržljivosti i koordinacije, već i stvaranje temelja za trajno bavljenje tjelesnom aktivnošću.

Motorički razvoj – temelj za zdrav život

Motorički razvoj obuhvaća usvajanje i usavršavanje osnovnih i složenijih oblika kretanja: trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja, penjanja itd. Rano poticanje motoričkog razvoja povezano je s boljim akademskim postignućima, samopouzdanjem i socijalizacijom učenika.

- Učitelji mogu poticati motorički razvoj kroz:
- raznolike motoričke zadatke,
- igru i natjecateljske aktivnosti,
- individualizirani pristup u skladu s mogućnostima učenika,
- korištenje suvremenih pomagala i rekvizita.

Suvremena nastava TZK – aktivna, inkluzivna i usmjerena na učenika

Suvremeni pristupi nastavi TZK temelje se na aktivnom uključivanju svih učenika, poticanju unutarnje motivacije i povezivanju sadržaja sa svakodnevnim životom. Takva nastava:

- koristi metode učeničkog istraživanja i rješavanja problema kroz pokret,
- potiče samoprocjenu i samoregulaciju u tjelesnoj aktivnosti,
- primjenjuje digitalne alate za praćenje aktivnosti i napretka,
- promiče suradnju i timski rad, posebno u sportskim igrama.

Usvajanje zdravih životnih navika

Osim motoričkog razvoja, TZK igra ključnu ulogu u edukaciji učenika o zdravlju – prehrani, higijeni, mentalnom zdravlju, spavanju i važnosti redovitog kretanja. Kroz tematske cjeline i integraciju s drugim predmetima, učenici razvijaju svijest o vlastitoj odgovornosti za zdravlje.

- Učinkoviti načini poticanja zdravih navika uključuju:
- projektnu nastavu (npr. vođenje dnevnika prehrane ili aktivnosti),
- radionice o zdravlju i preventivnim temama,
- suradnju s roditeljima i lokalnom zajednicom (npr. školski športski dani, edukacije),
- pozitivno poticanje i modeliranje ponašanja od strane učitelja.

Zaključak

Tjelesna i zdravstvena kultura nije samo “razgibavanje” – ona je alat za oblikovanje aktivnih, zdravih i motiviranih mladih ljudi. Suvremena nastava TZK trebala bi biti dinamična, inkluzivna i usmjerena prema cjeloživotnoj važnosti zdravih navika. Učitelji imaju odgovornost, ali i priliku, potaknuti razvoj motoričkih i zdravstvenih kompetencija koje će učenicima koristiti tijekom cijelog života.

Literatura

1. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Jurak, G., & Strel, J. (2010). Physical Education and Health Education: Contemporary Challenges. Kinesiology.
3. WHO (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
4. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj.