

Boljši športnik, uspešnejši matematik



Katarina Filipič, učiteljica dodatne strokovne pomoči
in svetovalna delavka, OŠ dr. Ivana Korošca Borovnica

Mediji nas nenehno bombardirajo z informacijami o pomembnosti gibanja za zdravje ljudi in optimalen razvoj otroka. Telesna aktivnost je v času epidemije, kot tudi v času, ki sledi po njej, pomembna, kot še nikoli doslej. Gibanje je izjemnega pomena tako za naše telo kot za psiho, zmanjšuje tveganje za bolezni ter tesnobo, zato je za preventivo ključno, da smo vsi skupaj, vsak po svojih zmožnostih, redno telesno aktivni. Učitelji ne smemo pozabiti, da bo potrebno šolske aktivnosti v času, ki prihaja, izvajati na prostem vedno, ko bosta učni načrt in snov to dovoljevala.

Uvod

Strokovnjaki današnjega časa nas učijo o tem, kako je gibanje pomembno za fizično in tudi psihično zdravje človeka. Glede na informacijsko dobo, v kateri živimo, otroci preživljajo z vsakim dnem vse več časa pred računalniki, mobilnimi telefoni in tablicami, zaradi česar opažamo naraščajočo potrebo po telesni aktivnosti. Otroci potrebujejo veliko gibanja in potreba po njem je zanje naravna (Tomori 2010). Otroke je potrebno spodbujati, da se vključujejo v nekatere športne dejavnosti že v zgodnji starosti, saj so ravno športi idealni za razvoj spretnosti predšolskih otrok in so zelo dobra osnova za razvoj socialnega življenja v šolskem obdobju (Torbarina 2011). Če želimo biti zdravi, je zelo pomembno, da otrokom omogočimo čim več gibanja že v času šolanja.

Otroci se največ naučijo preko druženja in igre. Prav tako je dokazano, da je učenje učinkovitejše, če je v možganih več kisika in če učenec pride do znanja preko izkušenj. Zato je pomembno, da vstop v šolo za otroke ne pomeni prenehanja z igro. Učenci se v šoli največ igrajo in gibajo pri športni vzgoji, vendar pa se gibanje lahko vključi tudi v vse druge ure pouka in se tako spodbudi celostni razvoj otroka. V prispevku zato želim predstaviti eno izmed možnosti utrjevanja poštevanke na prostem.

Gibanje in razvoj

Gibanje je za otroka naravna potreba, ki jo pogosto spontano zadovoljuje. Sodobni človek se zaveda potrebe po aktivnem preživljanju časa, zato je šport v vsakdanjem življenju vse bolj priljubljen med otroki in mladino ter se promovira kot eden izmed najdragocenejših dejavnosti za otrokov gibalni in psihološki razvoj. Ukvarjanje s športom močno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti ter njegove moralne in družbene vrednote. Otrok s športom oblikuje in sprejema sistem vrednot, razvije in sprejema nekatere zaželene lastnosti, kot so sodelovanje, asertivnost, odgovornost,

vztrajnost, pravila lepega vedenja in komunikacije. Prav tako spreminja in oblikuje življenjske navade (Videmšek 2007).

Učenci, ki so športno dejavni, imajo običajno bolj pozitivne osebne lastnosti, kažejo večjo čustveno stabilnost, boljši nadzor čustev, so bolj samozavestni, odločni, bolj vztrajni in pogumnejši (Tomori 2005).

Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva na telesno in duševno zdravje na več načinov. Prispeva k boljši telesni kondiciji, cirkulaciji krvi in delovanju srca ter zmanjšuje napetost, tesnobo in depresivno razpoloženje. Vadba torej pozitivno deluje ne samo na fizično, ampak tudi na duševno zdravje. Številne študije kažejo, da so telesna vadba in športne dejavnosti zaščitni dejavniki proti depresiji in samomoru (Tomori 2010).

Gibanje in učenje

Gibalne aktivnosti so zelo pomembne za celostni razvoj otroka. Pozitivni učinki so vidni na motoričnem, čustvenem in socialnem področju. Številne raziskave pa kažejo tudi na izredno pozitivne učinke gibanja na učenje. Učenje z gibanjem je uspešnejše kot učenje v klasični šolski situaciji, ker so otroci za učno snov bolj motivirani in na vsebine bolj pozorni. Z gibanjem lahko ponazorimo katerokoli učno snov. Pri matematiki ponazarjamo števila, računske operacije, geometrijske oblike, simetrijo, merske enote, se razvrščamo (Andrejka Kavčič 2005). Avtorica navaja naslednje sklope gibalnih iger:

1. sklop iger: gibalne igre z navodili (prostočasne otroške igre, ki se jim prilagodijo pravila in se postavijo v matematični okvir).
2. sklop iger: plesno ritmične igre ob glasbi (pri njih prevladuje svobodno gibanje ali gibanje po določenih vzorcih, k temu pa dodamo matematične naloge).

Avtorica navaja še aritmetične gibalne igre, kjer igra poteka po številčni vrsti, ki jo narišemo na tla. Takšne sklope gibalnih iger lahko prilagodimo in uporabljamo pri učenju ali ponavljanju katerikoli drugih učnih snovi, npr. pri slovenščini, učenju tujega jezika, spoznavanju okolja.

Za reševanje matematično-logičnih problemov otrok z gibanjem dobi konkretno izkušnjo, ki ima velik pomen predvsem za otroke, ki so na predoperativni stopnji mišljenja. Otrok je z vstopom v šolo bodisi na predoperativni stopnji kognitivnega razvoja bodisi na stopnji konkretno logičnih operacij, za katero je značilno, da je otrok sposoben logičnega mišljenja, vendar le, če naloga zahteva miselno reševanje konkretno predstavljivih problemov (Pišot in Planinšec 2005).

Primer urjenja poštevanke na prostem

Opisala bom nekaj primerov vaj poštevanke na prostem.

IGRA 1

Na krožnike napišemo večkratnike števila, ki ga ponavljamo. V mojem primeru sta to števili 7 in 8. Papirnate krožnike postavimo na eno stran igrišča. Učenci se postavijo na drugo stran igrišča. Igra poteka v dvojicah. Eden iz para sprašuje račune, npr. 7×8 , drugi učenec teče na drugo stran igrišča in prinese krožnik s pravilnim rezultatom. Zmagovalec je par, ki hitreje prinese vse krožnike s pravilnimi rešitvami.



IGRA 2

Na šolskem igrišču s kredo narišemo stotični kvadrat. Učence razdelim v manjše skupine. Eden v skupini sprašuje račune poštevanke (6×8 ; 7×9). Učenec namesto odgovora sonožno skoči na pravičen rezultat v stotičnem kvadratu. Po nekaj ponovitvah vajo spreminjamo (zahtevamo, da se učenec dotakne produkta števil 7 in 8 z desno nogo, potem, da se produkta števil 6 in 8 dotakne z levo roko, in tako naprej). Člani v skupini se izmenjujejo. Lahko jih več istočasno rešuje naloge in igra postane zelo zanimiva. Naloge lahko spreminjamo glede na znanje in starost učencev. Lahko rešujemo besedilne naloge, ki zahtevajo več razmišljanja in usklajevanja.

Primer: Skoči z eno nogo na število, ki ga dobiš, če produktu števil 8 in 7 dodaš število 3. Drugemu učencu damo nalogo, da od števila, na katerem stoji prvi učenec, doda produkt števila 4 in 3. Pri takšnih primerih istočasno urimo še pozornost in koncentracijo, ker od učencev zahtevamo, da vsi računajo in spremljajo rešitve sošolca, saj je pravilnost njihove naloge povezana s pravilnim izračunom sošolca.





IGRA 3

Na igrišču narišemo veliko kačo. Kačo razdelimo na kvadratke in vpišemo števila, ki jih potrebujemo. Učenci sonožno skačejo na večkratnike določenega števila (npr. 3, skačejo na število 3, 6, 9 ... 30). Igro ponovimo z navodilom, da skačejo na večkratnik števila 3, in sicer tokrat nazaj 30, 27, 24 ... 3).



IGRA 4

Učenci preskakujejo kolebnico (en učenec sprašuje račune, npr. koliko je 3×5 , drugi učenec namesto odgovora tolikokrat preskoči kolebnico. Učenci se izmenjujejo).



Zaključek in sklepne misli

Znanje, ki ga otroci dobijo preko gibanja, je neprecenljivo, saj otroci na ta način učenje doživljajo le kot igro in pozitivno izkušnjo. Ne smemo pozabiti, da z učenjem preko gibanja prav tako urijo socialne stike, komunikacijo, motorični razvoj, vidno in slušno zaznavanje, obenem pa krepijo telo in duha. Takšen način prenašanja znanja bi moral postati stalnica v učnem procesu, saj otroci veliko časa preživijo v šolskih klopih in zaprtem prostoru. Ravno preko učenja na prostem lahko učitelj učencem omogoči, da so med učnimi urami gibalno aktivni, pa vendar spoznavajo novo učno snov. Gibalne dejavnosti lahko učitelji v pouk vključijo na različne načine (kot učno metodo, kot skrb za zdravje, kot sprostitve ali kot dejavnosti za razvijanje motoričnih spretnosti in sposobnosti).

Literatura

Andrejka Kavčič, R. (2005): *Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke*. Ljubljana: Društvo Bravo.
 Pišot, R. in Planinšek, J (2005): *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Založba Annales.
 Tomori, M (2005): Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V: S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič Blenkuš (ur.): *Zdrav življenjski slog srednješolcev: Priročnik za učitelje*, str. 44–47. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
 Tomori, M (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V: *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?*, str. 115–125. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
 Torbarina, Z. (2011). Sport – zaščitni čimbenik u suočavanju s različnim ponašanjima djece i mladih. JAHK, Vol. 2 (3), str. 65 – 74. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=102584 (Pridobljeno 9. 10. 2020)
 Videmšek, M in Pišot, R (2007): *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.