

Igriva hoja spodbuja otrokovo domišljijo

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Hoja je osnovni način premikanja človeka. Ko otroci shodijo, začnejo hitreje odkrivati svet okoli sebe. Hoja postane zanje samoumevna. Med hojo lahko spoznavajo naravo in se jo naučijo spoštovati. Kako se lotite hoje z otroki na igriv način, je Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, predstavila bralcem Cicidoja in SLOfit nasveta.

Francoski filozof Frédéric Gros¹ pravi, da je najboljša hoja tista, ki omogoči umu, da sprostí domišljijo. V knjigi Filozofija hoje¹ predstavi pomen ritualov nekaterih svetovno znanih filozofov in znanstvenikov, ki trdijo, da so se jim najpomembnejše misli utrnile prav med hojo.

Hodimo vse življenje. Hodimo lahko počasi ali hitro, po ravnem, navkreber, pa tudi navzdol, prožno, živahno ali okorno, drsajoče, odvisno od našega zdravja, časa in razpoloženja. Kako pomembna je hoja, spoznamo takrat, ko ne moremo hoditi zaradi poškodbe, bolezni ali starosti.

Hoja je proces nenehnega izgubljanja in vzpostavljanja ravnotežja med premikanjem v pokončnem položaju. Gre za enega najpomembnejših in med prvimi usvojenih gibalnih vzorcev, ki se ga otroci naučijo že v otroštvu (okoli 10.-13. meseca starosti). Hoje se naučijo spontano, hkrati z dozorevanjem svojega živčno-mišičnega sistema. Usvojitev hoje je odvisna od hitrosti zorenja posameznega otroka, pa tudi drugih okolijskih dejavnikov.² Ko otroci shodijo, se jim odpre nov svet, ki ga lahko raziskujejo in tako pridobivajo pomembne informacije o njihovem okolju. Hoja postane za njih samoumevna.

Naša hoja se skozi leta spreminja. Za učinkovito hojo so pomembni dolžina koraka, izteg noge, stopinje upogiba kolena, postavitve stopala na tla, obračanje medenice, usklajenost dela nog in rok ter stabilnost oziroma ravnotežje koraka.³

Otroci v vrtcih gredo vsak dan na sprehod, s prehodom v šolo pa se čas, ki ga namenijo hoji, zmanjšuje. Če otrok ne živi v neposredni bližini šole, ga starši raje pripeljejo v šolo⁴, med poukom pa otroci večino časa sedijo. Tudi domače pritožbe dejavnosti so vse bolj sedeče. Zato je ena od pomembnih nalog, prepričati starše, da naj otroci, če je le mogoče, pridejo v šolo ali na interesno dejavnost v društvu in se vrnejo domov peš. Številne šole so vključene v projekt Inštituta za politike prostora Pešbus - Aktivno v šolo⁵, s katerim želijo spodbujati hojo kot dejavno obliko mobilnosti in s tem ustvarjati zdravo bivalno okolje. S Pešbusom se učenci v šolo odpravijo peš v organiziranih skupinah po domišljeno načrtanih poteh in po stalnem urniku.⁵ Če šola, ki jo obiskuje vaš otrok, tega ne ponuja, prek sveta staršev spodbudite vodstvo šole, da se vključijo v projekt.

Da bodo že najmlajši več hodili, lahko največ storite prav straši. Z otroki se odpravite na daljši sprehod ali pravi pohod, lahko po ravnem, v hribovit svet ali gore. Za to potrebuje otrok

[primerno obutev, ustrezna oblačila](#) in starše, ki so dobre volje ter se zavedajo, da ne gre otrok s starši, ampak starši z otrokom. Če želite nadgraditi običajno hojo brez pomagala, ga seveda lahko peljete tudi na zahtevnejše poti ali v plezalni center. Pri plezanju bo potreboval čelado, plezalni pas in ustrezno varovanje izkušene osebe.

Da otroku ne bo dolgčas, hojo popestrite z različnimi igrami. Igrivost nas naj spremlja vse življenje, saj je najboljši način za doseg različnih ciljev. Med pohodom lahko otrok raziskuje okolje, opazuje naravne pojave, spoznava listje, išče drevesne plodove, prebivališča živali ali zanimive kamne. Za začetek se odpravite na kakšno od številnih [pravljичnih](#) ali [naravoslovnih učnih poti](#), potem pa kar pogumno na kakšnega od številnih, lahko tudi višjih vrhov, ki nas obkrožajo. Pri tem predšolskemu otroku priskrbite Cici dnevnik akcije [Ciciban planinec](#)⁶, [osnovnošolcem pa sta namenjena dva dnevnika v programu Mladi planinec](#).⁷ Vse knjižice [vključujejo naloge, navodila za raziskovanje gorskega sveta in beleženje osebnih vtisov. Obe akciji organizira Planinska zveza Slovenije](#), prvo od 1975. leta, drugo pa že od 1969. leta, seveda pa sta bili pred nedavnim posodobljeni.

Kako se lotite hoje z otroki na igriv način in spodbuditi otroka, da dobi njegova domišljija krila, je Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, predstavila bralcem [Cicidoja](#). Pridružite se ji in odpeljite svoje najmlajše v naravo. Ne pozabite, da so razgledi s slovenskih vrhov čudoviti, poti pa ponujajo možnosti, da postane otrok pravi pustolovec.



Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič

HOJA

OBUJMO POHODNE ČEVLJE, ZAVEŽIMO VEZALKE IN POT POD NOGE. KAM? PO GOZDU, V GORE, OB OBALI, PO PARKU ... HODIMO ZA ZABAVO, PA TUDI ZA MOČNO SRCE, ZDRAVA PLJUČA, MOČNEJŠE MIŠICE, BOLJŠE RAZPOLOŽENJE, BOLJŠO PREBAVO, BOLJŠE SPANJE IN ŠE IN ŠE.



HODIMO PO RAZLIČNIH POTEH. PO LAŽJIH LAHKO KAR TEČEMO.



PO ZAHTEVNEJŠIH PA JE TREBA HODITI PREVIDNO.



KO POSTANE PRESTRMO, JE TREBA TUDI PLEZATI. OB TEM SMO ZAŠČITENI S ČELADO IN VRVJO.

PO POTI NE PUŠČAMO SMETI, ODNESEMO JIH S SEBOJ DOMOV. LAHKO PA NAREDIMO MOŽICA IZ KAMNOV. KDO VSE BO HODIL TU MIMO IN GA SREČAL?

Hoja pripomore k celostnemu razvoju otroka. Včasih je lahko na prvi pogled za otroke dolgočasna, nezanimiva. A prav vsak sprehod lahko postane igra, odprava ali namišljeno iskanje. Odrasli lahko otroku ponudimo vzpodbudno okolje in veselje do hoje razvijamo z zanimivimi igrami. Če boste prilagodljivi in pripravljeni sodelovati v igri z otroki, boste presenečeni, kako daleč lahko otroci hodijo in kako zabavno je lahko tako doživetje za vso družino.





Viri:

¹ Gros, F. (2018). *Filozofija hoje*. Založba V.B.Z., Ljubljana.

² Gallahue, D. L in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infant, children, adolescent, adults (6th edition)*. McGraw-Hill Companies, Inc.

- ³ Haywood, K. M. in Getchell, N. (2009). *Life span motor development (5th edition)*. Human Kinetics.
- ⁴ Sember, V., Starc, G., Kovač, M., Golobič, M. in Jurak, G. (2019). Spremenimo slabo prakso "dostavljanja" otrok v šolo. *Šport*, 67(1/2), 193–198.
- ⁵ Pešbus. (b.d.). <https://www.aktivnovsolo.si/pesbus/>
- ⁶ Ciciban planinec. (b.d.). <https://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=106>
- ⁷ Mladi planinec. (b.d.). <https://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=113>