



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

ODGOJU I OBRAZOVANJU UČENIKA



nici vole da im se pedagog ili razrednici obraćaju s takvim pitanjima, jer te postupke doživljavaju kao pridavanje njihove važnosti i suradnji u cilju boljih odnosa među učenicima i boljih odnosa između nastavnika i učenika. Jednom prilikom na satu razredne zadatke učenik P. M. izjavio je tako lijepu i poticajnu izjavu koju citira: „Kada bi učenici više imali prilike razgovarati sa nastavnicima o nevoljama učenika, bilo bi njima lakše sa nama i nama sa nastavnicima!“. „Takvo jednostavno i mudro zapažanje učenika osnovne škole. gotovo je dirljivo.“ kaže Zora.

Odrasli politike i društva u problemima

Za uspješan i kvalitetan život u obrazovnom sustavu, smatra Mirković, najmerodavniji su sami nastavnici i učenici. Poručuje da je za dobrobit cjelokupnog društva potrebno više ulaganja, brige i materijalnih sredstava za prosvjetnu djelatnost. „Od 90-te pa nadalje, škola se našla na razmeđu dotadašnje prakse i novog razdoblja. Naime, pozitivno pedagoško naslijeđe se nije uočilo, bez analize se odbacilo, a novo razdoblje nije imalo što novoga i boljega ponuditi u zamjenu za prošlo. Smatram osobno - da nije postojala volja, interes, niti kadar, da ono što je bilo dobro i vrijedno ostane kao temelj no-

vaj nadogradnji. Naše društvo danas se „guši“ u problemima od posljedica rata, ali još je više onih neprilika koje su se događale poslije rata. Djeca, učenici gledaju i prate preko te nevolje svih mogućih medija, ali i u neposrednoj su blizini previše lošeg i iskvarenog ponašanja odraslih. Škola je u svemu tome zaobidena, prosvjetni kadar nesiguran, nedovoljno educiran, a možda još više i inertan da bi se mogao nositi sa problemima koje im predstavljaju određeni učenici i sami u problemima. Škole i nemaju dovoljno adekvatnih popratnih službi, pedagoga ili psihologa, socijalnog radnika.

Bez obzira što karakterizira nasilnog učenika- treba ga kao takvog i prihvatiti, približiti mu se, pokušati ga razumjeti i pomoći mu da uskladi svoje ponašanje sa ostalim učenicima

Na kraju zaključuje, „doima se da su roditelji zbunjeni životnim problemima i pitanjima, djeca su zbunjena roditeljima, a nastavnici su zbunjeni učenicima.

Nastavnici su pak, pored svih nedaća našeg društva, najpozvaniji i najmerodavniji, da učine život i rad u školi primjeren odgojno-obrazovnim zadacima i primjeren pozitivnim i suradničkim odnosima učenika i nastavnika, unatoč tome što su im iz godine u godinu dodjeljivani ministri drugog, neadekvatnog strukovnog obrazovanja.“ Smatra također da bi nastavnici trebali promišljati o našem društvu i stanju u politici. „A politika naša - što je ona? Ona je preplavljena bezbrojnim strankama i strancima.

Medustranačka vrijeđanja, ponižavanja, nadmetanja i podmetanja, špijuniranja, obmanjivanja - sama sebe poništavaju. Nikad nitko u oporbi nema lijepu riječ za one na vlasti - pa makar se beskrajno trudili da pokrpaju što su pret hodno uništili, otuđili, prisvojili, ugrabili dok su drugi ratovali za bolji život. Sada pak obogaćenima nije dostatno samo bogatstvo, nedostaje im i politički tron, nedostaje im čast, ali prava se čast stiče časnim radom, časnim životom, časnim stjecanjem diploma, časnim odnosom prema svim ljudima - bez obzira na vjeru, naciju i boju kože.“

Okrugla leđa i kifoza

Ne trebate biti veliki stručnjak da bi ste promatranjem tijela svoga djeteta ili članova obitelji uočili nepravilno držanje. Danas ćemo se usmjeriti na gornji dio tijela, ramena i prsnu kralježnicu. Ukoliko ste već uočili prednji pomak glave, vjerojatno ćete vidjeti i da su ramena povijena prema naprijed, prsni koš je sprijeda uvučen, a straga zaobljen, lopatice strše, a cijelo držanje podsjeća na „tužnu vrbu“ i tijelo daje dojam kao da će se urušiti. Gotovo svi imaju sklonost takvom držanju i predložene vježbe svima nam trebaju, djeci već od predškolskog uzrasta pa sve do osoba treće životne dobi. Današnje vježbe odradite skupa sa vježbama za vrat iz prošlog priloga. Treba vam deset, petnaest minuta dnevno, a već nakon tjedan dana redovitog vježbanja osjetit ćete i vidjeti promjene u tijelu i raspoloženju. Današnji rekvizit u kućnoj izvedbi vam može biti kuhinjski valjak ili komad plastične cijevi dugačak oko 50 cm.

Slika 1. Stanite uspravnog tijela leđima prema zidu, noge su razmaknute u širinu kukova, a koljena malo savijena. Valjak ili drugi rekvizit uhvatite s vanjskih strana iza leđa.



Udahnite i pritom glavu gurajte natrag prema zidu, ramena se otvaraju tako što se lopatice primiču leđima drugoj. Izdahnite i valjak stišćete prema unutra kao da ga želite suziti, a istovremeno povlačite ramena i lopatice prema dolje, u pod. Ponovite osam puta. Osjetit ćete mišiće između i sa vanjske strane lopatica.

Slika 2. Oslonite glavu, ramena, leđa i guzu o zid, noge su skupljene i udaljene za dužinu stopala od zida. Ruke postavite u poziciju „predajem se“, tako da su nadlaktice paralelne s podom, a lakat pod devedeset stupnjeva. Duboko udahnite i radite pritisak glavom, ramenima i rukama o zid dok snažite mišiće gornjeg dijela leđa, ruku, ramena i vrata. Izdahom podignite jednu nogu prema trbuhu. Ponovite naizmjenično osam do deset puta.

Slika 3. Sjednite se na pod savijenih paralelnih nogu i s rukama što dalje iza tijela, dlanovima okrenutim od sebe. Udisajem širite prsni koš prema gore dok istovremeno podizate svoju guzu i leđa u zrak, pozicija „stolica“. Izdisajem se vratite guzom na pod. Osjetite istezanje prsnih i prednjih ramenih mišića dok se svi straznji mišići tijela snaže. Ponovite šest do osam puta.

Slika 4. Legnite se potrbuše i uhvatite valjak, ručnik ili slično iza sebe. Udahnite i pritom snažno ramena i lopatice pomičite unatrag i klizite s njima i rekvizitom prema guzi dok su glava i noge paralelne s podom. Izdisajem se opustite na pod. Vježbom snažite sve mišiće leđa i guze dok se prednji mišići trupa istežu. Ponovite osam puta.

Ukoliko imate valjak ili malo deblju plastičnu cijev vašem će vezivno- mišićnom tkivu prije nego počnete vježbe snaženja jako pasati trljanje i gnječenje kao zagrijavanje. Iskoristite ga prije samih vježbi i neka vam bude u visini pazušnih jama i lopatica dok se valjate i mekšate slabo područje (vrat nemojte tretirati).

