



Tjelesna neaktivnost i njezine posljedice kod učenika osnovne i srednje škole

Tjelesna neaktivnost negativno utječe na zdravlje učenika, uzrokujući tjelesne i psihološke probleme. Potrebno je poticati redovitu aktivnost radi pravilnog razvoja i očuvanja zdravlja djece i mladih.



U današnje vrijeme, kada tehnologija dominira svakodnevicom djece i mladih, sve je manje prostora za prirodno kretanje i tjelesnu aktivnost. Kao profesorica tjelesne i zdravstvene kulture, primjećujem zabrinjavajuće promjene u navikama učenika – mnogi provode sate sjedeći, rijetko se bave sportom, a kretanje im često postaje obveza umjesto prirodne potrebe. Upravo zato potrebno je osvijestiti kakve posljedice može imati tjelesna neaktivnost na dječji i adolescentski organizam.

Promjene u tijelu mladih zbog nekretanja

Dječje tijelo je u razvoju, što znači da su kosti, mišići, srce i pluća još uvijek u fazi rasta i oblikovanja. Nedostatak tjelesne aktivnosti u toj fazi života može dovesti do niza problema:

Slabo razvijeni mišići i loše držanje tijela, što može rezultirati bolovima u leđima i vratu već u osnovnoj školi.

Prekomjerna tjelesna masa i pretilost, koje postaju sve češće među djecom i mladima, a nose za sobom i veći rizik od kroničnih bolesti poput dijabetesa ili visokog tlaka u budućnosti.

Slabiji razvoj srčano-žilnog sustava, što znači lošija kondicija i smanjena izdržljivost u svakodnevnim aktivnostima.

Psihološke posljedice neaktivnosti

Tjelesna aktivnost ne utječe samo na tijelo, već i na um. Redovito kretanje dokazano poboljšava

raspoloženje, smanjuje stres i pomaže u borbi protiv tjeskobe i depresije. Učenici koji se ne kreću redovito često su umorniji, lošije koncentrirani, razdražljiviji i manje motivirani za školske obveze.

Utjecaj digitalnih navika

Prekomjerno vrijeme provedeno pred ekranima (mobiteli, računala, televizija) glavni je razlog smanjenog kretanja kod djece i mladih. Umjesto igranja na igralištu, sve češće se „druže” online, a sportske aktivnosti zamijenjene su pasivnim načinima provođenja slobodnog vremena. To ne samo da negativno utječe na tjelesno zdravlje, već i na socijalne vještine, samopouzdanje i emocionalni razvoj.

Uloga škole i nastavnika

Škola ima izuzetno važnu ulogu u oblikovanju zdravih navika. Sat tjelesne i zdravstvene kulture ne smije se promatrati samo kao prilika za "odmor od knjige", već kao važan segment očuvanja zdravlja. Važno je poticati i motivirati učenike da sudjeluju aktivno, da razumiju zašto se krećemo i kako im to koristi u svakodnevnom životu.

Kao profesorica, trudim se kroz nastavu stvoriti pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, naglasiti važnost različitih oblika kretanja i približiti sport svima – ne samo onima koji su već motorički uspješni, već i učenicima s teškoćama, slabijim samopouzdanjem ili onima s manje iskustva u sportu.

Zaključak

Tjelesna neaktivnost kod djece i mladih nije bezazlen problem – ona dugoročno oblikuje zdravstvenu sliku čitave populacije. Potrebno je zajedno, kroz školu, obitelj i lokalnu zajednicu, stvoriti uvjete koji će učenicima omogućiti redovitu i raznoliku tjelesnu aktivnost. Zdrava mladost temelj je zdravog društva, a kretanje – jednostavno i besplatno – jedan je od najučinkovitijih alata za njegovo postizanje.

Collections

Autorski tekstovi