



Učimo na otvorenom – priroda kao učionica pokreta

Boravak na otvorenom potiče kretanje, kreativnost i suradnju. Nastava u prirodi povezuje tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje, razvija motoričke sposobnosti i svijest o važnosti očuvanja okoliša.



Uvod

U suvremenom obrazovanju sve se više naglašava važnost boravka učenika na otvorenom prostoru te integracija prirodnog okruženja u nastavne procese. Tjelesna i zdravstvena kultura ima posebno mjesto u tom kontekstu jer omogućuje izravno iskustveno učenje kroz pokret, istraživanje

i senzorno doživljavanje prostora.

Satovi tjelesne i zdravstvene kulture u prirodi ne samo da pridonose razvoju motoričkih sposobnosti, već i potiču emocionalni, socijalni i ekološki razvoj učenika. Učenici na otvorenom postaju slobodniji, kreativniji, opušteniji i spremniji na suradnju. Priroda tako postaje učionica bez zidova – mjesto gdje se pokret, disanje, osjećaji i promatranje povezuju u jedinstveno iskustvo učenja.

Razlozi i ciljevi provedbe nastave u prirodi

Današnji način života često ograničava djecu na zatvorene prostore – učionice, stanove, dvorane i digitalne ekrane. Posljedice toga su smanjena razina kretanja, poremećaji držanja, manjak koncentracije i sve veća emocionalna napetost.

Uvođenjem nastave na otvorenom cilj je:

- povećati ukupnu razinu tjelesne aktivnosti,
- omogućiti učenicima kontakt s prirodom i razvijati svijest o njezinoj vrijednosti,
- potaknuti suradnju i komunikaciju među učenicima,
- stvoriti osjećaj slobode i radosti pokreta,
- povezati tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje.

Takva nastava doprinosi cjelovitom razvoju djeteta jer povezuje motoričko učenje s doživljajem prostora i prirodnih elemenata (zraka, svjetla, zvukova, tla i vegetacije).

Organizacija i provedba sata na otvorenom

Za realizaciju satova tjelesne i zdravstvene kulture u prirodi potrebno je dobro planiranje, ali i fleksibilnost.

Prostor za izvođenje može biti školsko dvorište, obližnji park, šumska staza, livada ili bilo koji siguran teren u blizini škole.

Prije sata važno je procijeniti sigurnost terena, upoznati učenike s pravilima ponašanja i dogovoriti način kretanja u prostoru.

Sat je poželjno strukturirati u tri dijela:

1. Uvodni dio – usmjeravanje pažnje, lagano zagrijavanje, vježbe disanja i osvježavanja prostora (npr. „oslušuj vjetar“, „osjeti travu pod nogama“).

2. Glavni dio – provedba planiranih aktivnosti (npr. poligon u prirodi, orijentacijsko trčanje, timske igre snalaženja u prostoru).

3. Završni dio – opuštanje, vježbe istezanja i refleksija o doživljenom („Što mi se najviše svidjelo?“, „Kako sam se osjećao u prirodi?“).

Odgojno-obrazovni učinci

Nastava u prirodi ima višestruke učinke:

- tjelovježbeni – potiče pravilno držanje, koordinaciju, razvoj ravnoteže i motorike;
- psihološki – smanjuje stres, poboljšava koncentraciju i samopouzdanje;
- socijalni – razvija suradnju, međusobno poštovanje i osjećaj zajedništva;
- ekološki – potiče svijest o važnosti očuvanja prirodnog okoliša.

Učenici koji često borave na otvorenom pokazuju veću motivaciju za tjelesnu aktivnost, ali i za ostale školske sadržaje jer priroda pruža spontano učenje kroz doživljaj.

Zaključak

Satovi tjelesne i zdravstvene kulture u prirodi donose neprocjenjivu vrijednost. Oni vraćaju djecu izvornom pokretu, slobodi i osjećaju povezanosti sa svijetom oko sebe.

Učitelj pritom postaje vodič i promatrač koji potiče učenike da istražuju, surađuju i doživljavaju pokret kao radost, a ne obavezu.

Priroda doista može biti najbolja učionica – tiha, strpljiva i poticajna.

U takvom okruženju svaki pokret postaje prilika za rast, a svaka aktivnost – lekcija o životu.

Primjeri aktivnosti

Poligon u prirodi

Učenici koriste prirodne prepreke i elemente – drvo za preskok, kamen za ravnotežu, grančice kao oznake staze, a tlo kao mjesto za puzanje i preskakanje. Poligon se može prilagoditi dobi i sposobnostima učenika. Osim razvoja snage, koordinacije i izdržljivosti, aktivnost potiče maštu i suradnju među učenicima.

Orijentacijsko trčanje

Učenici dobivaju jednostavne zadatke: pronaći označene točke u prostoru (drvo, klupu, znak,

kamen). Ova aktivnost razvija prostornu orijentaciju, koncentraciju, planiranje i timski rad. Za mlađu djecu može biti u obliku igre „Potraga za blagom“ – svaka pronađena točka donosi djelić slike, zagonetku ili poruku o prirodi.

Osjeti travu pod nogama

Radi se o vježbi svjesnog kretanja i senzornog doživljaja. Učenici hodaju bosonogi po travi, pješčanom tlu ili lišću, zatim razgovaraju o osjećajima i dojmovima. Ova aktivnost razvija motoričku osjetljivost, smirenost i zahvalnost prema prirodi.

Collections

Igra i rad

Autorski tekstovi