

Katja Luketić
Ines Salopek
Tina Milunović
Dean Kukec
Marko Brusac

PRIKAZ LJETNOG I ZIMSKOG KAMPA ZA DJECU OD SEDME DO DVANAESTE GODINE U ORGANIZACIJI UDRUGE CAROLINA 3,2,1 POD VODSTVOM KINEZILOGA

1. UVOD

Nakon završetka školske godine započinju ljetni praznici za učenike osnovnih i srednjih škola. U tom razdoblju djeca i mladi imaju priliku samostalno kreirati svoje slobodno vrijeme prema vlastitim željama i potrebama. No, primijećeno je da vrijeme predviđeno za psihofizički odmor i oporavak, djeca i mladi ne provode dovoljno kvalitetno, odnosno, velik dio svog vremena provode u sedentarnim (ne) aktivnostima, što može dovesti do neželjenih posljedica za funkcioniranje i zdravlje organizma (Andrijašević, 2005). Potaknuti razmišljanjem da djeca u dobi od 7. do 12. godine tj. djeca od 1. do 4. razreda i s obzirom na sedentarni način života odlučili smo organizirati prvotno ljetni kamp, no s obzirom na dobar odaziv i pozitivne dojmove organizirali smo i zimski kamp. Ljetni je kamp organiziran u trajanju od 3 tjedna i to na dnevnoj bazi od ponedjeljka do petka od jutarnjeg okupljanja u 8 sati te sve do 16 sati kada su roditelji dolazili po svoju djecu. S obzirom na specifičnost samog grada Rijeke i okolice koja nudi more, planine, rijeke i mnoštvo drugih sadržaja kao i mogućnost korištenja prostora Centra za autizam u Rijeci u slučaju nepredviđenih vremenskih prilika imali smo širok spektar sadržaja koji možemo djeci ponuditi. Zimski je kamp bio organiziran u trajanju tjedan dan sa spavanjem u Velikom domu na Platku. Cilj ovog rada je prikaz rada kineziologa, na koji način smo provodili organizaciju ljetnog i zimskog kampa, kako je to izgledalo kroz pojedine dane i koje smo sadržaje koristili prilikom provođenja samog kampa te se nadamo da će ovaj primjer pomoći drugim kolegama kineziolozima za provedbu istih ili sličnih.

2. TJELESNA AKTIVNOST KOD DJECE

Brojna strana i domaća istraživanja ukazuju da biološku ravnotežu organizma, pored čitavog niza faktora, zapravo stvara mišićna aktivnost. Tjelesna aktivnost aktivira lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je značajna i

prijeko potrebna za aktivnost i metaboličke procese svih stanica organizma. Stoga se tjelesna aktivnost može tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih osobina čovjeka (Dodig, 1992). Tjelesno vježbanje obuhvaća sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje i koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Pokreti ili kretanja koje se ne izvode u tom cilju prestaju biti sredstvo tjelesnog vježbanja, gube svoju temeljnu vrijednost pa i naziv tjelesna vježba. Da bi tjelesno vježbanje djece predškolske dobi bilo efikasno, djeci treba osigurati dovoljno kretanja i tjelesnih vježbi. Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi jedan je od bitnih čimbenika njihovog razvoja. Primjerice, razvoj motorike potpomaže prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja u tzv. stanje sve veće neovisnosti. Također, tjelesno vježbanje je za djecu predškolske dobi jedan od važnih stimulansa njihova rasta i razvoja, ali i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba djece predškolske dobi. Tjelesnim vježbanjem otkrivaju se urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja (Findak, 1995). Ciljevi tjelesnog vježbanja su:

- 1) formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
- 2) razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta
- 3) poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja okoline (Findak, 1995).

Prema Findaku (1995), zadaće tjelesnog vježbanja su:

- 1) zadovoljiti osnovne djetetove potrebe za igrom
- 2) stvoriti uvjete za skladan cjelokupan rast i razvoj djeteta te njegovo radosno djetinjstvo
- 3) omogućiti djetetu da u igri surađuje s drugom djecom
- 4) stvarati uvjete da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno
- 5) usvajati zdrav način življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja.

2.1. Ljetovanje i prikaz ljetnog kampa

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima. Djece predškolske i školske dobi ljetuju u tijeku ljetnih mjeseci i to izvan mjesta stalnog boravka ili kao u našem slučaju u mjestu boravka ili okolici (na moru, uz jezera, rijeke i u planinama), sa smještajem u čvrstim objektima ili kao u našem slučaju dolaze na poludnevni ljetni kamp. Cilj ljetovanja je da se

djeci organiziraju odmori, tj. da se aktivnim odmorom u prirodi utječe na njihov antropološki status. Iz tako definiranog cilja proistječu antropološki, obrazovni i odgojni zadatci. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju vezani su uz organiziranje i provođenje aktivnosti na sportskim terenima, zelenim površinama, dakle „trago“ u prirodi te uz vodu ili u vodi. S obzirom na to razlikujemo ove sadržaje i aktivnosti na ljetovanju, ljetnom kampu i u ljetovalištima: a) aktivnosti na otvorenim sportskim površinama, b) sadržaji i aktivnosti u prirodi, c) sadržaji i aktivnosti uz vodi i u vodi, d) aktivnosti u zatvorenom prostoru (modificirano prema Findak, 1995).

Naš oblik ljetovanja tj. ljetnog kampa bio je baziran na dnevnoj bazi od ponedjeljka do petka od jutarnjeg okupljanja u 8 sati te sve do 16 sati kada su roditelji dolazili po svoju djecu. Raspored po danima bio je određen s obzirom na vremensku prognozu, a imali smo isplanirane dane i sportove kojima ćemo se baviti i u zatvorenom i otvorenom prostoru. Prve dane tj. svaki ponedjeljak od 9 do 12 sati proveli smo u unutarnjem i vanjskom prostoru Centra za autizam Rijeka gdje smo imali uvodno upoznavanje te ih nakon toga podijelili u 5 skupina gdje su se svakih pola sata izmjenjivali na radnim stanicama : a) crtanje, b) trampolin (osnovni elementi), c) boćanje, d) sportska igra (badminton, odbojka, košarka, nogomet) ili elementi borilačkih sportova, e) poligon s naglaskom na koordinaciju. A u slučaju kiše koja nam se dogodila jedan ponedjeljak imali smo 5 skupina i djeca su se izmjenjivali svakih pola sata na radim stanicama a) poligon s naglaskom na koordinaciju b) poligon s naglaskom na biotička motorička gibanja, c) likovna soba - crtanje, d) rezbarenje, e) karaoke te im je između pauza bila ponuđeno voće. Ručak je bio od 12 i 30 do 13 sati, gdje smo kasnije tog prvog dana išli u gimnastičku dvoranu i radili osnovne gimnastičke elemente na svim spravama i nakon toga je završavao prvi dan. Drugi dan ljetnog kampa bio je namijenjen za učenje plivanja na bazenima Kantrida ili na plaži, gdje je odrađena inicijalna provjera plivanja i nakon toga podijelili smo djecu u grupe prema rezultatima provjere. Vježbe su bile prilagođene s obzirom na status djece na temelju provjere: vježbe na suhom, vježbe uz rub bazena – puhanje, klackalica, *spiderman*, vježbe u bazenu – plutanja, zvijezda, zvona, vježbe s obručem, klizanje, skokovi kroz обруч, igra lovi rep, turbulencija, krumpiri, i sl. Unutar samog rada bila je kratka pauza za užinu, a nakon završetka rada bio je ručak kao svaki dan, a zatim smo se uputili na planinarsku stazu „Šuma Striborova“ u blizini bazena i plaže, gdje smo djecu uputili na planinarske oznake i značenje pojedinih te igrali razne igre na livadi ili smo provodili poligone i razne štafetne igre u prostorijama udruge. Treći dan nastavili smo sa školom plivanja za plivače i neplivače i raznim igrama u vodi (gađanje gola na vodi, gađanje koša, odbojka na vodi, potapanje predmeta ili izranjanje). Nakon ručka na sportskim terenima u blizini plaže u Kostreni smo u skupinama na radnim stanicama (odbojka, nogomet, badminton, stolni tenis, tenis) učili osnovne pojedinih sportova i imali štafetne igre. Četvrti dan na plaži ispod bazena Kantrida podijeli smo djecu u skupine i imali radne stanice: igre na pijesku,

škola plivanje, osnove ronjenja, učenje vezanja čvorova i vjetrova na moru. Poslije ručka bili smo u atletskoj dvorani ili na atletskom stadionu gdje smo radili osnove pojedinih disciplina iz atletike (bacanje kugle, skok udalj), poligoni s naglaskom na koordinaciju i „škola trčanja“ i su imali mogućnost za penjanje na stijeni za penjanje. Posljednji dan imali smo posjet Prirodoslovnog muzeju ili odlazak u dom mladih na biciklistički poligon ili odlazak na Platak gdje smo djecu uputili na planinarske oznake i značenje pojedinih te na poligonima već postavljenim na samom Platku podijelili djecu u skupine i oni su se izmjenjivali na istima. Nakon ručka smo se okupili u Centru za autizam Rijeka i temeljem igara koje smo tokom tjedna radili i ocjenjivali i evaluirali podijelili medalje i diplome.

2.2. Zimovanje i zimski kamp

Zimovanja su oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi i to najčešće u planinama, dakle na snijegu. Međutim, zimovanja se mogu provoditi i u primorskim krajevima, što znači u uvjetima bez snijega. Cilj zimovanja je da se djeca odmore, osobito aktivnim odmorom i u povoljnim klimatskim uvjetima, što pozitivno utječe ne samo na unapređivanje njihova zdravlja, nego i na poboljšanje cjelokupnog antropološkog statusa djece. Iz cilja zimovanja proizlaze antropološki, obrazovni i odgojni zadaci (Findak, 1995). Tjelesne aktivnosti vezane uz snijeg i led glavni su sadržaj u programu zimovanja pa je i razumljivo što u dnevnom rasporedu najviše vremena otpada na te aktivnosti. Zavisno od toga s kojim se ciljem provodi organizirano zimovanje i gdje se provodi, kao sadržaj zimovanja dolazi u obzir ove tjelesne aktivnosti: a) na otvorenom, b) zatvorenom (Findak, 1995). Zimski kamp smo započeli dolaskom na Goranski sportski centar Platak gdje nažalost nije bilo snijega, djecu upoznali s okolinom i samim planinarskim domom u kojem su bili smješteni, ručali i odmorili se. Nakon dnevnog odmora uputili smo se na vanjske terene gdje smo odradili sportsko-rekreativne aktivnosti gdje su djeca bili podijeljena u skupini i igrala su razne štafetne, elementarne i hvatačke igre. Poslije igara djeca su išla na večeru i nakon toga su djeca igra društvene igre i kasnije na spavanje. Idući dan, tj. drugi dan prije doručka odrađena je jutarnja tjelovježba i to strukturirana kao sat tjelesno zdravstvene kulture te smo nakon toga krenuli planinarenje na vrh Radeševa (učenje markacija i ostalih šumskih znakova, orijentacija u prirodi, prepoznavanje životinja po otiscima, specifične biljke za to područje). Poslije dnevnog odmora iskoristili smo sportsko-rekreativne aktivnosti na vanjskim terenima (poligoni, adrenalinski park, zajedničke elementarne igre) te nakon večere organizirali karaoke u prostorijama doma i zatim smo otišli na spavanje. Kao i prethodni dan prije doručka odrađena je jutarnja tjelovježba i to strukturirana kao sat tjelesno zdravstvene kulture, zatim smo djecu učili kako postaviti šator u šumi – sklonište, kako napraviti logorsku vatru, koja je osnovna oprema za kampiranje pa ručali i imali kratki odmor. Započeli smo nakon

odmora sa sportsko – rekreativnim aktivnosti u unutarnjem prostoru (elementarne igre, štafete, vezanje čvorova) i nakon toga s izradom maski za maskenbal koji smo organizirali nakon večere. Posljednji dan smo isto započeli s jutarnjom tjelovježbom prije doručka te krenuli na sportsko – rekreativne aktivnosti na vanjskim terenima (sportske igre, adrenalinski park, crtanje kredom, crtanje po pijesku). Poslije ručka igrali smo razne društvene igre i pripremili se za odlazak u Rijeku i organizirali podjelu diploma i pričali o dojmovima.

3. ZAKLJUČAK

Upraznjavanje tjelesne aktivnosti, posebice kroz ovakve organizirane oblike poput kampova u vremenu kada roditelji rade, a djecu mogu s povjerenjem povjeriti u ruke kineziologa, smatraju se iznimno korisnim za podizanje ne samo zdravstvenog statusa, nego povećanje socijalizacije, komunikacije, interakcije, timskog rada i općenito kulture življenja (modificirano prema Trajkovski Višić i sur., 2005). Stoga treba što ranije prilagoditi djeci tjelesne aktivnosti i sport, tj. navikavati ih od „malih nogu“ na stjecanje zdravih navika i shvaćanja zdravog načina života. Kampovi koji se mogu organizirati u blizini samog mjesta boravka vrlo su praktični i zbog toga ukoliko su djeca podložna bolestima te je vrlo bitno da roditelj po njih može doći u kratkom vremenskom periodu. Ovakav oblik rada tj. rad u kampu ili na poludnevnoj bazi, cjelodnevnoj ili s noćenjima na lokaciji vidimo kao odličan primjer i nadamo da je to odličan odabir za promociju razvitka hrvatskog društva posebice djece. Temeljem toga trebalo bi se inzistirati na standardiziranim modelima, što bi značilo da se propisanim modelima ljetnog, zimskog i proljetnog kampa uvelike dobilo na kvalitetnijem radu i ispunjavanju svih postavljenim ciljeva, a to je ponajviše zadovoljavanje dječjih potreba za igru i kretanje, socijalizaciji, interakciji, komunikaciji i stjecanju zdravih navika za daljnji život.

4. LITERATURA

1. Andrijašević, M., Paušić, J., Bačević, T., Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception in health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37 (1), 21 - 31.
2. Dodig, M. (1992). Tjelesna i zdravstvena kultura. Rijeka : Sveučilište u Rijeci ;Fakultet za pomorstvo i saobraćaj.
3. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
4. Trajkovski Višić, B., Višić, F., Tudor, I., Plavec, D., Krasnić, G., Rađenović, O., Knžević, B., (2005.) „Zimovanje djece predškolske dobi“. Zagreb, Hrvatski olimpijski centar Bjelolasica