
**THROUGH SHORT PHYSICAL ACTIVITIES TO INCREASED CONCENTRATION
AND DISCIPLINE DURING LESSONS AT SCHOOL**

Lidija Vodjanik

Elementary School Dimo Hadji Dimov, Skopje, Republic of Macedonia, lidijavodjanik@yahoo.com

Tanja Bogeska

Elementary School Dimo Hadji Dimov, Skopje, Republic of Macedonia, tanjabogeska@yahoo.com

Abstract: School-age children are often not concentrated and focused. Any external stimulus may distract their attention from the activity they started doing, hence it is very important to teach them how to ignore the peripheral stimuli. The focus is achieved by exercising. Unfortunately, children at an early age face different conflicts: excessive desire for success, inadequate living conditions, as well as high pressure from the surrounding, punishment, lack of love. Concentration is promptly encouraged if the child is motivated. Children must be physically and mentally healthy, and this goal is achieved with proper nutrition and sufficient sleep, also the physical activity increases concentration and discipline. Only then are they ready and interested in gaining new knowledge. Obstacles in teaching are called all those events that interrupt, or disable the learning and teaching process. The development of the learning process is divided into external and internal, such as physical and psychological stability (security), peace, attention, concentration. Disruption can be caused by students, teachers and external factors: loud wailing, verbal or physical violence, nervousness, gossip or sarcasm from teachers, street noise, weather disasters, etc. For the needs of this study, through short physical activities to increased concentration and discipline during lessons at school, questionnaires for teachers and students were conducted in order to perceive their opinions. Acquiring knowledge about the need for short physical activities in the classroom, in order to increase concentration and discipline during lessons. A quantitative research was conducted, to determine opinions on the introduction of short physical activities during lesson, in order to improve concentration and discipline during lessons, all that, with the aim of increasing success and curriculum adoption among students. In total, 207 students and 12 teachers from elementary school were enrolled. A questionnaire was conducted with each teacher in order to determine the attitudes of different topics. The dominance of the positive attitudes of teachers and students towards all the topics of the survey questionnaire points out and shows us that at schools there is a need for moving – short physical activities during the lesson, because during lessons students are sitting in a static position for a longer period of time. The short physical activities positively affect the next part of the lesson and the physical activity helps students increase their concentration while adopting new teaching units, positive working environment, motivating in all aspects that are important to a quality educational process.

Keywords: short physical activities, students, teachers.

**ПРЕКУ КУСИ ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ ДО ЗГОЛЕМЕНА КОНЦЕНТРАЦИЈА И
ДИСЦИПЛИНА НА ЧАСОВИТЕ ВО УЧИЛИШТАТА****Лидија Водјаник**ООУ „Димо Хаџи Димов“ Скопје Република Македонија lidijavodjanik@yahoo.com**Тања Богеска**ООУ „Димо Хаџи Димов“ Скопје Република Македонија tanjabogeska@yahoo.com

Резиме: Децата од училишна возраст често не се концентрирани и фокусирани. Било каков надворешен стимул може да им го одвлече вниманието од започнатата работа, па затоа е многу важно да ги учат како да се игнорираат периферните стимули. Фокусот се постигнува со вежбање. За жал, децата на рана возраст се соочуваат со различни конфликти: прекумерна желба за успех, несоодветни услови за живеење, се должи на висок притисок од околината, казна, недостаток на љубов. Концентрирањето брзо се поттикнува ако детето е мотивирано. Децата мора да бидат физички и ментално здрави, а целта е постигната со правилна исхрана и со доволно спиење, исто така и физичката активност ја зголемува концентрацијата и дисциплината. Само тогаш се спремни и заинтересирани да стекнат нови знаења. Пречките во наставата се нарекуваат сите оние настани кои го прекинуваат, или оневозможуваат процесот на учење и наставниот процес. Развојот на процесот на учење е поделен на надворешни и внатрешни, како физичка и психолошка стабилност (безбедност), мир, внимание, концентрација. Нарушувањето може да го предизвикаат учениците,

наставниците и надворешните фактори: гласно лелекање, вербално или физичко насилство, нервоза, озборувања или сарказам на наставниците, уличен шум, временски непогоди и тн. За потребите на трудот како преку куси физички активности до зголемена концентрација и дисциплина на часовите во училиштата, беа спроведени прашалници за наставници и за ученици за да се согледаат нивните мислења. Стекнување на сознанија за потребата од куси физички активности на часот за зголемување на концентрацијата и дисциплината на часовите во училиштата беше спроведено квантитативно истражување за утврдување на мислењата за воведување на кратки физички активности во текот на часот, за подобрувањето на концентрацијата и дисциплината на часот, се со цел поголем успех и усвоеност на наставниот план и програма кај учениците. Беа опфатени 207 ученици и 12 наставници од основно училиште. Со секој наставник беше спроведен анкетен прашалник за да се утврдат ставовите на различни теми. Доминанцијата на позитивните ставови на наставниците и учениците во сите теми на анкетниот прашалник, посочува и ни укажува дека во училиштата има потреба за раздвижување - куси физички активности за време на часот, бидејќи во текот на часовите подолго време се во седечка-статична положба, кусите физички активности позитивно влијаат на понатамошниот дел од часот и физичката активност им помага на учениците за зголемување на концентрацијата при усвојување на новите наставни единици, позитивна клима за работење, мотивирачка од сите аспекти кои се важни за еден квалитетен образовен процес.

Клучни зборови : куси физички активности, ученици, наставници

1. ВОВЕД

Децата од училишна возраст често не се концентрирани и фокусирани. Било каков надворешен стимул може да им го одвлече вниманието од започнатата работа, па затоа е многу важно да ги учат како да се игнорираат периферните стимули. Фокусот се постигнува со вежбање. За жал, децата на рана возраст се соочуваат со различни конфликти: прекумерна желба за успех, несоодветни услови за живеење, се должи на висок притисок од околината, казна, недостаток на љубов. Концентрирањето брзо се поттикнува ако детето е мотивирано. Децата мора да бидат физички и ментално здрави, а целта е постигната со правилна исхрана и со доволно спиење, исто така и физичката активност ја зголемува концентрацијата и дисциплината. Само тогаш се спремни и заинтересирани да стекнат нови знаења.

2. КАКО ДА СЕ ЗГОЛЕМИ КОНЦЕНТРАЦИЈАТА НА УЧЕНИЦИТЕ НА ЧАС

Кога зборуваме за работата и функцијата на мозокот, треба да посветиме посебно внимание на концентрацијата. Концентрацијата е она што укажува на она што е ново, интересно и возбуждава љубопитност и мотивација. Децата од училишна возраст често не се концентрирани и фокусирани. Било каков надворешен стимул може да им го одвлекува вниманието од започната работа, па затоа е многу важно да ги учат како да се игнорираат периферни стимули. Фокусот се постигнува со вежбање. За жал, децата на рана возраст се соочуваат со различни конфликти: прекумерна желба за успех, несоодветни услови за живеење, се должи на висок притисок, казна, недостаток на љубов. Концентрирањето брзо се поттикнува ако детето е мотивирано. Децата мора да бидат физички и ментално здрави, а целта е постигната со правилна исхрана и со доволно спиење, исто така и физичката активност ја зголемува концентрацијата и дисциплината. Само тогаш се спремни и заинтересирани да стекнат нови знаења.

3. ПРЕЧКИ ВО НАСТАВАТА

Пречките во наставата се нарекуваат сите оние настани кои го прекинуваат, или оневозможуваат процесот на учење и наставниот процес. Развојот на процесот на учење е поделен на надворешни и внатрешни, како физичка и психолошка стабилност (безбедност), мир, внимание, концентрација. Нарушувањето може да го предизвикаат учениците, наставниците и надворешните фактори: гласно лелекање, вербално или физичко насилство, нервоза, озборувања или сарказам на наставниците, уличен шум, временски непогоди и тн.

3. Преку куси физички активности до зголемена концентрација и дисциплина на часовите во училиштата. За потребите на трудот беа спроведени прашалници за наставници и за ученици за да се согледаат нивните мислења, во понатамошниот текст следат текот и резултатите од истражувањето.

3.1 МЕТОД

Беше спроведено квантитативно истражување за утврдување на мислењата за воведување на кратки физички активности во текот на часот, за подобрувањето на концентрацијата и дисциплината на часот, се со цел поголем успех и усвоеност на наставниот план и програма кај учениците. Беа опфатени 207 ученици и 12

наставници од основно училиште. Со секој наставник беше спроведен анкетен прашалник за да се утврдат ставовите на различни теми:

- Дали мислите дека во текот на часот кај учениците има потреба за раздвижување-куси физички активности, бидејќи во текот на часовите подолго време се во седечка-статична положба? Дали сметате дека за успех кај учениците е неопходна таква физичка активност на часовите, за подобрување на севкупното однесување на учениците? Дали кусите физички активности позитивно влијаат на понатамошниот дел од часот? Дали физичката активност помага за зголемување на концентрацијата на учениците при усвојување на новите наставни единици? Дали физичката активност помага за зголемување на дисциплината на учениците во текот на остатокот од часот? Дали учениците постигнуваат подобри работни резултати со воведување на новиот систем на кратки физички активности на часот? Дали забележувате унапредување на меѓусебниот однос-интеракција, комуникација и соработка помеѓу ученик-ученик, со воведување на кратките физички активности на часовите? Дали забележувате унапредување на меѓусебниот однос-интеракција, комуникација и соработка помеѓу ученик-наставник, со воведување на кратките физички активности на часовите? Дали учениците го прифаќаат позитивно системот на вежби на часовите? Дали Вам лично ви се допаѓа вежбањето во текот на часовите?

- Исто така беше спроведен и анкетен прашалник со учениците за да се утврдат ставовите на различни теми:

- Дали чувствуваш потреба за раздвижување - куси физички активности за време на часовите, бидејќи во текот на часовите си подолго време во седечка положба? Дали мислиш дека тие активности позитивно влијаат на текот на часот? Дали мислиш дека тие активности ќе помогнат за подобро функционирање на остатокот од часот? Дали физичката активност ти помага за зголемување на концентрацијата при усвојување на новите наставни единици? Дали физичките активности создаваат пријатна атмосфера за понатамошниот тек на часот? Дали физичките активности за време на часот ти помагаат да постигнеш подобар успех во учењето? Дали кратките физички вежби на часовите ти се интересни? Дали сметаш дека твојот наставник со задоволство ги спроведува и прифаќа кратките физички вежби за време на часовите? Дали би сакал ваквите активности да продолжат?

3.2 РЕЗУЛТАТИ

- Наставниците одговорија дека во текот на часот кај учениците има потреба за раздвижување-куси физички активности, бидејќи во текот на часовите подолго време се во седечка-статична положба, кусите физички активности позитивно влијаат на понатамошниот дел од часот и физичката активност помага за зголемување на концентрацијата на учениците при усвојување на новите наставни единици (92%). Наставниците сметате дека за успех кај учениците е неопходна таква физичка активност на часовите, за подобрување на севкупното однесување на учениците, физичката активност помага за зголемување на дисциплината на учениците во текот на остатокот од часот, учениците го прифаќаат позитивно системот на вежби на часовите и дека лично им се допаѓа вежбањето во текот на часовите (83%). Наставниците сметаат дека учениците постигнуваат подобри работни резултати со воведување на новиот систем на кратки физички активности на часот (75%). Наставниците забележуваат унапредување на меѓусебниот однос-интеракција, комуникација и соработка помеѓу ученик - ученик, со воведување на кратките физички активности на часовите (66%). Наставниците забележуваат унапредување на меѓусебниот однос - интеракција, комуникација и соработка помеѓу ученик - ученик, со воведување на кратките физички активности на часовите (58%).

- Учениците без двоумење, искрено и анонимно, одговорија дека кратките физички вежби на часовите се интересни и би сакал ваквите активности да продолжат (87%). Учениците сметаат дека наставникот со задоволство ги спроведува и прифаќа кратките физички вежби за време на часовите (82%). Чувствуваат потреба за раздвижување - куси физички активности за време на часовите, бидејќи во текот на часовите се подолго време во седечка положба (76%). Учениците сметаат дека физичките активности создаваат пријатна атмосфера за понатамошниот тек на часот (73%). Учениците сметаат дека тие активности позитивно влијаат на текот на часот и дека тие активности ќе помогнат за подобро функционирање на остатокот од часот (72%). Физичката активност им помага за зголемување на концентрацијата при усвојување на новите наставни единици (67%). Учениците сметаат дека физичките активности за време на часот им помагаа да постигнат подобар успех во учењето (51%).

4.3 АКЛУЧОК

Доминанцијата на позитивните ставови на наставниците и учениците во сите теми на анкетниот прашалник, посочува и ни укажува дека во училиштата има потреба за раздвижување - куси физички активности за време на часот, бидејќи во текот на часовите подолго време се во седечка-статична положба, кусите физички активности позитивно влијаат на понатамошниот дел од часот и физичката активност им помага на

учениците за зголемување на концентрацијата при усвојување на новите наставни единици, позитивна клима за работење, мотивирачка од сите аспекти кои се важни за еден квалитетен образовен процес.

КОРИСТЕНИ ИЗВОРИ

https://www.iea.cc/whats/practice_160303.html

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22317609>

<http://brainobrainserbia.rs/koncentracija/>

<http://godisnjak.ff.uns.ac.rs/index.php/gff/article/download/186/198/>

Annual Review of the Faculty of Philosophy, Novi Sad, Volume XXXVII (2012)

Прилог1

Прашалник (за ученици)

Почитувани ученици, анкетата што следи е направена да се утврди вашето мислење за воведувањето на кратки физички активности во текот на часот.

Без двоумење, искрено и анонимно, дадете ги одговорите, заокружувајќи ДА или НЕ

1. Дали чувствуваш потреба за раздвижување-куси физички активности за време на часовите, бидејќи во текот на часовите си подолго време во седечка положба?

А) да Б) не

2. Дали мислиш дека тие активности позитивно влијаат на текот на часот?

А) да Б) не

3. Дали мислиш дека тие активности ќе помогнат за подобро функционирање на остатокот од часот?

А) да Б) не

4. Дали физичката активност ти помага за зголемување на концентрацијата при усвојување на новите наставни единици?

А) да Б) не

5. Дали физичките активности создаваат пријатна атмосфера за понатамошниот тек на часот?

А) да Б) не

6. Дали физичките активности за време на часот ти помагаат да постигнеш подобар успех во учењето?

А) да Б) не

7. Дали кратките физички вежби на часовите ти се интересни?

А) да Б) не

8. Дали сметаш дека твојот наставник со задоволство ги спроведува и прифаќа кратките физички вежби за време на часовите?

А) да Б) не

9. Дали би сакал ваквите активности да продолжат?

А) да Б) не

Целта на оваа анкета е да даде мислење за кратките физички активности, во однос на подобрувањето на концентрацијата и дисциплината на час, се поради поголем успех и усвоеност на наставниот план и програма кај учениците.

Благодариме на искрените одговори.

Прилог2

Прашалник (за наставници)

Почитувани наставници, анкетата што следи е направена да се утврди вашето мислење за воведување на кратки физички активности во текот на часот, и дали истите стимулативно делуваат врз концентрацијата и дисциплината на учениците, се со цел за поголема усвоеност на наставниот план и програма.

Без двоумење, искрено и анонимно, дадете ги одговорите, заокружувајќи ДА или НЕ

1. Дали мислите дека во текот на часот кај учениците има потреба за раздвижување-куси физички активности, бидејќи во текот на часовите подолго време се во седечка-статична положба?

А) да Б) не

2. Дали сметате дека за успех кај учениците е неопходна таква физичка активност на часовите, за подобрување на севкупното однесување на учениците?

А) да Б) не

3. Дали кусите физички активности позитивно влијаат на понатамошниот дел од часот?

А) да Б) не

