

## TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA / Saša Klemenc, prof. razr. pouka, dipl. vzg. predšolskih otrok, koordinatorica TVU / OŠ Rodica

**Teden vseživljenjskega učenja (TVU) je najvidnejša promocijska kampanja na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji. Projekt usklajujejo na Andragoškem centru Slovenije in ga prirejajo v sodelovanju s stotinami ustanov, skupin in posameznikov po vsej državi pa tudi onkraj naših meja. Z njim se opozarja na vseprisotnost in tudi pomembnost učenja – v vseh življenjskih obdobjih in za vse vloge, ki jih posameznik v svojem življenju prevzema.**



Vsi, ki projekt soustvarjamo, bodisi v vlogi izvajalcev prireditev bodisi kot udeleženci, prispevamo k udeležanju slogana »Slovenija, učeča se dežela«. TVU je član mednarodnega gibanja festivalov učenja. Zavod gluhih in naglušnih Ljubljana je bil tudi letos območni koordinator in je usklajeval več kot 45 šol, vrtcev in drugih podizvajalcev.

Pridružila se jim je tudi naša osnovna šola z različnimi tematskimi delavnicami. Tematske delavnice smo izvajali v uradnem (12. do 21. maja in razširjenem, 12. maja do 30. junija 2017) terminu. Z veseljem se jim bomo na Tednu vseživljenjskega učenja pridružili tudi v šolskem letu 2017/2018. Sodelujočim učencem so bile izvedene tematske delavnice zelo všeč. Izrazili so celo željo, da bi jih izvajali skozi celo šolsko leto.



### Tibetančki z meditacijo

Učiteljica Petra je učencem predstavila 5 tibetanskih vaj, ki so jih izvajali tudi učenci. Tibetanske vaje krepijo naš imunski sistem, oblikujejo postavo, sproščajo napete mišice, krepijo ohlapne mišice, vzpodbujajo hormonsko delovanje, dvigujejo energijo ... Tibetančki so sklop petih vaj, znanih kot 5 tibetanskih vaj ali Vrelec mladosti, ki omogočajo telesu prost pretok energije, povežejo telo, um in duha, hkrati pa otroka sprostijo. Po izvedenih vajah so se učenci umirili in se predali poslušanju meditacijske pravljice Samorogovi škratki.

### SAMOROGVI ŠKRATKI (C. Žmahar)

Zapri oči, kajti čas je za čarobno ježo. Danes te čaka čudežni samorog v svoji lepi staji. To bo prav posebno darilo zate. Toda, da prideš do te čudežne staje, potrebuješ nekaj miru. Ker veš,

ta staja je nežna in malce skrita pred svetom. Ravno ti lahko danes vstopiš vanjo in spoznaš to čudovito bitje, ki biva tam.

Se sedaj pripraviva? Mirno dihaj in začuti, kako prijetno je v tvojem telesu. Začuti mir, začuti čarovnijo v sebi. Kaj praviš, si želiš popotovanja v čudežno deželo? Želiš spoznati svojega samoroga? Tako dobro se počutiš, tako zelo sproščeno. Tvoje roke in noge so popolnoma mehke. Tvoja pljuča mirno zadihajo. Globok vdih, globok izdih. Globok vdih, globok izdih. Še enkrat: globok vdih, globok izdih. Sedaj pred tvojimi očmi zapleše nešteto prelepih barv, ki se svetijo v noči in ko se združijo v eno, opaziš, da so zgradile čarobni most. Poglej ga, kako lep je. Veš, to je čarobni most, ki vodi v samorogovo deželo. In ker je v tebi takšen mir in takšna nežnost, ti most dovoli, da ga prečkaš ter te tako povabi k čudežni staji. Sprehodiš se, opazuješ, uživaš. Uživaš v čudežni deželi, ki je tukaj. Le zate.

Čudežna staja je staja, ki se sveti v lepi zlati svetlobi in ti kaže pot. Ta čarobna dežela je okopana v svetlobi lune. Luna je položila noč na zemljo in tebi odprla vrata do tega skrivnega sveta, ki je tukaj zate. Pa le pojdi do te staje. Pokukaj, vstopi. Poglej, tam te čaka prelep samorog, njegov kožuh se sveti v belo srebrni svetlobi. Tako zelo čaroben je, tako zelo je lep. Dovolj, da pobožáš ta njegov magični kožuh. Pobožaj ga. Ko se dotakneš samoroga, te nežno pogleda in ti preko svojih ljubeznivih oči sporoči, da ti danes želi pokazati svoje čarobne škratke, ki imajo zate prav posebno darilo. Zagotovo te že zanima, kaj je to darilo, kajne? Pridi, sedaj ti bo samorog pokazal, kaj je to darilo. To čarobno bitje poklekne,

da se lahko vzpneš nanj in se oprimeš njegove grive. Še malo ga pobožaj, kajti kmalu bosta pripravljena, da zapustita stajo in se sprehodita skozi deželo. Skozi deželo, ki jo objema noč.

In sedaj pojmeta, pogumno zakorakata in čeprav je noč, vidiš prav vse, kajti ta dežela ti sedaj pošlje samorogovo darilo. Ko se sprehajata med drevesi in prelepim grmovjem, k tebi priletijo leteči škratki. Veš, ti škratki so prav posebni, saj se svetijo v temi. Tako lepo je nebo, ko zaplešejo pred tvojimi očmi. Tako zelo lepi so. Imajo velika krila, da lahko letijo. In svetijo se kot najlepše zvezdice neba.

Nekaj časa samo opazuješ te škratke, tako zelo te očarajo. Poglej, koliko jih je. Toliko. Samo zate.

O, poglej, ti čarobni škratki tudi govori-jo. Eden izmed njih je sedaj čisto blizu tebe in ti reče: »Mi smo leteči škratki veselih misli. Smo leteči škratki radosti, sreče, veselja, smeha. Smo vse, kar si želiš. Pozdravljamo vaju s samorogom na naši osvetljeni poti. Ko bosta hodila po njej, se vaju bodo dotikale lepe misli. Zato se prepusti tej ježi in nas opazuj. Vsak izmed nas ti prinaša eno lepo misel. To misel takoj začutiš v sebi in jo prepoznaj, katera je. Vsak izmed nas ti bo prinašal same lepe stvari. Zato kar pojdi. Kaj prepoznaš v nas? Lahko opaziš, kdo smo in kaj lepega ti sporočamo. Prisluhni našemu šepetu.« Škratki govorijo in ti lepe misli delijo.



### Pravljčna joga & pravljica

Pravljčna joga & meditacija je učence popeljala v pravljčno deželo, kjer so učenci spoznavali osnovne elemente joge in problematiko pravljice

Kraljična. Pravljčna joga je vodena vadba, posebej oblikovana za otroke od najnežnejše starosti naprej. Otrokom omogoči srečanje s to več tisoč let staro znanostjo na igriv in privlačen način. Otroci se spoznavajo s svojim telesom, naučijo se osnovnih jogijskih poz in preprostih dihalnih tehnik ter se ob tem odlično zabavajo. Pravljčna joga je namenjena otrokom vseh starosti. Vadi se v starostno različnih skupinah, najmlajši vadijo skupaj z mamicami, očki, babicami oziroma z nekom, ki mu zaupajo. Pravljčna joga je lahko čudovita izkušnja tudi za celotne družine. Otroci so naravni jogiji. Njihova telesa so prožna, dihajo globoko in spontano skozi nos, imajo dobro telesno držo in popolnoma odprt odnos do življenja. Zanima jih ta trenutek, tukaj in zdaj. **V nasprotju z vsemi drugimi prostočasnimi dejavnostmi je joga netekmovalna in uči učinkovitih tehnik sproščanja. Ponuja odlično orodje za spopad z današnjim hitrim in površnim svetom.**



### Risanje z gibanjem

Učenci so ustvarjali risbe s svojim gibanjem. V pomoč jim je bila dana slika na platnu. S koščki krede med prsti stopal, rok itd. so se gibali po velikih rolah papirja.



### Mandale

Učencem, ki so bili vpisani v podaljšano bivanje, smo predstavili mandale. Mandale večjega formata so izdelovali in ustvarjali sami. Delavnica je bila izvedena v razredu in na zunanjem šolskem igrišču. Pri risanju mandal je zanimivo to, da lahko tudi sicer smiselno zaposlimo otroke ne glede na vsebinski pomen. Barvanje mandal ustvari v razredu umirjeno, sproščeno in ozaveščeno vzdušje. Otroke barvanje mandal sprošča, umirja in izboljšuje koncentracijo. Pri barvanju sta aktivni tako leva kot desna možganska polovica, kar ustvarja v otroku notranje ravnovesje. Mandale harmonizirajo in aktivirajo procese samozdravljenja. Risanje ritmičnih krogov na igriv in fantazijski način spodbuja otrokove sposobnosti motoričnega razvoja, prav tako zahteva koncentracijo, pozornost, vnaša v njegovo življenje red in strukturo. Motorika rok in številnih ponavljanj krožnih likov ustvari delovni ritem, ki sprosti in osvobodi veliko pozitivnega v notranjosti otroka. V njem prebujajo najlepša čustva, kot so resnica, ljubezen, sočutje, lepota in dobrota, vrednote, ki so priznane v vseh kulturah na svetu.





#### Sladoledna & Smoothie delavnica

Učenci so pripravili sladoled ter smoothie, napitke iz jagod. Uporabili smo sadje, ki je bilo tisti dan pri šolski malici. Učenci so sami razrezali jagode ter jih dali v zamrzovalnik, da so zamrznile. Nato so jih dodali v mešalnik in dodali malo sladkorja. Jagode in sladkor so zmešali ter dodali še malo tekočega jogurta in sladoledni napitek je bil pripravljen. Jagodni smoothie so učenci pripravili iz svežih jagod in malo jogurta.

