

S timskim sodelovanjem do uspešnega izboljšanja aktivne pozornosti

Danica Kaluža

Osnovna šola Vranksko-Tabor

V zadnjem času se pojavlja vedno več učencev z motnjami aktivne pozornosti. Po pogovoru s strokovnimi sodelavkami smo organizirale tim in si zastavile cilj spodbujati in usmerjati aktivno pozornost. Prizadevamo si, da bi učenci dlje časa vztrajali v aktivni pozornosti in da bi pri izvajanju nalog delali manj napak. V timu smo sodelovale tako, da smo vsak teden načrtovale naloge in jih ovrednotile. V razredu sem dnevno izvajala najmanj dve vaji, ki se osredotočata na eno področje (motorika, branje, pisanje, govor in jezik, predstave), in to preko dveh učnih stilov (vidno, slušno). Umeščala sem jih v učne priprave za različne predmete in jih izvajala v različnih delih ure. Včasih je bila to uvodna motivacija, drugič sem se zanjo odločila med uro, kot sprostitiv, ali ob koncu ure, lahko je šlo za vmesno gibalno dejavnost, za povečanje motivacije, za izvajanje nalog, povezanih s prednostno nalogo ...

Ključne besede: pozornost, aktivna pozornost, načrtovanje, vrednotenje, izvajanje

Začetki timskega sodelovanja

V letošnjem šolskem letu sem kot učiteljica 2. razreda s pedagoginjo in specialno pedagoginjo sodelovala v projektu Pozoren sem. Naš razred je bil na šoli izbran kot eksperimentalni. Zanimalo nas je, kako lahko redne in sistematične vaje za aktivno pozornost izboljšajo stanje na tem področju. V zadnjem času se pojavlja vedno več otrok, ki imajo težave z aktivno pozornostjo. Najpogostejše, ki se posledično kažejo v šoli, so naslednje: učenci ne poslušajo tistega, ki govori, ali navodil, pri opravljanju šolskih in domačih del so pozabljivi, zmedeni, iztirjeni, težave imajo pri organizaciji dela, niso sposobni počakati, da pridejo na vrsto, pri opravljanju dela so površni, naloge rešujejo na hitro, njihova pozornost je kratkotrajna, na vprašanja odgovarjajo, še preden jih povemo do konca ... Namen našega dela je bil spodbujati in usmerjati aktivno pozornost. Prizadevale smo si, da bi učenci vztrajali v aktivni pozornosti, da bi se število napak zmanjšalo in da bi izboljšali aktivno pozornost. Prizadevale smo si ugotoviti, kako se ob dejstvu, da vaje v razredu izvajamo redno in sistematično, izboljšata pozornost in aktivna pozornost.

Kaj vpliva na pozornost?

Na pozornost vpliva več dejavnikov: značilnost opravila (intenzivnost, kompleksnost, trajanje, nenadne spremembe), osebnostne značilnosti (izkušnje, čustva, pričakovanja, motivacija) in vplivi okolja.

Ker je sposobnost koncentracije odvisna od vrste dejavnikov, je težave z njo mogoče premagati z uporabo različnih postopkov. Eden od njih so odmori med učenjem. Popolna koncentracija je mogoča samo nekaj časa. Pri skoncentrirani umski dejavnosti je pri večini ljudi že po dvajsetih do tridesetih minutah mogoče opaziti prvo zmanjšanje pozornosti. Drugi postopek je menjavanje učne snovi. Za aktivacijo je treba zamenjati vrsto dražljaja, sicer ni dovolj koncentracije za umsko delo. To pomeni, da morajo dražljaji vedno vsebovati določene novosti. Če v možgane nekaj časa prihajajo dražljaji iste vrste in z istimi podatki, moč aktivacije upade, s tem tudi pozornost. Zato se začnemo dolgočasiti in hitro postanemo utrujeni. Misli odtavajo proč od snovi, saj za umsko delo nimamo dovolj nujno potrebne koncentracije. Pri menjavanju učnega področja je treba paziti, da med prvim in drugim področjem ni povezave. Tretji postopek je menjavanje učnih poti. Pri daljšem učenju je treba menjavati učne poti oziroma čutne zaznave. Če učna snov dlje časa potuje v možgane po isti učni poti, prav tako pride do zmanjšane aktivacije. Nenehna uporaba vedno istega čutnega kanala postane čez čas dolgočasna in utrujajoča. Možgani torej ne potrebujejo samo menjavanja vsebine, temveč tudi menjavanje informacijskih kanalov, sicer niso dovolj aktivirani. Četrti postopek je nadzor nad prelaganjem obveznosti. Med predvidenim in dejanskim začetkom dela je prepogosto velik časovni razkorak. Opravila, s katerimi se ukvarjamo, da bi lahko preložili začetek učenja, nam praviloma niso v veselje, temveč se bolj ali manj zavedamo, da smo pod pritiskom in da se nam oglašča slaba vest, da bi pravzaprav morali delati za šolo. Peti postopek je upoštevanje dnevnega ritma. Treba je poznati svoj dnevni ritem in ga pri načrtovanju učenja in dela upoštevati (Keller, Binder in Thiel 2000, 23).

Zakaj je pomembno, da smo pozorni?

Pozornost nam pomaga, da se usmerimo v določeno dejavnost – orientacija, smo pri tej dejavnosti osredotočeni – selektivna pozornost, da istočasno opravljamo dve dejavnosti – deljena pozornost. Ustrezna pozornost nam pomaga, da opravljamo dve dejavnosti hkrati, vzporedno, na primer vozimo in se pogovarjamo ... Dobra

prisposoba za pozornost je odrska luč; tako kot se odrska luč giblje po odru in osvetljuje tisto, kar je trenutno najpomembnejše, tako lahko mi pozornost nenehno usmerjamo na katero koli trenutno dogajanje v svojem okolju. In kot se odrska luč usmeri na določeno mesto na odru ter ga dodatno osvetli in mu s tem da veljavo, tako se lahko naša pozornost usmeri na določeno vidno in slušno dogajanje. To pomeni, da temu dogodku namenjamo več možganske kapacitete. Odrska luč je lahko večja in manjša v smislu jakosti, premera, enako je lahko naša pozornost ozko ali širše usmerjena, pozorni smo lahko na majhne podrobnosti na enem samem ozkem področju (npr. različni odtenki barv na jabolku) ali na širši prostor (potniki na letališču) (Kavčič 2000, 42).

Na to, kako je pozornost za človekovo življenje pomembna, kaže, da niti ene zavestne dejavnosti ne bi mogli izvesti brez pozornosti, usmerjene v to dejavnost. Narediti ne bi mogli niti enega samega giba, obvladovali ne bi niti ene večšine in ne bi pridobili nobenega znanja.

Zapomnimo si 10 odstotkov tega, kar beremo, 20 odstotkov tega, kar slišimo, 30 odstotkov tega, kar vidimo, 50 odstotkov tega, kar vidimo in slišimo, 70 odstotkov tega, kar rečemo, in 90 odstotkov tega, kar sami naredimo (Beyer 1992, 56).

Pozornost je odvisna tudi od človekovega značaja. Za nekoga, ki je nagnjen k impulzivnosti, je značilna večja odvisnost od dražljajev iz okolja kot za tistega, ki se nagiba k refleksivnosti. Upoštevati je treba še uspešnost otrokovega delovanja. Za učenca, ki naloge rešuje hitro in s pogostimi napakami, je značilen impulzivni slog delovanja, za tistega, ki jih rešuje počasi in se kljub temu pogosto moti, pa lahko sklepamo, da ima težave na področju pozornosti (Mravlje 1999, 47).

Na začetku bi pojasnila, kaj je pozornost in kaj je aktivna pozornost. Pozornost je sposobnost osredotočenja na določen dražljaj, aktivna pozornost pa je sposobnost zbranega dela in vztrajanja pri nekem dražljaju. Ti dve sposobnosti bistveno vplivata na višje spoznavne procese (mišljenje, sklepanje, pomnjenje), na miselne navade (kreativno mišljenje) in na večšine (delo z viri, predstavljanje idej ...).

Znaki zmanjšane pozornosti, ki jih je bilo v mojem oddelku najpogosteje opaziti

V mojem razredu se kaže precej težav, ki vplivajo na spretnost poslušanja. Najpogostejše so: moteči zunanji dražljaji iz okolice, učenci se hitro začnejo dolgočasiti, opaziti je klepetanje s sošol-

cem, čečkanje po kosu papirja med frontalnim izvajanjem pouka, igračkanje z majhnimi predmeti, nenehno spraševanje po dovoljenju za odhod na stranišče, zibanje na stolu, besedičenje, kadar česa ne razumejo. Učenci s slabšo pozornostjo so v situacijah, ki so povezane z njihovim zanimanjem, sposobni boljše pozornosti.

V prizadevanju, da bi učenci dlje časa vztrajali v aktivni pozornosti, smo se s pedagoginjo in specialno pedagoginjo odločile, da začnemo timsko sodelovati. Naše delo je zajemalo tedensko načrtovanje nalog s področja motorike, gibanja, branja, pisanja, govora, jezika in predstav. Naloge smo ob koncu tedna ovrednotile. Izpostavile smo vaje, ki so se mi v razredu zdele še posebno primerne za doseganje določenega učnega cilja. Povedala sem, katere naloge so bile za razvojno stopnjo otrok prezahtevne, kako sem jim jih prilagodila in kakšne variacije opravljenih vaj sem izvedla. Vaje, ki so bile časovno preobsežne, sem prilagodila našim časovnim možnostim, poleg tega smo jih izbirale preko dveh učnih stilov (vidni in slušni).

Umeščanje vaj v vsakdanjo prakso

Vsak dan sem izvedla najmanj dve vaji na različnih področjih. Umeščala sem jih v učne priprave pri različnih predmetih in v različnih delih ure. Vaja pozornosti je bila bodisi uvodna motivacija bodisi je bila namenjena sprostitvi med uro, izvajanju prednostne naloge na šoli, ki je bila v letošnjem šolskem letu gibanje, ali povečanju motivacije, prebuditvi možganov, lahko je pomenila odmor med učenjem, umirjanju pred testi, sodelovalnemu učenju med učenci ali delu v skupinah, kotičkih, individualnemu delu, lahko smo jo izvedli ob koncu ure. Tako kot človek za dobro telesno kondicijo potrebuje telesno vadbo, možgani potrebujejo miselno telovadbo, da zmorejo razmišljati.

Vaje za razvijanje različnih področij

Vaje za razvoj govora in branja

Pred vsako novo črko, ki smo se jo učili, sem izvedla vajo, ki sem jo opravljala z različnimi variacijami. Najpogosteje so učenci poslušali nabor besed, ki so se začenjale z različnimi črkami. Po poslušanju so glede na to, katere besede so se največkrat začele z določeno črko, ugotovili, katero črko se bomo učili. Izmed besed so si bodisi zapomnili samo tiste, ki so se začele z določeno črko, ali pa so si poskušali zapomniti čim več besed, ki so jih slišali.

Po poslušanju so imeli tri minute časa, da so besede, ki so si jih zapomnili, zapisali. Pri tej vaji so zelo napredovali. Poslušali so zgodbice, v katerih so ob določeni črki naredili določen gib, znak, zaploskali ... Iz zgodbice, ki so jo poslušali, so ugotavljali, katero črko se bodo učili, saj se je največ besed začelo s črko, ki so jo spoznali v nadaljevanju. Ena od možnosti je bila tudi, da so učenci delali znake, koliko začetnih besed se začne na določeno črko, in za domačo nalogo so napisali toliko besed ali povedi (diferencirano delo), kolikor znakov so narisali. Velikokrat sem izvajala tudi vajo krog s črkami. Učenci so vnaprej vedeli, katero črko se bodo učili. Iz črk v krogu so tvorili različne besede. Na slušnem področju sem zelo pogosto delala vajo, pri kateri so učenci poslušali, kje na listu je kakšna stvar. Po poslušanju so imeli tri minute časa, da so narisali čim več tistega, kar so si zapomnili.

Izvajala sem vajo, pri kateri se učenci usedejo v krog. Učitelj določi tistega, ki bo začel brati svoj kartonček, drugi ga pozorno poslušajo. Tisti učenec, ki meni, da je na vrsti, nadaljuje z branjem svojega kartončka itd. Učenci so poslušali nabor besed. Štiri med prebranimi so se ponovile. Po poslušanju so ugotovili, katere besede so to. Poslušali so zgodbico in po poslušanju s križcem označevali, ali trditve držijo ali ne. Ob upoštevanju navodil *zamenjaj in odvzemi* (npr. »Zapiši besedo otrok, vendar črko o zamenjaj s črko e, črko r pa s črko o.«) so pisali različne besede.

Vaje za zapomnitev slušno podanih informacij

Za sprostitevno vajo sem predvajala poljubno glasbo, največkrat sem izmenjevala različne zvrsti. Učenci so se po mojih navodilih gibali ob glasbi. Navodila so bila na primer taka: po učilnici hodiš z dvignjeno roko, skačeš po desni nogi, z desno roko se primeš za glavo in hodiš po učilnici, z levo roko se primeš za desno uho in hodiš, skačeš po levi nogi, z desno roko se primeš za nos in hodiš, po učilnici hodiš z dvignjeno desno roko ... Medtem ko so se gibali, sem jim zastavljala različna vprašanja in po vsakem od njih določenega učenca povabila, naj odgovori. Vprašanja so bila vsakdanja, na primer kje si doma, koliko učencev je v našem razredu, koliko si star, kakšno vreme je zunaj, v kateri državi živiš, kateri je tvoj najljubši letni čas, kdaj imaš rojstni dan, kako je ime tvoji mami, kateri dan je danes, kakšne barve oči imaš, katero šolo obiskuješ, kako prideš v šolo ...

Za vmesno sprostitev sem pogosto vpeljala vaje, ki jih imajo učenci zelo radi. Otroci so mačke, ki se strašno bojijo psov in po

vseh štirih tekajo po razredu. Ko učitelj zakliče: »Pozor, hud pes!«, si v kar najkrajšem času najdejo varen prostor nad tlemi (na mizi, na polici, na stolu ...). Druga možnost je, da so učenci kokoši, ki se strašno bojijo jastreb in čepe hodijo po razredu. Ko učitelj zakliče: »Pozor, jastreb na nebu!«, učenci čim prej najdejo varen prostor pod mizo, stolom, polico ... Tretja možnost pa je, da se učenci prosto sprehajajo po razredu. Ko učitelj zakliče: »Pozor, medved!«, se hitro uležejo na tla in nepremično ležijo, dokler učitelj ne zakliče: »Medved je odšel!« Te vaje sem izvajala z različnimi variacijami pri vseh predmetih, velikokrat v plesni dvorani in pri uri športa.

Tudi pri glasbeni umetnosti lahko, potem ko si učenci pesem v celoti zapomnijo, izvajamo vaje, ki jih imajo radi, ker je pouk malo drugačen. Učitelj zapoje pesem, ki jo učenci poznajo, ti pa morajo pozorno poslušati in ugotoviti, katero besedo je spremenil. Ko zaznajo spremembo, zaploskajo. Če učenci napake ne ugotovijo, učitelj pesem zapoje znova.

Na slušnem področju je za razvoj govora in jezika smiselna vaja dopolnjevanja povedi. Primeri povedi: Kar je rokavica roki, je nogavica nogi. Kar je koža človeku, je kožuh živali. Kar je banana sadju, je solata zelenjavi.

»Slišim in prepoznam« je vaja, pri kateri si učenci s prevezo dobro zakrijejo oči. Učitelj spušča na tla različne predmete. Učenci dvignejo roko in počakajo, da jih učitelj povabi k odgovoru, potem pa povejo, kateri predmet je padel na tla.

Pri spoznavanju okolja je bila ena od tem zdrava prehrana in kaj ljudje naredimo za svoje zdravje, da ostajamo v formi. Ena od vaj, ki sem jih vpletla, je bila, da so učenci glede na okus, ki ga ima določena hrana, izvajali različne gibalne dejavnosti. Najprej so se prosto sprehajali po učilnici. Če je bila hrana, ki sem jo omenila, sladka, so objeli prvega sošolca, ki je bil na njihovi poti. Če je imela hrana kisel okus, so se morali v dvojicah s hrbtom nasloniti drug na drugega. Slana hrana je pomenila, da so vsi v kar najkrajšem času oblikovali krog, grenka pa, da so prvemu, ki so ga srečali, dali petko.

Vaje s področja motorike

Vaje iz gibanja sem izvajala v različnih delih ure in z različnimi variacijami, največkrat za popestritev učne ure, sprostitve in za večjo motivacijo. Zanje sem se odločila tudi pri izvajanju prednostne naloge. Učenci so pri teh vajah izredno radi sodelovali in po

koncu vedno spraševali, ali lahko vajo ponovimo. Zelo so napredovali pri zapomnitvi slušno podanih navodil, saj so si na začetku šolskega leta v povprečju zapomnili do tri navodila, zdaj pa si zapomnijo tudi do sedem zaporedno podanih navodil, če izvzamem dva učenca, ki imata na tem področju težave.

Primer vaje: Skokica Mina in skokec Mihec sta imeni za različne poskoke. Skokica Mina pomeni poskok iz počepa, skokec Mihec pa, da poskočimo s stopali narazen in skupaj. Navodila so naslednja:

1. Dvakrat skokica Mina in korak v desno.
2. Trikrat skokec Mihec in korak v levo.
3. Trikrat skokica Mina in dvakrat skokec Mihec.
4. Dvakrat skokica Mina, korak naprej, korak nazaj.
5. Dvakrat skokec Mihec, korak desno, korak levo in poskok naprej.
6. Dvakrat skokica Mina, trikrat skokec Mihec, poskok naprej, korak nazaj in počep.

Zelo pogosto smo izvajali vaje v krogu, pri katerih je vsak učenec naredil določen gib. Vsak naslednji je ponovil vse prejšnje gibe in dodal svojega. To je potekalo toliko časa, dokler niso prišli na vrsto vsi. Pri vaji so bili zelo uspešni. Učencem, ki so imeli na tem področju težave, smo pomagali. Nekajkrat sem izvedla vajo, med katero so učenci »potovali«, kamor je kazala puščica. Na vsaki postaji so na pripravljeni učni list »natisnili« določen žig. Ko je bila vaja končana, so s pomočjo tabelske slike ugotovili, ali je bila njihova pot uspešna. Izvajala sem tudi vajo s kartončki. Na kartončku je bilo pet različnih predmetov, povezanih z učno temo, ki smo jo obravnavali. Izmenično sem dvigovala kartončke, učenci pa so ob tem izvajali različne gibe, za katere smo se dogovorili vnaprej.

Učencem sem brala števila in račune. Kadar je bilo število (ali rezultat) večje od deset, so učenci npr. poskočili na desni nogi, kadar je bilo manjše od deset, so npr. poskočili na levi nogi, kadar je bilo enako številu deset, so npr. poskočili z obema nogama.

Pripravila sem si različna glasbila. Otroci so pri vsakem zvoku izvajali različne gibe. Primer: ko so slišali palčke, so hodili naprej, ob zvoku trianglera so počepnili, zvok bobna je pomenil sonožni poskok, zvok tamburina hojo nazaj, ko so znova zaslišali palčke, je to pomenilo počitek.

Za vsako številko sem ustno predstavila predmet, ki ji je obli-

PREGLEDNICA 1 Primer vaje aktivnega branja

A	G	8	9	4	K	L	C	N	9	S	7	6	F	V	B	C	2	8	Z	9	J	Č	H	G
O	L	L	D	D	L	D	O	L	D	D	L	L	D	D	O	D	L	L	D	O	L	D	D	L

OPOMBE L = leva roka, D = desna roka, o = obe roki.

kovno podoben (o = žoga, 1 = palica, 2 = labod, 3 = lastovica, 4 = strela, 5 = dlan, 6 = češnja, 7 = zastava, 8 = hruška, 9 = piščalka). Naključno sem govorila predmete. Učenci so pomislili, katero številko je prikazoval posamezni predmet, in so število ponazorili s telesom.

Pripravila sem poljubno glasbo. Učenci so se ves čas gibali v njenem ritmu in sledili mojemu navodilu. Ko so zaslišali besedo »stop«, so se sprostiti in nadaljevali dejavnost po navodilih. Navodila so bila npr. posnemaj igranje kitare, klavirja, trobente, violine, bobnov ...

Gibalne dejavnosti, različne igre, pri katerih se giblje vse telo ali pa del telesa, lahko uporabljamo za ponazoritev, utrjevanje, preverjanje določenih učnih vsebin. Z izvajanjem različnih gibalnih vaj otrokom omogočimo, da si dodatno oblikujejo različne predstave, ponudijo nam večjo dinamiko pri izvajanju učnega procesa. Gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na občutek telesa, otroci se bolje znajdejo v času in prostoru, poleg tega vplivajo na dobro počutje posameznika in pripomorejo k temu, da postane otrok bolj ustvarjalen in sposobnejši v šoli. Povečajo se sposobnosti otrok, kot so nadzor nad samim seboj, hitrost odzivanja in zbranost. Pri vajah, ki jih otrok opravlja z veseljem, je možnost, da bomo dosegli aktivno pozornost, za katero je potrebna pozitivna motivacija, prav gotovo večja kot sicer.

Kadar sem videla, da učenci ne zmorejo več slediti pouku, sem jim povedala zgodbo, ki so jo potem prikazovali z različnimi gibi.

V šoli smo nekajkrat pripravili tudi učne sprehode. Ena izmed nalog je bila, da so učenci v gozdu poiskali čim več različnih predmetov, ki so jih v nadaljevanju razvrščali po abecednem redu, glede na črko, s katero se začenja beseda za predmet.

Vaje aktivnega branja

Vajo aktivnega branja sem izvajala z različnimi variacijami. V prvi vrsti vsake preglednice so bili simboli za črke, številke ..., pod njimi pa so bile zapisane kratice, ki so otrokom povedale, katero roko morajo dvigniti (preglednica 1).

Vajo sem nekajkrat izvedla pri matematiki, tako da so učenci

glede na določen lik, telo, število, desetiško enoto, velikostne odnose dvigovali ustrezno roko.

To vajo je mogoče zelo dobro izvajati tudi na vzgojnih področjih. Pri glasbeni umetnosti sem učencem zapela tri pesmi. Povedala sem jim, naj dvignejo desno roko, kadar bodo slišali prvo pesem, ki so jo poslušali, pri drugi pesmi so morali dvigniti obe roki, pri tretji pa levo roko. Vajo smo izvajali tudi ob poslušanju glasbenih posnetkov, zvokov iz narave, ljudskih glasbil, Orffovih instrumentov ...

Vpeljala sem jo še v likovno umetnost, tako da so učenci glede na določen likovni material, likovno tehniko, barve, motive dvigovali ustrezno roko.

Pri športu sem vajo naredila zrcalno, kar pomeni, da so morali učenci glede na to, katero roko sem dvignila, izvajati določene dejavnosti v športni dvorani. Dogovorili smo se, da bodo, kadar bom dvignila desno roko, tekli okrog igrišča, kadar bom dvignila levo roko, bodo skočili na švedsko gred, kadar bom dvignila obe roki, pa na blazino. Pri tej vaji sem postopoma uvajala še druge gibe.

Pri vaji aktivnega branja so se vsaj pri branju znakov in črk na začetku kazale precejšnje težave, vendar so se z rednim in sistematičnim izvajanjem vaj zadovoljivo zmanjšale.

Na predlogi je bilo običajno zapisanih 30 besed, nekaj pojmov se je ponovilo. Otroci so imeli dve minuti časa, da so zapisali, kaj vse se je ponovilo.

Vaja iskanja napak pomeni, da je bilo treba hitro najti napake in si zapomniti, koliko jih je. Učenci so videli so dva para črk, ki sta bili večinoma enaki, tesno skupaj. Poiskati so morali pare, ki so različni, in si zapomniti, koliko jih je. Dejavnost je bila časovno omejena na dve minuti.

Pripravila sem vajo, pri kateri so učenci dobili učni list z imeni. Izbrala sem eno ime in tolikokrat udarila s palčkami, iz kolikor črk je bilo ime sestavljeno. Učenci so ugotavljali, katero ime sem si izbrala. Enako vajo smo ponovili z njihovimi priimki, s poimenovanji barv, opisi vremenskih stanj ...

V ta sklop sodi tudi vaja, pri kateri so učenci sestavljali povedi, v katerih se vse besede začenjajo z isto črko, npr. Marjanca meče moko mami Majdi.

Vaje za razvijanje vizualnih predstav

Za izboljšanje vizualne predstave smo pogosto izvajali vajo, pri kateri so se učenci razdelili v dve vrsti, ki sta se postavili druga

nasproti druge. Vsak učenec v prvi vrsti si je moral dobro ogledati sošolca, ki mu je stal nasproti v drugi. Učenci v drugi vrsti so na sebi naredili tri spremembe (npr. zavihali so si rokav, zamenjali so si copate, slekli pulover ...). Znova so se postavili drug proti drugemu. Učenci prve skupine so ugotavljali, kaj je sošolec iz druge vrste spremenil. Po opravljeni vaji so vloge zamenjali. To vajo je mogoče izvajati tudi z različnimi variacijami. Najpogosteje so si morali učenci dobro ogledati šolsko učilnico, potem so jo za kratek čas zapustili. Ko so se vrnili, so ugotavljali, kaj se je v razredu spremenilo. Vajo so izvajali tudi v parih, tako da so učenci ugotavljali, kakšne so spremembe na sošolčevi mizi.

Nekajkrat smo izvedli vajo, pri kateri so učenci istočasno risali z obema rokama. Za telovadbo oči je zelo dobro, da učenci sledijo gibanju prikazanega predmeta na platnu. Pogosto sem v razredu izvajala vajo, pri kateri so imeli učenci minuto časa, da so opazovali tabelsko sliko. Po opazovanju so imeli tri minute časa, da so narisali, kaj vse so videli. Navodila po opazovanju so bila npr. nariši samo tisto, kar je mogoče pojesti, nariši predmete določene barve, npr. modre, nariši vse tisto, kar lahko imamo v hiši ...

Pri nalogi dvoročnega risanja in pisanja so učenci vadili pisanje z obema rokama hkrati. Oba svinčnika so položili na sredino lista in pisali z desno roko proti desni in z levo proti levi. Najprej so začeli pisati črke, nadaljevali so z zlogi, v zaključnem delu pa so vadili zapis krajših besed.

Vaje za razvijanje predstav

Primer vaje: Vsak učenec dobi na kartončku zapisano ime. Učenci polagajo imena na predlogo in utrjujejo prostorsko izrazje (levo, desno, pred, za, spredaj, zadaj, na sredini, med, skrajno levo, skrajno desno).

To vajo sem z različnimi variacijami nekajkrat opravila frontalno. Učenci so na svojih učnih listih v tabelah največkrat izpolnjevali, kje so določene osebe, številke, znaki ... Rešitve so najprej preverjali s svojim sošolcem, potem pa še v štiricah.

Anketa, ki sem jo izvedla med učenci

Da bi dobila povratno informacijo o tem, kako vrednotijo svoj napredek na področjih, kjer smo izvajali vaje, sem med učenci izvedla anketo. Z vprašanji sem skušala ugotoviti, za katero področje sami menijo, da so najbolj napredovali (vidno, slušno, pri motoriki, predstavah, pisanju, branju), in pri katerem predmetu se jim

PREGLEDNICA 2 Na katerem področju učenci menijo, da je napredek največji?

Področje	Število učencev
Slušno področje	9
Vidno področje	5
Druga področja	3

PREGLEDNICA 3 Napredek na področju slušne zapornitve

Stopnja napredka	Število učencev
Zelo sem napredoval	10
Dobro sem napredoval	7
Malo sem napredoval	0

PREGLEDNICA 4 Kako učenci ocenjujejo napredek na področju predstav in orientacije?

Stopnja zadovoljstva	Število učencev
Zelo sem zadovoljen	13
Zadovoljen sem	3
Lahko bi bilo bolje	1

PREGLEDNICA 5 Kako učenci ocenjujejo napredovanje na vidnem področju?

Stopnja napredka	Število učencev
Zelo sem napredoval	9
Dobro sem napredoval	5
Malo sem napredoval	3

je zdelo, da so bile vaje najboljše izvedene. Zanimalo me je, ali imajo rajši uro, ki poteka nemoteno, ali tako, ki je prepletena z različnimi vajami, pa tudi, kako bi ocenili svoje počutje pri slušni zapornitvi navodil, kadar smo izvajali gibalne vaje. Želela sem si, da bi ovrednotili, kakšen se jim zdi pouk, za katerega je značilno veliko prepletanje različnih dejavnosti. Glede na napredek učencev na posameznih področjih bi s tem načinom dela rada nadaljevala, vseeno pa me je zanimalo, kaj učenci sami menijo o vpletanju tovrstnih vaj k posameznim predmetom. Z anketo sem hotela izvedeti, ali so katero od vaj preizkusili doma, na primer pri starših, bratu, prijateljih, in kako ocenjujejo, da so napredovali v slušni zapornitvi navodil (slikovna zgodba). Skušala sem ugotoviti, ali menijo, da sem vaje rada izvajala in ali sem zadovoljna z rezultati, ki so jih v tako kratkem času dosegli.

V anketo sem vključila vseh sedemnajst učencev. Menili so, da so najbolj napredovali na slušnem področju, kar so pokazale tudi raziskave. Vsi so bili prepričani, da so pri slušni zapornitvi navo-

PREGLEDNICA 6 Kakšen pouk je učencem bolj všeč?

Oblika pouka	Število učencev
Pouk, pri katerem se pri različnih predmetih prepleta čim več vaj	15
Pouk, pri katerem je kdaj pa kdaj kakšna vaja	4
Pouk, ki poteka nemoteno	0

dil napredovali zelo ali dobro, nihče ni menil, da ni bilo napredka. Na področju napredka pri predstavah in orientaciji jih je trinajst od sedemnajstih menilo, da so napredovali zelo, trije so bili zadovoljni, eden pa je menil, da bi lahko bilo bolje. Devet učencev je izrazilo mnenje, da so zelo napredovali, pet, da so napredovali dobro, in trije, da so napredovali malo. Trinajst učencev je povedalo, da imajo rajši pouk, pri katerem se pri različnih predmetih prepleta čim več vaj, štirje pa pouk, ki ga le občasno popestri kakšna vaja. Noben učenec ni dejal, da ima rajši pouk, ki poteka nemoteno.

Večina, 94 odstotkov, jih je menilo, da sem vaje izvajala zelo rada, z velikim navdušenjem, in da sem komaj čakala, da bomo izvedli novo vajo. Zdelo se jim je, da sem zelo zadovoljna z rezultati, ki sem jih dosegla z njimi. V prihodnje bi si želeli, da bi delali še več takih vaj na različnih področjih, še zlasti na slušnem, nekateri pa, da bi učiteljica kazala tako veselje, kot ga je doslej ...

Zaključek

Z rednim in sistematičnim izvajanjem kratkih vaj za aktivno pozornost postopno uresničujemo naslednje cilje: izboljšujemo slušno in vidno pozornost, podaljšujemo vztrajanje pri dejavnosti, zmanjšuje se število napak, izboljšujemo tempo pri predelovanju informacij, povečata se hitrost pri delu in količina informacij, ki si jih otroci zapomnijo, učenci odkrivajo nove poti do cilja, izboljša se njihova samopodoba. S tovrstnim delom bom nadaljevala tudi pri naslednjih generacijah, saj se tako izboljša vzdušje v razredu, poveča se motiviranost za doseganje ciljev, učencem se odpirajo nova obzorja, v razredu jim z učinkovitejšimi načini pomagamo priti do novih znanj in spoznanj. Poleg tega se pri učencih izredno izboljša samopodoba, saj s pomočjo opisanega načina dela sami zaznajo, da so napredovali.

Literatura

Kavčič, V. 2015. *Umovadba za bistre možgane v poznih letih*. Dob pri Domžalah: Miš.

- Mravlje, F. 1999. *Pozorno poslušanje z razumevanjem: priročnik za učitelje, vzgojitelje in starše*. Nova Gorica: Educa.
- Beyer, G. 1992. *Urjenje spomina in koncentracije*. Ljubljana: DZS.
- Keller G., A. Binder in R.-D. Thiel. 2000. *Boljša motivacija – uspešnejše učenje*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Danica Kaluža je učiteljica razrednega pouka na Osnovni šoli Vranksko-Tabor. dani.kaluza@gmail.com