



PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI

ZBORNİK/Book of papers

V. on-line mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Črna Gora, ZDA) strokovna konferenca vzgojiteljev in učiteljev/V. online international (Slovenia, Croatia, Montenegro, USA) conference for teachers in kindergartens and schools

**PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA
OTROK IN MLADOSTNIKOV
PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH**

ZBORNIK/Book of papers

V. on-line mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Črna Gora, ZDA) strokovna konferenca vzgojiteljev in učiteljev/V. online international (Slovenia, Croatia, Montenegro, USA) conference for teachers in kindergartens and schools

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

ZBORNIK/Book of papers

V. on-line mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Črna Gora, ZDA) strokovna konferenca vzgojiteljev in učiteljev/V. online international (Slovenia, Croatia, Montenegro, USA) conferenc for teachers in kindergartens and schools

Glavna urednica/Editor in chief: asist. mag. Maruška Željeznov Seničar

Uredniški odbor: dr. Melissa Malen (ZDA); mag. Milica Jelić (Črna Gora), Borut Seničar (Slovenija) Hans van Elten (Nizozemska), dr. Ljupčo Kevereski (Makedonija)

Oblikovanje in postavitev/Design: MIB d.o.o.

Založba/Publishing house: MIB d.o.o., Podreber 12a, 1355 Polhov Gradec, Slovenija

Za založbo/For publishing house: Borut Seničar

E-pošta/E-mail: info@mib.si

Spletni portal/Website: www.mib.si

Izid/Date: 11. 5. 2023, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja/Format: zbornik

Zbornik se izdaja tudi kot periodična pedagoška revija z vsebinami iz področja pedagogike ter vsebuje strokovne avtorske prispevke (vsebujejo naslov, povzetek s ključnimi besedami v slovenskem in v nekaterih primerih v angleškem jeziku, uvod, jedro z obravnavo ključnega vprašanja ali raziskavo ter zaključek in navedbo relevantne literature), ki so predstavljeni na konferenci in tudi tiste, ki so izbrani po zunanjem postopku prijave.

Člani organizacijskega odbora konference: Maruška Željeznov Seničar (vodja, MIB EDU, MIB d.o.o., Slovenija), Milica Jelić (SUVCG), Igor Repše, Mateja Bubnič, Greta Stiplošek Pajk, Lea Breznik, Ana Štor Jasmina Kene, Katja Kokol, Jasna Klančičar, Ema Pigac, Petra Sedmak Strle, Petra Paradižnik, Aleksandar Lazjić, Darja Kramberger, Jan Jelen, Žana Nježić, Žiga Ivanshek, Tamara Banović, Helena Miloš, Patricija Hercog, Roberta Bonassin.

Vsak avtor in predavatelj sam odgovarja za vsebino, koncept ter varovanje osebnih podatkov v prispevku v zborniku in v okviru predavanja.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 169028099

ISBN 978-961-7040-36-4 (PDF)

Kazalo/Content

- 8 Creating Healthy Emotional Learning Environments for All Students - *Melissa Malen*
- 9 Gibam, gibaj, gibajmo!/I move! You move! We move! - *Andreja Sokol*
- 13 Orietacijski tek – zdrav način gibanja/ Orientation running - a healthy way of moving
- *Matej Florjančič*
- 17 »Fitko«– skrb za fit počutje četrtošolcev/"Fitko" – taking care of the
fitness of fourth-graders - *Irena Rakar*
- 22 Vpliv telesne aktivnosti na vitalno kapaciteto pljuč pri učencih naše šole/The effects of
physical activity on vital lung capacity in the students of our school - *Andreja Škorjanc Gril*
- 27 Športen način preživljanja prostega časa med vikendom na OŠ škofljica/A sporty way
of spending free time during the weekends at Škofljica primary school - *Igor Repše*
- 32 Krepitev psihofizičnega zdravja otrok v šolskem čutnem parku/Enhancing children's
psycho-physical health in the school's sensory park - *Mateja Bubnič*
- 35 Psihofizični razvoj otrok v prvem razredu osnovne šole/ Psychophysical development
of children in the first grade of primary school - *Ana Vičar Jamnik*
- 39 Čustvena vzgoja – pot do dobrega psihofizičnega zdravja otrok/Emotional education
– the path to psychophysical wellbeing of children - *Špela Stanek*
- 44 Dojenčki iz moke/Flour babies - *Mateja Naprudnik Praunseis*
- 48 Nestrukturirana igra v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole/
Unstructured play in the first educational period of elementary school - *Melita Gnezda Petrič*
- 50 Moja samopodoba/My self-esteem - *Mojca Pevec Satler*
- 54 Preventiva proti odvisnostim je ustrezna vzgoja/Prevention of addictions is proper
education - *Greta Stiplošek Pajk*
- 58 Z gibanjem do večje motivacije in boljše koncentracije učencev med poukom/Physical activi-
ties to increase motivation and improve concentration of students during lessons
- *Jasmina Gujtman*
- 62 Kdo bi moral prevzeti odgovornost in rešiti naše otroke pred odvisnostjo od mobilnih telefonov?/
Who should take responsibility and save our children from cell phone addiction?
- *Ivan Kramperšek*
- 67 Exatlon v naši šoli/Exatlon in our school - *Andreja Črešnar Pungaršek*
- 70 Pomen zborovskega petja za psihosocialni razvoj otroka/The importance of choral
singing for child psychosocial development - *Alenka Štigl*
- 74 Skrb za zdravje v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju/Health care in the 1st
educational period - *Jelka Cvek*
- 81 Vključevanje različnih oblik poučevanja v prvem razredu/Integrating different
forms of teaching in the first grade - *Lea Breznik*
- 85 Z igro do zdravja/Playing for health - *Ana Štor*
- 90 Prva pomoč in mlajši učenci/first aid and young learners/ First aid and young learners
- *Polona Benigar*
- 93 Promocija gibanja v naravi/Promotion of outdoor activities - *Vita Pergovnik*
- 99 Z branjem do dobrih medsebojnih in medgeneracijskih odnosov/By reading to good
interpersonal and intergenerational relations - *Svetlana Jovič*

- 103 Nemščina na zabaven način/German in a fun way - *Jasmina Kene*
- 106 Promocija psihofizičnega zdravja učencev med poukom angleščine/Psychophysical health among adolescents in english classes - *Irena Dular*
- 111 Čuječni razred/Mindful classroom - *Mojca Bregar Goričar*
- 116 Anksioznost/Anxiety - *Tea Bevc Holobar*
- 121 Ne govorimo o njih, temveč z njimi – izkustveno/Not talking about them but with them – experiential - *Branka Globočnik*
- 128 Učne navade pri čustveno ranjenih dijakih/Learning habits of emotionally wounded students - *Mateja Kulot*
- 134 Krožki kot način spodbujanja osebne rasti mladostnikov/Workshops as a way of encouraging the personal growth of adolescents - *Katja Kokol*
- 138 Zadihaj/Breathe - *Miha Dragoš*
- 141 Zase skrbim – srečno in zdravo živim/Taking care of myself - living happily and healthily - *Barbara Knez*
- 144 Leseni deček v osnovni šoli/The wooden boy in primary school - *Jasna Klančičar*
- 149 Kako lahko poskrbim zase?/How can i take care of myself? - *Erika Trampus*
- 152 Učenje v naravi/Outdoor learning - *Nadja Bagon*
- 155 Lutkarije kot didaktično orodje za bolj učinkovit pedagoški proces dela z učenci prvošolci/Puppets as a didactic tool for a more effective pedagogical process of working with first- grade pupils - *Petra Sedmak Strle*
- 158 Projekt, ki nas povezuje/A project that connects us - *Katja Vreže*
- 162 Dobro počutje otrok z dihalnimi vajami in meditacijo skozi coaching/Children well-being with breathing exercises and meditation through coaching - *Helena Šlebir Lekan*
- 165 Razvoj pozitivne samopodobe kot varovalnega dejavnika pri razvoju otroka in mladostnika preko delavnic socialnih veščin/Development of child's/adolescent's positive self-esteem as protective factor through social skill training - *Veronika Tepež Tratnik*
- 169 Z gibanjem na pot do znanja in boljše samopodobe/By moving on the way to knowledge and a better self-image - *Petra Paradižnik*
- 173 Vpliv likovnega izražanja na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov/The influence of artistic expression on the psychophysical health of children and adolescents - *Vesna Rakef*
- 176 Športno-spoznavni tabor za prvi letnik/Sport-socializing camp for 1st year students - *Aleksandar Lazjić*
- 179 Kakovost spanja pri mladostnikih/Sleep quality among adolescents - *Darja Juvan Pastirk*
- 183 Kako se odzivati v stresnih situacijah/How to respond to stressful situations - *Martina Bizjak*
- 186 Poskrbimo za ohranjanje in izboljšanje psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov/Preserving and improving children and adolescents' psycho-physical health - *Biljana Horvat*
- 190 Uporaba aplikacij pri promociji duševnega zdravja v srednjih šolah/The use of mobile apps in promoting mental health in high schools - *Darja Kramberger*
- 193 Pomen spanja za učenje in motivacijo dijakov/The importance of sleep for learning and students' motivation - *Gloria Šepec*
- 198 Šola v naravi/Out-of-school classes - *Klaudija Turković*

- 201 Odprto sprejemanje izzivov – umiriti, ne razbesniti/ Accepting challenges openly - rather sooth than enrage - *Nataša Herženjak Horvat*
- 207 Podzemni svet: poligon zdravja in dobrega počutja/ Underground world: for health and well-being - *Mateja Oman Komurka*
- 211 Spoznavni tabor povezuje dijake novince/ Meeting camp connects freshman students - *Maruša Jarc Stergar*
- 215 Aktivno preživljanje časa dijakov v ČŠOD Bohinj/ Active participation of students in ČŠOD Bohinj - *Jan Jelen*
- 220 Razvijanje pozitivne samopodobe pri učencih z učnimi težavami/ Positive self-esteem development in children with learning difficulties - *Tanja Kladnik*
- 224 Z gibanjem do kvalitetnejšega učenja/ By movement towards higher quality of learning - *Robert Filak*
- 228 Kdo, kaj in kako vpliva na psihofizično zdravje osnovnošolcev?/ Who, what, and in what manner influences psychophysical health of primary school pupils? - *Dragica Vračun*
- 233 Promocija psihofizičnega zdravja otrok v podaljšanem bivanju/ Promoting the psycho-physical health of children in extended stays - *Žana Nježić*
- 237 Kako lahko znanje o čustvih izboljša psihofizično zdravje mladostnikov/ How knowledge about emotions can improve the psycho-physical well-being of adolescents - *Štefka Smej*
- 241 Orientirajmo se skupaj/ Let's orient together - *Ana Lampe*
- 244 Učenje padcev mlajših učencev v osnovni šoli/ Our online education while working from home - *Žiga Ivanšek*
- 248 Učenje s pomočjo gibanja/ Learning through movement - *Nataša Toplak*
- 252 Razvijanje kritičnega mišljenja/ Developing critical thinking - *Helena Brežar*
- 256 Ritem – pomen in načrtno vključevanje v poučevanje otrok z AM/ Rhythm – its significance and systematic implementation into teaching ASD children - *Gaja Gantar*
- 261 Zakaj je dedi moral umreti? (žalovanje otrok)/ Why did grandpa have to die? (children grieving) - *Jerneja Kocman*
- 265 Bomo v prihodnosti sploh še pisali in risali prostoročno?/ Will we still be writing and drawing freehand in the future? - *Klementina Benvenuti*
- 270 Duša, um, telo - raziskujemo v naravnem okolju/ Soul, mind, body - we explore in the natural environment - *Metka Koder*
- 274 Šport kot instrument inkluzije med institucijami manjšine ter mladino/ Sport as an instrument of inclusion between minority institutions and youth - *Remza Lulić*
- 279 Osebni i socialni razvoj u školi/ Personal and social development at school - *Nataša Svoboda Arnautov, Sanja Basta*
- 283 Zdravlje je najveće bogastvo/ Health is the greatest wealth - *Dijana Penava, Ivana Kozjić*
- 286 Jačanje mentalnog zdravlja djece i mladih/ Strengthening the mental health of children and young people - *Jasenka Tisucki*

- 289 Utjecaj poticajne okoline na optimalan rast i razvoj djece u posebnom cjelodnevnom sportskom programu Dječjeg vrtića Vjeverica/'The influence of an encouraging environment on the optimal growth and development of children in the special all-day sports program in „Vjeverica“ kindergarten - *Zvezdana Braje, Petra Morić, Martina Jelić, Ivana Sučić-Šindler*
- 293 Strah straši onog tko se plaši/Fear scares the one who is afraid - *Ivana Sedlar, Fani Vidović*
- 296 Knjigom do zdravlja: predstavljanje etwinning projekta "Knjiga je cool"/With the book to health: presentation of the etwinning project "The book is cool" - *Jasenska Marmilić*
- 299 Rolanje u funkciji unapređenja zdravlja/Roller skating as a means of the youngsters' health improvement - *Sanja Benković*
- 302 Digitalna tehnologija u službi zdravih navika/Digital technology in the service of healthy habits - *Anita Čupić, Sanja Matić*
- 305 Mediji i mentalni razvoj djece/Media and mental development of the children - *Anamarija Tudić Dokman, Helena Miloš*
- 309 Kako poboljšati mentalno zdravlje učenika/ How to improve mental health of the pupils - *Lucija Pokos, Irena Solenički*
- 314 Koncept zdravlja kroz nastavu djece mlađe školske dobi za zdravo sutra/'The health concept in teaching early school age children for a healthy tomorrow - *Patricija Hercog, Martina Cindrić*
- 318 Primjer dobre prakse: projekt „Zdrav ko zmaj: igra i učenje u prirodi“/'Good practice example: project: „Healthy as a dragon: play and learning in nature“ - *Marina Pereško, Iva Rabija, Valentina Gorše*
- 322 Happy and healthy - prikaz projektnog rada: promicanje zdravlja djece rane i predškolske dobi/Happy and healthy - presentation of project work: promoting the health of children of early and preschool age - *Ivona Bužov, Anita Kunčić, Antonia Radeljak Gudelj*
- 326 Uloga glazbe u socio-emocionalnom razvoju djeteta/'The role of music in a child's socio-emotional development - *Slavica Strmo*
- 329 Utjecaj tehnologije na održivi razvoj/'The impact of technology on sustainable development - *Ružica Lončar*
- 333 Promocija zdravlja djece i mladih/Promotion of the health of children and young people - *Snežana Janković*
- 337 Podsticaj zdravih navika kroz usmjerene i slobodne aktivnosti u vrtiću za uzrast 3 do 6 godina/ Encouraging healthy habits through directed and free activities in kindergarten for ages 3 to 6 - *Nermina Nikežić Pašanbegović, Vanja Vukečević*
- 341 Uloga odgojno-obrazovnih djelatnika ustanova ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja u razvoju socijalnih kompetencija djece/'The role of educational workers of preschool education institutions in the development of children's social competences - *Martina Župančić, Monika Gudlin*
- 344 "Briga o mentalnom zdravlju djece i mladih"/Caring for children's mental health - *Martina Milina, Marina Fistanić*
- 345 Izazovi odrastanja u suvremenom društvu/Challenges of growing up in modern society - *Anita Mustać, Zrinka Klarin*
- 346 Zdravlje je bitno, prevencija još i više!/Health is important, prevention even more so! - *Tamara Banović, Sandra Lacić*

- 347 Stvaralaštvom do mentalnog zdravlja/Creativity to mental health - *Vesna Šumanac*
- 347 Biosigurnost i biozaštita/Biosecurity and bioprotection - *Tamara Banović, Ivana Zemunik*
- 348 „Muddy Hands“ - *Ljubica Školnik, Anika Huf*
- 349 Zrelost djeteta za polazak u školu/Maturity of the child to start school
- *Željka Čaleta Car, Antonija Mamužić*
- 350 Pametno upravljanje organizacijom slobodnog vremena kao preduvjet
tjelesnoga i mentalnoga zdravlja/ Smart management of free time restrictions
as a prerequisite for physical and mental health - *Marija Jurić, Ivana Ljevnaić*
- 351 Život u zajednici i demokratskom okruženju (iskustva iz prakse)/Life in a
community and democratic environment (experiences from practice)
- *Vesna Ivić Hercigonja*
- 351 Razvoj dječje svjesnosti o dobrobiti redovitog tjelesnog vježbanja i brige o zdravlju/
Development of children's awareness of the benefits of regular physical exercise
and health care - *Martina Hrgović, Ema Pigac*
- 355 Kreći se, usreći se/Move, be happy - *Zrinka Sučić Čosić, Dinka Berislavić*
- 356 Utjecaj međurazredne suradnje na psihofizičko zdravlje učenika/The influence
of interclass cooperation on the psychophysical health of students
- *Olja Nedić, Milenko Beneš*
- 360 Mentalno zdravlje djece „u zdravom tijelu, zdrav duh“/Children's mental
health "in a healthy body, a healthy mind" - *Ivana Mini Vuković, Tanja Galić Ore*
- 361 Pravilnom prehranom do zdravlja/Proper nutrition leads to health - *Tamara Banović*
- 362 Razvoj emocionalne samoregulacije u djece rane i predškolske dobi/The development
of emotional self-regulation in children of trauma and preschool age
- *Antonia Radeljak Gudelj, Najda Čaj*
- 363 Jezične igre u nastavi Hrvatskog jezika/Language games in Croatian language teaching
- *Anita Čupić, Esma Sarajčević*



PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF TEACHERS HEALTH IN EDUCATION

CREATING HEALTHY EMOTIONAL LEARNING ENVIRONMENTS FOR ALL STUDENTS

Teaching and learning during the post-pandemic years can be stressful for teachers and students. During this time, there has been an increase in the number of students experiencing mental health challenges or struggling to consistently engage in learning. What are some simple yet innovative strategies that can be used to reduce stress and increase learning? One approach that teachers and schools can take to support all students is to intentionally create healthy emotional learning environments. This is great for everyone, even teachers and parents!

GIBAM, GIBAJ, GIBAJMO!

Povzetek: Ustrezno in zadostno gibanje otrok je izjemnega pomena za miseln in čustven razvoj otroka. Gibanje pomaga otrokom, da se lažje osredotočijo na učenje in si lažje zapomnijo nove informacije. Postali smo družba, ki je odvisna od tehnologije. Le-ta zaradi svoje privlačnosti otrokom jemlje priložnost, da bi več časa preživeli pri igri, na prostem. Tudi številne študije kažejo, da sta prav gibanje in preživljanje časa v naravi izjemno koristna za otrokov razvoj. Pri pouku večkrat zaznavam, da učenci potrebujejo krajši odmor, saj jim upade koncentracija, postanejo nemirni in potrebujejo sprostitev. Trudim se, da se z učenci čim več gibamo in čim več časa preživimo zunaj. V spodnjem prispevku so predstavljene dejavnosti, ki jih na področju gibanja izvajamo v šoli ter pozitivni učinki gibanja na pomnjenje učne snovi, motivacijo za delo, ohranjanje koncentracije idr. Ključne besede: gibanje, gibalne dejavnosti v šoli, učenje, sprostitev

I MOVE! YOU MOVE! WE MOVE!

Abstract: Adequate and sufficient movement of children is extremely important for the mental and emotional development of the child. Movement activities help children focus on learning and remembering new information more easily. We have become a technology-dependent society. Due to its appeal, it deprives children of the opportunity to spend more time playing, being outdoors. Many studies also show that movement and spending time in nature are extremely beneficial for a child's development. During lessons, I often observe that pupils require a short break, as their concentration diminishes and they become restless, requiring relaxation. I try to get the pupils to move as much as possible and spend as much time outside as possible. The following paper describes the movement activities we carry out in school and the positive effects of movement on memorizing learning material, motivation to work, concentration, etc.

Keywords: movement, movement activities at school, learning, relaxation

Uvod

Gibanje otrok, predvsem zunaj, na svežem zraku, je izredno pomembno za otrokovo zdravje. Gibanje aktivira možganske funkcije, zato je proces učenja kvalitetnejši ter lahkotnejši. Pri učencih, v primerjavi s prejšnjimi generacijami, opazimo več težav s koncentracijo, s slušno in vidno pozornostjo, z grafomotoriko in držo pisala, s finomotoriko, z govorom ter gibalnimi spretnostmi, kot so na primer gibljivost, koordinacija, ravnotežje. Zbrano, sedeče šolsko delo je seveda pomembno, vendar je mnogo lažje in bolj učinkovito, če v pouk vključimo dovolj kvalitetnega gibanja. Večkrat beremo in poslušamo, kako se otroci premalo gibljejo in koliko je prekomerno težkih otrok. Številni strokovnjaki na področju gibalnega razvoja otrok opozarjajo, da zadnja leta gibalna sposobnost otrok zelo upada. K temu je pomembno pripomoglo obdobje pandemije zaradi pojava koronavirusa. Sama poučujem v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju in nenehno iščem možnosti in ideje, kako učence vzpodbujati h gibanju. V pouk poskušam vnašati različne načine, da bi se učenci čim več gibalni. Gibanje vključujem v vsa predmetna področja. Opažam, da so učenci po gibalnih aktivnostih bolj motivirani za delo, bolj sproščeni in zadovoljni, ter da v gibanju uživajo. Učenje je tako zanimivejše, pridobljeno znanje trajnejše, snov pa bolj utrjena. V prispevku bom predstavila, kako v šoli, v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, skrbimo za gibanje otrok.

Pomen gibanja za razvoj otroka

Gibanje ima v razvoju otroka velik pomen. Je temeljni del otrokovega življenja in ena od njegovih osnovnih potreb. Je naraven način izražanja. Spodbuja domišljijo in ustvarjalnost ter nudi zadovoljstvo in zabavo. Razvoj otroka pojmuje kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Ta področja se prepletajo in nenehno vplivajo drugo na drugega. Raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok izjemnega pomena za miseln in čustven razvoj otroka.

Z gibalnimi dejavnostmi učenec razvija naslednje psihične funkcije in sposobnosti (Koban Dobnik, 2005):

- motorične sposobnosti: koordinacijo, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, natančnost,
- samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, orientacija v lastnem telesu, zavedanje telesa,
- zavedanje prostora in časa,
- ustvarjalnost,
- čustveno in socialno prilagojenost.

Gibalne dejavnosti v šoli

Otrokom je treba omogočiti gibalno športne dejavnosti, ki ne smejo biti ne prelahke in ne pretežke. Ponudimo jim lahko različne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji ali pa se gibalne aktivnosti izvajajo brez pripomočkov. Gibalne dejavnosti lahko izvajamo v telovadnici, večnamenskem prostoru, razredu, na šolskem hodniku, na igrišču. Priporočljivo je, da se čim več dejavnosti izvaja zunaj, najbolje v naravi, tudi ob slabem vremenu.

a) Šport

Predmet šport je obvezni predmet v vseh razredih osnovne šole. Od 1. do 6. razreda so zanj predvidene tri šolske ure tedensko, od 7. do 9. razreda pa dve šolski uri tedensko. Prav tako je v vsakem razredu predvidenih 5 športnih dni.

Gibalne in športne dejavnosti so opredeljene v publikaciji Učni načrt za predmet športna vzgoja v osnovni šoli (Kovač, M. idr., 2011). Poudarek je na celostnem razvoju otroka. V okviru predmeta so opredeljeni operativni cilji, ki naj bi jih učenci osvojili. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju so to:

- ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj,
- prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro,
- razumevanje pomena gibanja in športa.

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju dajemo velik poudarek naravnim oblikam gibanja. Sem spadajo različne oblike hoje, teki, skoki, plezanje, lazenje, valjanje, kotaljenje, potiskanje, padanje, vlečenje ipd. Vsako uro pri športu učenci izvajajo gimnastične vaje. Najprej jih vodi učitelj, nato postanejo učenci že tako samostojni, da jih v nadaljevanju lahko vodijo sami. Učenci se srečajo tudi s premagovanjem orodij kot ovir, stojo na lopaticah, prevalom naprej in nazaj. Zelo radi imajo ritmiko ob glasbeni spremljavi, otroške plesne (izštevanka, rajalne igre, plesne igre idr.) ter preproste ljudske plesne. Veliko se igramo z žogo (vodenje, lovljenje, podajanje, zadevanje cilja, metanje žoge v daljino in cilj). Med obvezne vsebine spadata tudi plavalna abeceda ter pohodništvo. Vsako leto tudi ugotavljamo in spremljamo gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Primerjamo jih z učencevimi rezultati preteklih let ter z rezultati enako starih učencev v Sloveniji oz. z državnim povprečjem.

b) Minuta za zdravje

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja od 3 do 5 minut. V tem času odpremo tudi okna in dobro prezračimo učilnico. Učenci naredijo gibalne naloge ali se igrajo igro, s katero se telesno razgibajo in psihično sprostijo.

Torej, ko opazimo, da so učenci utrujeni, nemirni in niso več motivirani za delo, bomo naredili največ, če jim dovolimo, da za nekaj trenutkov vstanejo in naredijo nekaj gibalnih vaj. Če pa bomo te zamenjali z zanimivo in gibalno aktivno igro, bo pouk v nadaljevanju tekel še bolje. Minuta za zdravje je opredeljena tudi v učnem načrtu za predmet športna vzgoja v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih. Z igrami za razgibavanje učence naučimo ceniti redno vadbo, jih navdušimo za gibanje in za zdrav način življenja. Namen iger za sprostitev je predvsem učence naučiti, kako na preprost in hiter način sprostiti telo. V razredu uporabljamo tudi igre za razmigavanje možgančkov. Te igre otroka motivirajo, vzbujajo njegovo radovednost in zmanjšujejo strah.

c) Joga za otroke in pravljčna joga

Joga je prastara indijska znanost in umetnost o tem, kako živeti življenje polno, kako postati boljši človek. Beseda izhaja in sanskrske besede judž, kar pomeni »združiti«. Joga združuje telo, um in dušo. Z jogo se počutimo bolje, se sprostimo. Je odlična protiutež današnjemu načinu življenja (Božič Križaj, 2017). Z jogo se naučimo tehnik sproščanja. Lažje se soočamo z morebitnimi pritiski in ovirami. Otroci jih vsakodnevno in neprestano doživljajo v šoli, pri športu, med igro z vrstniki. Joga za otroke pozitivno deluje na motoriko, koordinacijo, telesno držo, ustvarjalnost, zavedanje in obvladovanje telesa. Primerna je za otroke vseh starosti. Pravljčna joga je vodena vadba z elementi joge, posebej oblikovana za otroke. Poudarja nenasilen in spoštljiv odnos do sveta, do samega sebe, do sočloveka. Je zelo zanimiva in zabavna. Pravljčno jogo v razredu uporabljam predvsem pri slovenščini. Najprej preberem ali pripovedujem pravljico, nato sledi sproščanje. Učenci izvajajo različne položaje joge, ki se navezujejo na prej povedano pravljico, npr. posnemajo različne živali, ki nastopajo v pravljici.

d) Gibalna igra, ples

Gibalna igra je lahko individualna ali skupinska igra z gibanjem, didaktična gibalna igra s pravili, družabna gibalna in rajalna igra idr. Vsem različicam je skupno, da vključujejo značilnosti otroške igre, psihofizično sprostitev, razgibanje, kot tudi zasnove plesne tehnike in plesnega ustvarjanja (Gjud, Kroflič, 1991).

Gibalne in rajalne igre so zelo pomembne, saj ritem otroke sprošča. V najširšem pomenu so to elementarne igre, ki vključujejo gibanje. Gibalne igre so igre, ki vsebujejo ritem, izraz, gibe in gibalne motive posameznih delov telesa in celega telesa. Rajalne igre pa so skupinski otroški ljudski plesi, ki se povezujejo s petjem ali govorjenim besedilom, kot so na primer Bela lilija, Abraham, Trden most, Dreto šivat ...

Beseda ples ima širok pomen in zajema vse vrste plesa, katerih osnovni namen je želja po gibanju, po ritmičnem plesu, po življenju, po uživanju življenja. Učenci zelo radi plešejo ob glasbi, ob različnih zvrsteh. Večkrat prekinem pouk in zaplešemo – ob glasbi ali vodenem posnetku. Učenci se pri tem sprostijo, po tem pa so bolj zbrani in motivirani za delo.

e) Zlati sonček

Športni program Zlati sonček je namenjen učencem, starih od 6 do 8 let (prvo vzgojno-izobraževalno obdobje). Namen programa je:

- obogatiti program redne gibalne oziroma športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami,
- s privlačnimi vsebinami, likovno podobo in načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in strokovnih delavcev za takšno sodobno zasnovo športne vzgoje,
- vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po podobnem delovanju v naslednjih starostnih obdobjih.

Primeri nalog v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju:

- 1. razred: trije izleti (z vmesnimi postanki je na izletu dve uri hoje), plavanje, spretnostna naloga z žogo, ravnotežnostne naloge (otrok opravi dve po izbiri: drsanje, rolanje ali kotalkanje, smučanje, vožnja s kolesom);
- 2. razred: dva izleta (na izletu je hoje za dve uri), sonožni preskoki nizke gredi, met žogice v cilj, vzravnavna v sed iz ležanja na hrbtu, dva prevala naprej, tek na 200 metrov;
- 3. razred: dva izleta (na izletu je hoje za približno tri ure), sonožno preskakovanje kratke kolenice, plezanje po žrdi, spretnostna naloga z žogo, tek na 300 metrov, plavanje.

Učenci pri nalogah, ki so opredeljene v programu, zelo radi sodelujejo in se pri izvajanju trudijo po svojih najboljših močeh. Ob koncu so nagrajeni z diplomo ali celo medaljo, kar predstavlja še dodatno motivacijo.

Zaključek

Učencev ni težko motivirati za gibalne dejavnosti, saj večina že v zgodnjem otroštvu večkrat samodejno začneja z različnimi oblikami poskakovanja, skakanja in vrtenja v lastnih ritmih. Z gibalnimi dejavnostmi lahko v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju dosežemo harmoničen razvoj vseh učenčevih telesnih in duševnih zmogljivosti. Gibanje aktivira možganske funkcije in tako je učenje kvalitetnejše ter lahkotnejše. Nekaj minut gibanja pospeši učno delo, motivira, spodbuja in vnaša pozitivne občutke, saj se ob gibanju sproščajo hormoni ugodja in zadovoljstva. Gibanje zunaj, na igrišču, predvsem pa v naravi, pri učencih hkrati razvija še večje spoštovanje in odgovornost do varovanja okolja. Vsakič, ko gremo z učenci ven, na sprehod ali na pohod, opazujemo okolico ter damo velik poudarek skrbi za naravo. Učenci tekom let res postanejo pozorni na svet okoli sebe ter hitro kaj opazijo. Je pa res, da moramo biti pri vzgoji za gibanje ali skrbi za naravo vztrajni, tako kot pri vseh drugih stvareh. Namreč, rezultate lahko pričakujemo šele čez nekaj časa. In takrat smo res zadovoljni. Zato vzpodbujajmo gibanje in učenje z gibanjem!

Literatura

- Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.
- Gjud, A., Kroflič, B. (1991). Igra z gibi 2: osnove izražanja z gibom. Radovljica: Didakta.
- Božič Križaj, U. (2017). Pravljična joga – priročnik za vadbo joge za otroke. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
- Koban Dobnik, M. (2005). Glasba in gib. Nova Gorica: Založba Educa, Melior, d. o. o.
- Kirn, J. (2019). Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 15. 2. 2023 s spletne strani <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/1/Kirn.pdf>.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- Videmšek, M., Stančević, B., Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kovač, M. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

ORIETACIJSKI TEK – ZDRAV NAČIN GIBANJA

Povzetek: Prenekatera bolezenska stanja so posledica pomankanja gibanja. Večino časa v dnevu preživimo v zaprtih prostorih, zato je še toliko bolj pomembno, da v času ki ga namenimo rekreaciji preživimo v naravi. Rad bi vam predstavil kako vpeljati orientacijski tek, kot rekreacijo v svoj vsakdanjik. Intenzivnost vadbe lahko prilagajamo svoj sposobnostim. Za začetnika je to lahko povsem sproščen sprehod v naravi s karto in kompasom v roki, kasneje pa tudi zelo intenzivni trening vzdržljivosti in možganskih zagonek. Vadbo si lahko predstavljate ko mešanico lova na zaklad in prijetnega trening vzdržljivostnega teka v naravi. Vadbo je možno izvajati v vseh vremenskih pogojih in vseh letnih časih. Poskrbeti moramo samo za primerno opremo in nekaj tekočine za rehidracijo. Predstavil bom uporabo šolske karte za potrebo šolske športne vzgoje in interesne dejavnosti. Predstavil bom uporabo orientacijske karte Koseški Boršt za izvedbo športnega dne in interesne dejavnosti.

Ključne beseda: zdravo življenje, šolski šport, tek, orientacija

ORIENTATION RUNNING - A HEALTHY WAY OF MOVING

Abstract: Too many medical conditions are the result of a lack of movement. Most of the time of the day is spent indoors, so it is even more important that the time we dedicate to recreation is spent in nature. I would like to show you how to introduce orienteering as a form of recreation into your everyday life. We can adjust the intensity of the exercise to our abilities. For a beginner, it can be a completely relaxed walk in nature with a map and compass in hand, but later also a very intensive training of endurance and brain puzzles. You can imagine the exercise as a mixture of a treasure hunt and a pleasant endurance run training in nature. Exercise can be performed in all weather conditions and all seasons. We just need to provide the right equipment and some fluids for rehydration. I will present the use of school map for need of school sport education and extracurricular sport activities. I will present the use of the Koseški Boršt orientation map for sport day and extracurricular sport activities.

Key words: healthy life, school sport, running, orientation

Uvod

Orientacijski tek je vzdržljivostna dejavnost, ki poteka v naravi. Zaradi povezovanja miselne in gibalne dejavnosti orientacijski tek udeleženca nevsiljivo pritegne k dlje časa trajajočemu telesnemu naporu. Zmerna do intenzivna telesna dejavnost pozitivno vpliva na ohranjanje zdravja in na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Prisotnost razmišljanja vpliva na višjo zanimivost dejavnosti, poleg tega orientacijski tek zahteva uporabo znanj različnih predmetov v avtentičnih situacijah, zaradi česar je učenje hitrejše. Gibanje, predvsem tisto dolgotrajnejše in manj intenzivno, vpliva tako na biološke kot psihosocialne dejavnike zdravja. Tek, hoja, planinarjenje, kolesarjenje zaradi moči dražljajev na človekovo razpoloženje, psihično sprostitvev in življenjsko pomembne sisteme (predvsem srčno-žilni in dihalni) organizma sodijo med najbolj vsestransko koristne načine gibanja, so vsebine, ki varujejo in ohranjajo zdravje in vitalnost (Kristan, 1994). Vse to velja tudi za orientacijski tek. Srčno-žilna in dihalna funkcija organizma se močno povečata, zaradi teka po mehkem terenu so možnosti za preobremenitev lokomotorne sistema precej manjše kot pri običajnem teku. Tek po terenu zahteva neprestano prilagajanje in spremembe smeri. Ker noben korak ni enak prejšnjemu, se ves čas izvajajo spremenjeni gibalni programi, kar vpliva na celostno obremenitev telesa. Zaradi mehke podlage so izdatneje obremenjene tudi mišice nog, neraven teren pa zahteva večjo stabilnost sklepov in dobro koordinacijo spodnjih okončin. Gibanje v naravi nas sprošča in nam pomaga, da lažje prenašamo vse življenjske izzive. Tek po naravi je ena od lepših športnih dejavnosti. Če pa jo združimo z orientacijskimi veščinami, lahko navaden tek postane postana dogodivščina, polna presenečenj, ki bo postala del našega življenja.

Oprema za orientacijski tek

Pri prvih korakih spoznavanja z orientacijskim tekom potrebujemo običajno športno opremo: športne copate, kratko majico in kratke hlače. Pri orientaciji v gozdu bolj kot kratke ustrezajo dolge hlače, ki noge zaščitijo pred podrastjo. Oblačila naj ne bodo nova, saj je veliko možnosti, da se v gozdu umažejo ali raztrgajo. Če dežuje, smo opremljeni z oblačili, primernimi dežju, čepico in nepremočljivimi čevlji. Glavni cilj orientacijskega teka je iskanje kontrolnih točk. Te so na terenu označene z oranžno-belimi prizdami s stranicami 30cm, za šolsko uporabo so na voljo tudi manjše prizme s stranicami 15cm. Prisotnost na kontrolni točki tekmovalec potrdi tako, da z luknjačem, ki je obešen na kontrolno zastavico, preluknja poseben prostorček na kontrolnem kartončku, ki ga nosi s seboj.

Karte za orientacijski tek

Karte za orientacijski tek so posebej izdelane in so običajno pripravljene v merilih 1:10000 ali 1:15000, lahko pa tudi v večjih merilih 1:5000 ali za šolsko uporabo celo 1:1000. Za karte za orientacijski tek je značilno, da so izjemno podrobne. Na njih so prikazani vsi objekti, vse ceste, tudi najmanjše gozdne stezice, potočki, vsaka klopca ob sprehajalni poti, vsaka vrtača ali luknja, vsak večji kamen ali balvan in tudi to, kje je gozd lažje in kje zaradi zaraščenosti težje prehoden. Kar je v nasprotju z ostalimi kartami, je to, da so odprte, z gozdom neporaščene površine, pobarvane z rumeno barvo, gozd pa z belo barvo (Burnik idr, 2012).

Rokovanje s karto

Uspešno ukvarjanje z orientacijski tekom zahteva dobre osnove rokovanja s karto, med katere štejemo:

- zlaganje karte,
- preprijemanje in obračanje karte,
- sledenje s palcem po karti.

Kompas

Kompas je pripravljen z magnetno iglo, ki kaže proti severu. Igla je osnovni del vsakega kompasa. Nameščena je tako, da se lahko prosto vrti v vodoravni ravnini. Magnetna igla kaže proti magnetnemu severu.

Interesna dejavnost za učence v Osnovni šoli Koseze

Predstavite in namen

Predstavitev naj bo čim bolj pestra in navdušujoča. Pokazati je potrebno vse zgoraj naštetih pozitivne vidike rekreacije in gibanja v naravi. Za začetek je potrebno pridobiti nekaj nadobudnežev in jih privabiti k vadbi.

Uvod v orientacijo in prvi trening

Vadeče je bilo potrebno naučiti rokovanja s karto in kompasom. Nekaj malega o objektih na karti, kaj predstavljajo in kako jih prepoznamo. Uporabo merila na karti in barvno karto. Prvič sem se z vadečimi skupaj sprehodil čez progo in jim sproti razlagal uporabo karte in kompasa v kombinaciji z merilom karte. Predstavil sem označevanje kontrolnih točk in prikaz prisotnosti na posamezni točki. Proga je bila enostavna postavljena in fizično nezahtevna.

Potek učenja

Z učenci se dogovorimo za redni termin interesne dejavnosti. Čas je bil prilagojen učencem. Učenci so imeli naslednje naloge:

- orientirati se po terenu z uporabo karte in kompasa (šolska karta OŠ Koseze),
- razviti sposobnost ocenjevanja razdalje (hoja po azimutu, parni korak),
- razvili sposobnost osnovnega spoznavanja terena.

Kaj sem poučeval:

- spoznavanje legende in merila karte,

- orientacijo karte s pomočjo okolice in kompasa,
- uporabo linijskih objektov pri napredovanju,
- preprosto izbiro poti,
- izvajali smo daljše etape z izrazitim lovilnim objektom,
- izvajali kratkih etape z natančnim branjem karte,
- osvajali osnovno rabo palčnega kompasa.

Učne metode, ki sem jih uporabljal:

- razlago,
- prikaz,
- pogovor.

Učne oblike:

- postavili smo težje proge individualno,
- v parih ali posamezno: postavili proge z veliko kontrolnimi točkami na linijskih objektih, »score« orientacijo in orientacijo v obliki zvezde

Orientacijska igre

Nariši -Poišči

Da bi tekmovalci dobili občutek za prostor, razdalje in smeri, je to verjetno najlažji način, da se spoznajo s karto. Za začetek lahko na šolsko karto vrišejo le krožec, kamor bodo skrili svoj »zaklad«. Naj bo ta »zaklad« majhen listek ali pa barvica, ki jo lahko uporabite že pri naslednjih vajah ali tekmovanju. »Zaklad« tako postane kontrolna točka in zato naj bo postavljeno na določljivo mesto (npr. na mesto, kjer se stikata dve črti), nikakor pa ne na mesto, ki ni določljivo. Ko vsi učenci postavijo svoj zaklad in ga v karto narišejo si karte med seboj izmenjajo in poskušajo »zaklad« najti.

Score orientacija

Ime »score-o« izvira iz vrste tekmovanja, kjer je pomembno v določenem času po poljubnem vrstnem redu zbrati kontrolne točke in s tem pridobivati posamezne točke. Na začetku je stvar lahko poenostavljena. Čas ni omejen, tekmovalci pa morajo zbrati vse kontrolne točke. Vsi tekmovalci startajo istočasno, najhitrejši, ki obiše vse kontrolne točke pa je zmagovalec.

Orientacijsko tekmovanje

Na igrišču (šolski karti) postavite kontrolne točke, ki jih morajo učenci najti v čim krajšem času. Proga naj bo vrisana na karto in tekmovalec karto dobi tisti trenutek, ko štarta. Pri tem tekmovanju je potrebno meriti čas, lahko pa istočasno startajo tudi do štirje tekmovalci hkrati (če na igrišču postavite štiri zrcalne proge), zmagovalec pa se uvrsti v naslednji krog. Tekmovanje je lahko še zanimivejše, če so na igrišču postavljene še dodatne prepreke, ki se jih morajo tekmovalci izogibati, tekmovalno napetost pa lahko zvišate s tem, da npr. naslednji tekmovalec ali tekmovalci startajo že v naslednjih 30 sekundah.

Linijska orientacija

Na karti naj bo vrisana pot, po kateri se morajo tekmovalci premikati. V kolikor tekmovalec na svoji poti opazi kontrolno točko, jo mora v karto vrisati, sicer pa ne. Naj bo pot speljana čimbolj zanimivo tako, da ne bo iz same postavitve orodij umevno, kako pot poteka. Zmaga tisti, ki je pravilno vrisal čim več kontrolnih točk in bil tudi najhitrejši. Če tekmujeta dva tekmovalca med seboj, lahko drugi štarta istočasno iz nasprotne smeri. Istočasno lahko tekmujejo tudi drugi, ki imajo na svoji karti vrisano drugačno progo.

Športni dan za učence v Osnovni šoli Koseze

V šoli vsako leto organiziram športni dan – orientacija v naravi. Uporabljam orientacijsko karto Koseški Boršt. Pri izpeljavi mi pomagajo učitelji.

Potrebni elementi za izvedbo športnega dne:

- postavitev proge,

- orientacijske karte,
- kompasi,
- orientacijske prizme,
- perforatorji,
- merjenje časa.

Urnik športnega dne

9:00 – zbor ekip

9:30 – štart ekip, potek tekmovanja

13:00 – razglasitev rezultatov, nagrade

Zaključek

Glavna značilnost orientacijskega teka je izrazita povezanost gibalne in miselne dejavnosti, kar športu daje edinstven značaj. Prav zaradi tega je orientacijski tek zelo zanimiv, poleg tega pa zahteva praktično uporabo znanj z različnih področij v realnih situacijah, kar pripomore k izboljšanju tako telesnih kot tudi miselnih, značajskih in socialnih potencialov učencev. Orientacijski tek je v Sloveniji manj znana športna panoga. Razlog za to lahko poleg manjše medijske zanimivosti pripišemo predvsem strahu pred orientacijo, zahtevnejši in dolgotrajnejši pripravi dejavnosti. Z danim projektom je bilo moč dokazati, da je potreba do gibanja velika in da z zadostno mero motivacije vadeči lepo napredujejo.

Literatura

Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Radovljica: Didakta.

Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). Abc dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Andersson, G. (2015). Cool, Awesome and Educational, orienteering at school for ages 6-12. Pridobljeno iz <http://np.netpublicator.com/netpublication/n51540595>

»FITKO« – SKRB ZA FIT POČUTJE ČETRTOŠOLCEV

Povzetek: V šolskem letu 2022/23 so bili učenci 4.a razreda vključeni v program FITKO, s katerim smo do njegovega zaključka v aprilu 2023 v okviru pouka promovirali zdrav način življenja. Biti »fit« pomeni, da se v svoji koži počutiš dobro, tako telesno kot psihično. V ta namen smo izvajali mesečne sklope dejavnosti, povezanih s krepitvijo psihofizičnega zdravja, kar je hkrati popestrilo pouk in opazno izboljšalo počutje učencev. Spodbujeni so bili k premisleku o svoji vrednosti in možnostih za bolj uravnotežen življenjski stil. Spoznavali so se s tehnikami za premagovanje vsakodnevnih stisk, omogočeno pa jim je bilo tudi učenje od sovrstnikov, starejših in okoliškega prebivalstva. Krepili so svojo ustvarjalnost in radovednost, se seznanjali s pomembnostjo socializacije za psihično zdravje ter možnostmi lastnega vplivanja na splošno kakovost življenja. Pomembno vlogo pri vzgoji in opolnomočenju otrok za zdrav način življenja igrajo poleg staršev tudi šole in specializirani projekti.

Ključne besede: zdrav način življenja, fit, samopodoba, zdrava prehrana, čuječnost, gibanje, dobra drža.

"FITKO" – TAKING CARE OF THE FITNESS OF FOURTH-GRADERS

Abstract: In the school year 2022/23, the pupils of the 4.a class were participating in the FITKO programme, which aimed at promoting healthy lifestyle as part of curriculum activities until its conclusion in april 2023. To be »fit« means to feel good in one's skin, both physically and mentally. With this in mind, we carried out monthly sets of activities for strengthening psychophysical health, which also livened up the classes and noticeably improved the pupils' wellbeing. They were encouraged to consider their own value and possibilities of a more balanced lifestyle. They were introduced to techniques for dealing with everyday problems and were in this respect enabled to learn from their peers, the elders and the local residents. They reinforced their creativity as well as curiosity and learned of the impact of socializing on mental health, keeping in mind their options of influencing general quality of their lives. Besides parents, schools and specialized projects therefore also play an important role in educating and empowering children for a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, fit, self image, healthy eating, mindfulness, movement, good posture

SEPTEMBER: Gibanje v naravi in krepitev učne samopodobe.	OKTOBER: To sem jaz (raziskovanje o sebi – pozitivna samopodoba) in 4.a ima talent (spretnosti in sposobnosti). Zdrava prehrana – kupuj lokalno, 1. del.	NOVEMBER: Vaje za zdravo hrbtenico in držo ter gibanje v naravi – tabor Trilobit.	DECEMBER: Prazniki – vpliv na počutje in avtogeni trening z elementi čuječnosti. Časopis – FITKOVA OBVESTILA, 1. del
JANUAR: Igre na snegu in razred kot socialna celota – razredna klima.	FEBRUAR: Ples in zdrava prehrana, 2. del – obisk vodje šolske prehrane (sestava zdravega jedilnika).	MAREC: Jogging v naravi in ozaveščanje o odvisnosti od interneta »NARAVA JE BOLJŠA KOT E-NAPRAVA!«	APRIL FITKOVA OBVESTILA, 2. del. Predstavitve staršem in razstava v šoli.

Uvod

Vzgojno-izobraževalne ustanove imajo poleg staršev, ki so seveda temeljni kamen vzgoje, na otroka velik vpliv. Kaj vse lahko šola in učitelji naredimo v zvezi z opolnomočenjem otrok za lažje soočanje z izzivi sodobnega sveta?

Nihče ne more zagotoviti, da današnji otroci na življenjskih poteh ne bodo doživljali stisk, kriz, bolečin in padcev; lahko pa jih šole in učitelji opremijo z zmožnostmi in močmi, ki jim bodo pomagale, da se bodo s temi stiskami in krizami spopadli bolje opremljeni in jih lažje premagali. (Musek Lešnik 6) Psihične stiske učencev, ki se odražajo tudi na njihovem fizičnem stanju, se v zadnjih letih povečujejo. Ta ugotovitev me je privedla do odločitve, da za svoje letošnje četrtošolce pripravim poseben program, ki bo vseboval različne naloge in dejavnosti za krepitev obeh ravni dobrega počutja – psihične in fizične. Zasnova sem program FITKO, saj beseda FIT zaznamuje splošno pozitivno stanje telesa in duha.

Šola je le eden od faktorjev pri izboljševanju zdravja otrok. Na razvoj psihofizičnega zdravja otrok imajo poleg šol močen vpliv tudi lokalno okolje, zdrava prehrana in ozaveščenost staršev. Slovenski učni načrt je dovolj prilagodljiv, da lahko strokovni delavci v učne ure vključimo dejavnosti za krepitev psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov, hkrati pa nam je na voljo precej pester nabor aktivnosti za lastno seznanjanje s tematiko. Osnovna šola Louisa Adamiča Grosuplje, kjer službujem, je tako kot mnogo drugih slovenskih šol vključena v projekt Fit4Kid, ki še dodatno spodbuja gibalne aktivnosti in izobraževanje o pomenu gibanja pri pouku. Omeniti velja tudi razne šolske projekte, katerih cilj je prav tako krepitev psihofizičnega stanja otrok (Sobivanje, SLOFit, EKO šola ...). Zanimljivo ni niti visok odstotek učne pomoči otrokom s specifičnimi učnimi težavami. Šole imajo šolsko svetovalno službo (pedagogi, specialni pedagogi, defektologi, logopedi, psihologi, socialni delavci), ki je v podporo učencem, staršem in učiteljem, na splošno dobro urejeno. Vse to pomeni, da učenci, starši in pedagoški delavci zlahka dobimo pomoč, kadar se znajdemo v stiski. Da smo v Sloveniji na dobri poti glede krepitev in promocije psihofizičnega zdravja otrok, dokazuje tudi dejstvo, da v tujini (Kanada) pri prilagajanju okolja, prehrane in učnega načrta ter usposabljanju šolskega osebja zasledujejo podobne cilje (Health Promotion International 208). Program FITKO sem organizirala in izvedla ob spodbudi zgoraj predstavljenih ugotovitev, uspel pa je predvsem zaradi ustvarjalnosti in motiviranosti učencev. Program sem morala vključiti v svoj letni delovni načrt, ki poleg rednega poučevanja zahteva tudi obvezne dejavnosti (preverjanja, ocenjevanja, dneve dejavnosti ipd.).

September

Staršem sem na uvodnem roditeljskem sestanku predstavila program promocije psihofizičnega zdravja učencev. Sprejeli so ga z navdušenjem in pohvalo. Ko smo se z učenci spoznali, sem program FITKO predstavila še njim. Začeli smo s pohodom v naravo. Ker naša šola stoji na podeželju, imamo za pohode obilo različnih možnosti. Po dejavnosti smo za šolsko spletno stran skupaj oblikovali članek o naših doživetjih. V začetku septembra sem izvedla tudi anketo o učni samopodobi, ki mi je pomagala pri razumevanju in analiziranju učnih navad učencev. Z učenci smo se na razredni uri pogovorili o njihovih pričakovanjih, ciljih, izzivih pa tudi strahovih, ki se jim porajajo ob začetku šolskega leta.

Oktober

V oktobru smo nadaljevali z razvijanjem pozitivne samopodobe. Najprej smo z učenci raziskali, kaj samopodoba sploh je, kar sovпада z učnim načrtom za družbo v 4. razredu. V skupinah so nato razpravljali o tem, kako poskrbeti za izboljšanje lastne samopodobe. Ugotavljali so, da svojo samopodobo gradiš celo življenje, zato za osebno rast ni nikdar prepozno.

Česar sproščanje je najbolj pomemben stvar v življenju	<u>RAVNOPOSTOJEVANJE</u> ZA ŽIVLENJE
Česar poznamo svoj cilj, da se na poti do njega	CILJ
Prijatelji so pomembni zato, da nam pomagajo, da se lahko spopadamo s težavami	PRIJATELSTVO
Če ne pomagamo ljudem, ki so v težavah, ne bodo pomagali nam, ko bomo mi v težavah	POURE
Stres izide iz našega sveta	STRES
Nagajamo svoj motoristični govor	ZAVPAM SI
Če težave ne rešimo drugače	ODGOVORNOST ZASE



Izvedli smo tudi vajo, kjer so v drugemu prepoznali pet dobrih lastnosti in mu jih našli. V tednu otroka (3. – 7. oktober) smo se posvečali svojim talentom. Dejavnost smo naslovili »4. a zmore«. Kdor je hotel, je lahko predstavil svoj talent, oziroma dejavnost, v kateri je dober. Oktober smo si popestrili še z razmišljanjem o zdravi prehrani. Osredotočili smo se na lokalno pridelavo in obiskali ekološko kmetijo v neposredni bližini šole. S tem smo krepili pripadnost domačemu okolju in naklonjenost prehrani s čim manj umetnih dodatkov in pesticidov.

November

V pregovorno sivem novembru smo se v šolski telovadnici posvetili dobri držji in zdravi hrbtenici. Naučili smo se nekaj preprostih vaj za lepo držjo. V učilnici smo si ogledali film »Pokončna drža, dobra drža,« ki predstavi najosnovnejše »3 x 3« vaje za dobro držjo, kot se jih lahko izvede na stolu v katerikoli učilnici. Vaje smo učitelji spoznali avgusta 2022 na predavanju ge. Saše Staparski Dobravec pred celotnim šolskim kolektivom. Konec novembra smo odšli na naravoslovni tabor, kjer smo se veliko gibal v naravi in se družili.



December

December smo v okviru programa FITKO posvetili praznikom v krogu družine. K temu nas je usmeril tudi projekt »Sobivanja – Ti meni danes, jaz tebi jutri«. Učenci so se družili s starimi starši in z njimi podoživljali praznike, kot so jih praznovali nekoč. S tem je prišlo do vsestranske medgeneracijske obogatitve. Odraščanje s starejšimi otrokom pomaga, da vidijo celotno podobo življenja. Izkušnje kažejo, da so otroci, ki so odraščali s starimi starši

in drugimi člani razširjene skupnosti, imeli bolj razvit čut za bližnjega, večjo sposobnost komuniciranja z ljudmi in sprejemanja drugega (Govek 22). Konec meseca so učenci izdelali časopis FITKOVE NOVICE, kjer so predstavili dotedanje aktivnosti. V decembru smo izvedli tudi avtogeni trening, prirejen za otroke. Pogovorili smo se o tem, kaj avtogeni trening je in s kakšnim namenom ga lahko izvajamo. Vključili smo tudi nekaj osnov čuječnosti. Današnje generacije učencev so vzgajane s pričakovanjem takojšnje uresničitve želj in ciljev, pogosto pa pozabljajo na potrpežljivost in pozornost do sovrstnikov. Prek pogovorov in mediacije so v okviru programa spoznali, da biti čuječ pomeni sprejemati to, kar je tukaj in zdaj.

Januar

Januar smo izkoristili za zimske dejavnosti na prostem. Na Jezerskem smo organizirali dan na snegu. Ker se je v oddelku pojavilo verbalno nasilje, smo večino januarja posvetili razredu kot socialni celoti, saj je bil naš program zasnovan dinamično. Veliko časa smo namenili boljšemu razrednemu vzdušju. Za doseg tega cilja smo uvedli »Škatlico prijaznosti«, kamor dnevno polagamo žetone, ki jih učenci zberejo čez dan, če so drug z drugim prijazni in pouku ustrezno sledijo. Če jih bo dovolj, bodo zbrani žetoni ob koncu šolskega leta vsem učencem pridobili nagrado. Opažam, da kljub skrbnemu vzgojno-izobraževalnemu delu, učenci iz svojega okolja prinašajo določene stiske (ločitve, bolezni, socialne težave idr.), ki vplivajo na njihovo vedenje v šoli. Vsako leto se kaže več psihičnih stisk, ki jih učenci sami ne morejo več obvladati. Nujno je, da ob hujših stiskah, to je, kadar v medosebnih odnosih vrstnik zlorabi svojo fizično ali psihično premoč nad šibkejšim, kar potencialno konstituira nasilno dejanje in trpinčenje otroka (Lešnik Mugnaioni 11), odločno ukrepamo. Po drugi strani pa je pri vsakdanjih otroških konfliktih priporočljiva zmernost, saj jim lahko sicer onemogočimo pomembno izkušnjsko krepitev medvrstniške komunikacije. Podobno mnenje zasledimo tudi v Navodilih s priročnikom za obravnavo medvrstniškega nasilja, ki pravi: »kadar se odnosi med vrstniki zaostrijo in niso več sodelovalni, temveč konfliktni – kar je vsakodnevni pojav – je priporočljivo, da nastale probleme rešujejo sami ali z medvrstniško mediacijo in zgolj po potrebi ob pomoči odraslih« (Lešnik Mugnaioni 11). Ugotavljam, da je za opolnomočenje učencev pri reševanju medsebojnih konfliktov potrebna veliko dela. V našem primeru je bila v pomoč tudi šolska svetovalna služba.

Februar

Naslednja dejavnost v povezavi s programom FITKO je bil ples. Ples je izražanje z gibi in telesom, umetnost, stara kot človeštvo samo. Je najstarejše sredstvo za izražanje telesnih, čustvenih in duhovnih razsežnosti ter želja po ritmičnem gibanju in uživanju življenja (Krofič, Zagorc idr. v Zver 19). Kot tak je pri učencih nadvse primeren za izražanje čustev. Učenci izražanju s plesom sprva niso bili naklonjeni, kar pripisujem njihovi razvojni stopnji – začetek odraščanja. Ko smo vztrajali, so se sprostili in razživali. Nekateri imajo razvitejši čut za ritem, drugi ga v sebi še iščejo. Ples je za dvig psihofizičnega zdravja učencev vsekakor priporočljiv. Je način medsebojnega povezovanja, zato smo se poskusili tako v skupinskih kot v individualnih vrstah plesov. Z obiskom vodje šolske prehrane, ki je na otrokom primeren način predstavila pomen zdrave prehrane za razvoj in zdravje smo bili prav tako zadovoljni. Učenci so dejavno sodelovali pri ustvarjanju šolskega jedilnika, dodali svoje želje in spoznali, katere skupine živil so nujno potrebne za zdravje in jih moramo uživati vsakodnevno.

Marec

Prvi pomladni mesec smo izkoristili za džoging v naravi. V bližnji okolici smo pripravili »trim« vaje in obhodno vadbo. Skupaj smo oblikovali kartončke z opisi vaj in jih razporedili po okolici. Pripravljene vaje smo pri športu izvedli večkrat, k sodelovanju pa smo povabili tudi druge učence šole. Vpliv računalniške tehnologije na otroke in mladostnike je v porastu, in ima na njihovo zdravje pogosto negativen vpliv. V luči nujnega zmanjševanja uporabe informacijsko-komunikacijskih tehnologij (IKT) v prostočasne namene smo uvedli slogan

»Narava je boljša, kot e-naprava!« Pri razrednih urah smo razpravljali o času, ki ga otroci preživijo pred računalniki in drugimi napravami. Ob tem so se učenci zamislili nad lastnim odnosom do IKT in ugotovili, da ima večina vrstnikov iz njihovega oddelka do tovrstne tehnologije omejen dostop. Ugotovili smo, da je vsaj polovica otrok pogosto zunaj v naravi, vsaj tretjina pa jih obiskuje prostočasne dejavnosti povezane s športom in umetnostjo. Le dva učenca sta opredelila računalniške igrice kot zelo pomembne v svojem preživljanju prostega časa.

April

Za mesec april je predvidena izdelava 2. dela FITKOVIH NOVIC in razstava izdelkov, anket raziskav in fotografij, povezanih s programom FITKO. Na ogled bodo med govorilnimi urami povabljeni starši in seveda vsi učenci ter strokovni delavci naše podružnične šole.

Zaključek

Izvedbo programa FITKO ocenjujem kot zelo uspešno. Veliko vsebin se prepleta z učnim načrtom ali pa sem jih vključila v svoj letni delovni načrt. Učenci so v izvedbi uživali, včasih smo morali le »prebiti led«, da je dejavnost stekla. Vsako udejstvovanje, ki prinaša še tako majhen napredek pri promociji psihofizičnega zdravja učencev, je dobrodošlo. Menim, da smo v slovenskem prostoru na dobri poti, da učencem zagotovimo zares zdrav razvoj, kljub sodobnemu hitremu načinu življenja. Strokovnost kadra, ki se ukvarja z mladostniki, učni načrt, ki podpira tovrstne vsebine, pripravljenost vodstva vzgojno-izobraževalnih zavodov in konec koncev ozaveščenost sodobnih staršev o pomenu psihofizičnega zdravja otrok so najboljša popotnica za nadaljnje delo na tem področju.

Literatura

- McIsaac, J.-L. D., Read, K., Veugelers, P. J., & Kirk, S. F. L. (2017). Culture matters: a case of school health promotion in Canada. *Health Promotion International*, 32(2), 207–217. <https://www.jstor.org/stable/48518377>
- Lešnik, D., Novaković, T. (2016). Navodila s priročnikom za obravnavo medvrstniškega nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana, ZRSŠ.
- Musek Lešnik, K. (2017). Pozitivna psihologija v edukaciji. V: Zbornik znanstvenih prispevkov študentov v letu 2016/2017. Brezovica pri Ljubljani, IPSOS.
- Govek, T. (2016). Vpliv starih staršev pri vzgoji vnukov. Ljubljana, Teološka fakulteta.
- Zver, N. (2015). Ples kot interesna dejavnost na razredni stopnji v OŠ. Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Spletna anketa o zadovoljstvu s šolsko prehrano. Vir: <http://www.oslag.si/anketa-o-solski-prehrani-3/>
- Pokončna drža, dobra drža. <https://www.youtube.com/watch?v=jxQozgBWN5c>

VPLIV TELESNE AKTIVNOSTI NA VITALNO KAPACITETO PLJUČ PRI UČENCIH NAŠE ŠOLE

Povzetek: Raziskovalno delo je pomemben del razširjenega programa šole. Namenjeno je učencem, ki želijo in zmorejo narediti več od obveznih vsebin in tako razširiti in nadgraditi svoje znanje. Hkrati se usposablja za samostojno delo v nadaljnjem procesu šolanja, uresničujejo svoje interese, razvijajo kritično mišljenje in gradijo dobro samopodobo, predstavlja pa tudi neposredno povezavo šole z lokalno skupnostjo. Z raziskovalnim delom pa ne pridobijo le učenci raziskovalci, ampak tudi vsi tisti učenci, ki na kakršen koli način sodelujejo v raziskavah. Prispevek predstavlja raziskovalno nalogo s katero smo raziskovali odvisnost vitalne pljučne kapacitete (VK) od telesne aktivnosti, telesne višine in telesne teže. V raziskavo smo vključili učence 8. in 9. razreda naše šole. Meritve vitalne kapacitete smo izvedli s spirometrom na valj. Vsem vključenim učencem smo predstavili cilje raziskave, metode dela in rezultate. Menim, da smo s tem prispevali k boljšemu zavedanju o pomenu telesne aktivnosti za njihovo zdravje in počutje.

Ključne besede: vitalna kapaciteta pljuč, telesna aktivnost, spirometrija, raziskovalno delo

THE EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON VITAL LUNG CAPACITY IN THE STUDENTS OF OUR SCHOOL

Abstract: An important part of the extra curriculum activities in our school is also research work. It is for the motivated students who want to upgrade their knowledge. With such work they become more independent, they realize what their interests are, develop critical thinking and improve their self-esteem. With the research work everybody gets more knowledge, not only the researchers, but also other students who are involved in the research work and the students who the research results are presented to. The article represents our research work with which we tried to figure out the effect of physical activity, the height and the weight of a person on vital lung capacity. The students of the eighth and ninth classes of our school were included in the research. We used a cylinder spirometer for measuring their vital capacity. All the students were informed with the aims of the research, the methods of work and with the results. I'm sure that this act contributed to a better awareness of the importance of physical activity for our health and well-being.

Key words: vital lung capacity, physical activity, spirometry, research work

1 Uvod

Zakon o osnovni šoli v 2. členu navaja cilje osnovnošolskega izobraževanja. Poleg zagotavljanja kakovostne splošne izobrazbe, kot cilj v 2. in 3. alineji navaja tudi aktivnosti za zagotavljanje ustreznega psihofizičnega zdravja učencev in učenk. Poleg osnovnega vzgojno izobraževanega programa izvajamo na osnovnih šolah tudi razširjeni program, ki ima prav tako namen omogočiti vsem otrokom zdrav in celosten osebni razvoj. Cilji dejavnosti razširjenega programa so, med drugim, razumevanje pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka.

V prispevku je prikazan primer izdelave raziskovalne naloge s področja zdravstvene vzgoje.

2 Raziskovalno delo, kot aktivnost za doseganje ciljev za psihofizično zdravje

Razširjeni program osnovne šole je sestavni del letnega delovnega načrta posamezne šole. V ta program spada tudi raziskovalno delo, ki omogoča učencem nadgrajevanje znanja pridobljenega pri rednem pouku ter pridobivanje dodatnih znanj in veščin za nadaljnje izobraževanje. Še posebno raziskovalne naloge s področja prehrane, zdravstvene vzgoje in biologije veliko prispevajo k zavedanju učencev o krepitvi zdravja z ustrežno prehrano, rednim gibanjem, počitkom in ustrežno higieno. Pridobljeno znanje prispeva tudi k razumevanju povezanosti telesnega in duševnega zdravja. Z raziskovalnim delom pa ne pridobijo le učenci raziskovalci, ampak tudi vsi tisti učenci, ki na kakršen koli način sodelujejo v raziskavah in so jim predstavljeni rezultati raziskav.

2.1. Vloga učiteljev pri promociji psihofizičnega zdravja učencev

Pri tem je zelo pomembna vloga mentorja, ki učence vodi skozi raziskovalni proces in jih tako usposablja za samostojnejše raziskovalno delo na naslednjih stopnjah šolanja. Poleg tega lahko vsak učitelj pri vsakdanjem delu v razredu s svojim odnosom do dela in do učencev sledi ciljem promocije psihofizičnega zdravja. Učencem pomaga, da vzpostavljajo sprejemajoče in spoštljive odnose, si postavljajo realne cilje in si prizadevajo za njihovo uresničitev, uči jih, kako se spoprijemajo s stresom, prevzemajo odgovornost za svoje ravnanje, ustrezno izražajo čustva in jim seveda postavlja tudi ustrezne omejitve. Vse to krepi pozitivno samopodobo otrok in jih pripravlja na življenje.

2.2. Ideja za raziskovalno nalogo in oblikovanje raziskovalnega problema

Ideja za raziskovalno nalogo se je učencem porodila pri biologiji ob obravnavi organskega sistema dihal. Naučili so se, da je naloga dihal zagotoviti celicam zadostno količino kisika, da se lahko sprošča energija za delovanje telesa. Zanimiv se jim je zdel podatek, da s telesno aktivnostjo krepimo dihalo in da imajo športniki večjo pljučno kapaciteto kot ljudje, ki niso športno aktivni. Z raziskovalno nalogo so mladi raziskovalci želeli raziskati povezanost redne vsakodnevne telesne aktivnosti z vitalno pljučno kapaciteto. Šport in telesna aktivnost na sploh, tudi fizično delo, povečujejo sposobnost pljuč za sprejemanje zraka. Če pljuča sprejmejo več zraka, prehaja več kisika v kri, celice so bolje preskrbljene s kisikom, zato se lahko v njih sprošča več energije. Večja količina sproščene energije pa pogojuje večjo telesno zmogljivost, lažje premagovanje vsakodnevnih naporov, boljše športne dosežke itd. Zanimala jih je primerjava med učenci, ki so redno športno aktivni 1 – 2 uri dnevno vsaj 5 krat na teden, tistimi, ki se s športom ukvarjajo 2 do 3 krat na teden in tistimi, ki so malo telesno aktivni in se s športom ukvarjajo le pri urah športne vzgoje. Zanimalo jih je tudi, ali telesna višina in telesna teža vplivata na vitalno kapaciteto pljuč. Rezultate naših učencev so primerjali tudi z rezultati dveh bivših učencev naše šole, ki sta že več let aktivna športnika, dosegata nadpovprečno dobre rezultate, po starosti pa se bistveno nista razlikujeta od njih – v času raziskave sta bila stara 15 let.

2.3. Načrt dela

Sledila je izdelava načrta dela. Postavili smo nekaj hipotez. Nato smo se dogovorili, katere podatke je potrebno pridobiti, da bodo lahko preverili pravilnost postavljenih hipotez, in na kakšen način jih bodo pridobili. Izbrali so torej metode dela. Na tej stopnji je vloga mentorja, da raziskovalcem pojasni, kako kritično oblikovati hipoteze glede na podatke, ki jih nameravajo pridobiti. Delo mora voditi tako, da hipotez ni preveč in da raziskava ni zastavljena preširoko, saj lahko postane za raziskovalce neobvladljiva. Naredili smo še časovni načrt dela.

2.4. Metode dela

V prispevku natančneje predstavljam eksperiment, kot osrednjo metodo izvedene raziskave. Ostale uporabljene metode pa so bile še delo z literaturo, intervju in statistična obdelava podatkov.

2.4.1 Eksperiment

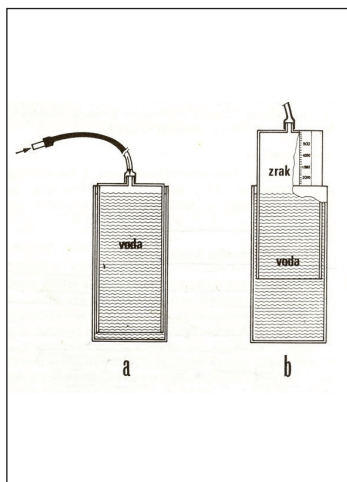
Raziskovalci so se odločili, da bodo meritev pljučne kapacitete opravili pri vseh učencih naše šole, ki so tisto leto obiskovali 8. in 9. razred. Vsem so na začetku predstavili namen in cilje svoje raziskave. Starost testirancev je bila 13 in 14 let. Nekateri med njimi so se že nekaj let organizirano ukvarjali s športom in želeli smo ugotoviti ali se to že pozitivno odraža na zmogljivosti njihovih pljuč.

Za izvedbo testiranja v šoli smo uporabili preprost spirometer »na valj«. Na testiranje so se raziskovalci temeljito pripravili. Izdelali so razpredelnice v katere so vpisovali pridobljene podatke. Vsakemu testirancu so izmerili telesno višino in težo, zapisali starost, spol in pogostost športne aktivnosti. Glede na športno aktivnost so učence razdelili v tri skupine:

- redno športno aktivne (trenirajo najmanj 5 krat na teden),
- občasno športno aktivne (organizirano trenirajo 2 do 3 krat na teden),
- športno neaktivne (s športom se organizirano, v klubih, ne ukvarjajo).

Najzanimivejši del testiranja je bilo merjenje vitalne pljučne kapacitete. Sošolcem so najprej pojasnili kako deluje spirometer in kako ga uporabljamo:

- vsak testiranec je dobil svoj steklen ustnik, ki ga namestil v cev spirometra,
- pred meritvijo je testiranec nekajkrat globoko vdihnil in izdihnil,
- globoko je zajel zrak in ga enakomerno izpihoval v cev spirometra, poskušal je čim bolj izprazniti pljuča. Čas izpihovanja ni bil omejen.



2.5. Predstavitev rezultatov

Merjenja so opravili pri 76 učencih 8. in 9. razreda, 43 fantih in 33 dekletih. Rezultate so razvrstili v tabele, od najboljšega do najslabšega rezultata, posebej za fante in posebej za dekleta. VK so primerjali s priporočenimi vrednostmi VC za dekleta in fante stare 13 in 14 let.

Dekleta 8.r	Dekleta 9.r	Fantje 8.r	Fantje 9.r
(1900 – 2800 ml)	(2200 – 3100 ml)	(2000 – 3000 ml)	(2400 – 3700 ml)

Tabela št. 1: Priporočene vrednosti VK v ml. (Marinković A., Stanojević I. 1970, str. 71)

Fantje 8.r	REDNO	OBČASNO	NIKOLI	Skupaj
PRESEGA	7	4	2	13 (59,2%)
DOSEGA	1	4	4	9
Skupaj	8	8	6	22

Tabela št. 2: Odvisnost VC od telesne aktivnosti, fantje 8.r

Fantje 9.r	REDNO	OBČASNO	NIKOLI	Skupaj
PRESEGA	5	4	3	12 (57,1%)
DOSEGA	3	3	3	9
Skupaj	8	7	6	21

Tabela št. 3: Odvisnost VC od telesne aktivnosti, fantje 9.r

Razvidno je, da vsi fantje dosegajo priporočeno vrednost VC, več kot polovica jih celo presega. Ta podatek smo primerjali z njihovo športno aktivnostjo, telesno višino in težo. Tabele prikazujejo rezultate v odvisnosti od telesne aktivnosti. Vidimo, da je med fanti, ki presegajo priporočene vrednosti VK največ tistih, ki so redno telesno aktivni. Ostali podatki so pokazali, da ima pomemben vpliv tudi telesna višina, telesna teža nima bistvenega vpliva.

Dekleta 8.r	REDNO	OBČASNO	NIKOLI	Skupaj
PRESEGA	2	4	0	6 (27,3%)
DOSEGA	2	0	14	16
Skupaj	4	4	14	22

Tabela št. 4: Odvisnost VC od telesne aktivnosti, dekleta 8.r

Dekleta 9.r	REDNO	OBČASNO	NIKOLI	Skupaj
PRESEGA	0	0	2	2 (18,2%)
DOSEGA	0	1	7	8
NE DOSEGA	0	0	1	1
Skupaj	0	1	10	11

Tabela št. 5: Odvisnost VC od telesne aktivnosti, dekleta 9.r

Med dekleti večina dosega priporočeno vrednost, manjši delež pa jo presega, posebno majhen je ta delež med devetošolkami. Te so tudi zelo malo športno aktivne, zato športna aktivnost pri njih ne vpliva na dober rezultat. Med osmošolkami, pa imajo najboljši rezultat tiste, ki so redno ali občasno športno aktivne. Iz zbranih podatkov ne moremo sklepati, da imata telesna višina ali telesna masa odločilen vpliv na rezultat.

Zap. št.	VK / ml	Športna aktivnost	Višina / cm	Teža / kg
1.	4800	Tek na srednje proge	178	58
2.	5500	Plavanje	179	62

Tabela št. 6: Izmerjene vrednosti dveh aktivnih športnikov

Oba bivša učenca naše šole, oba kategorizirana perspektivna športnika, imata veliko VK, posebno plavalec bistveno večjo, kot fantje v naši raziskavi.

Zaključek

Učenci raziskovalci so v procesu izdelave raziskovalne naloge natančno spoznali delovanje dihal, pomen dihanja in oskrbe celic s kisikom, povezanost dihal z drugimi organskimi sistemi v telesu, posebno gibali in krvožilnim sistemom. Dobili so prepričljive dokaze, da telesna aktivnost ugodno vpliva na razvoj dihal, saj imajo aktivni športniki višjo pljučno kapaciteto, kot manj aktivni. Sklepamo lahko tudi, da večja zmogljivost pluč omogoča premagovanje večjih fizičnih naporov. Spoznali so tudi korelacije med VK in drugimi dejavniki, kot sta telesna višina, teža in vrsta športa. Pridobljeno znanje so prenesli tudi na sošolce, ki so jih povabili k sodelovanju v raziskavi. Verjamem, da bo to znanje marsikoga vzpodbudilo k večji telesni aktivnosti in tako prispevalo h krepitvi njegovega zdravja. Učenci raziskovalci so pridobili tudi znanje s področja raziskovalnega dela, se usposabljali za kritično presojanje in vrednotenje rezultatov raziskave, spoznavali so strokovne institucije s področja, ki so ga raziskovali, zahteven zalogaj zanje pa je bil tudi predstavitev in zagovor raziskovalne naloge pred strokovno komisijo. Tako so pridobili dragocene izkušnje za nadaljnje šolanje, vse skupaj pa gotovo zelo pozitivno vpliva na njihovo samozavest in krepi njihovo duševno zdravje.

Literatura

- Flis G., Milić M., Bošnjak Bovha J. (2006). Vitalna kapaciteta pljuč (Raziskovalna naloga), OŠ Hudinja Celje.
- Bravničar – Lasan M. (1996). Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, Viharnik.
- Marinković A., Stanojević I. (1970). Priročnik za telesno vzgojo in šport za učence od 5. do 8. razreda osnovne šole, Ljubljana, Dopolna delavska univerza.
- Tacal A., Lekić K., Konec Juričič N., Sedlar Kobe N., Rošker S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz, Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

ŠPORTEN NAČIN PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA MED VIKENDOM NA OŠ ŠKOFLJICA

Povzetek: V kraju in v šoli, kjer poučujem, je bil šport v preteklosti slabo razvit. S postopnimi koraki sem dvigoval šport pri učencih v okviru pouka in tudi izven njega. Iz nekdanjega na športnem področju neznane šole smo s kakovostnim delom dvignili nivo športa na dokaj visoko raven, dosegali smo številne rezultate na državnem nivoju in dobili številna priznanja za najbolj športno šolo. Vsi ti rezultati so imeli pozitiven vpliv tudi na ostale učence, ki so imeli manj posluha za šport. Sledilo je obdobje stagnacije in zadnjih 10 let se mi zdi, da nivo športa pada kljub temu, da vlagamo enako količino energije v šport kot prejšnja leta. Moja razmišljanja in analiza me je kot učitelja in še posebej starša pripeljala do spoznanja, da so se na splošno nekatere življenjske razmere spremenile. Dostopnost vsega in lagodnost življenja s pojavom zaslonov (pametni telefoni, tablice, igralne konzole) je otroke povsem spremenilo, spremenilo je njihovo aktivnost in prosti čas. Kombinacija novega sodobnega življenja in različnih zaslonov je povzročila, da so otroci postali manj športno aktivni, še dodatno je situacijo izpostavil in poglobil korona čas. Na eni strani imamo otroke, ki so še vedno športno in predvsem tekmovalno aktivni v športnih klubih, kjer je rezultat zelo pomemben, na drugi strani pa otroke, ki so obsedeli doma, v sobi pred zaslonom. Morda je čas, da se končno zavemo, da je treba narediti v športu spremembe, kjer bomo manj intenzivno usmerjali otroke v tekmovalni šport in bolj poskrbeli in ponudili otrokom šport, ki ga bo lahko izvajal vsak otrok v popoldanskem času bodisi sam ali v družbi svojih prijateljev. Šolski športni vikendi in številne druge oblike ne tekmovalnega športa so priložnost, da otrokom vrnemo šport takšen, kot je bil nekoč in da otroke odvrnemo od vseh vrst zaslonov, ki jih obkrožajo doma in zelo negativno vplivajo na njihov psihofizičen razvoj in aktivnost v športu.

Ključne besede: puberteta, šport in prosti čas, zasvojenost (puberty, sports and free time, addiction)

A SPORTY WAY OF SPENDING FREE TIME DURING THE WEEKENDS AT ŠKOFLJICA PRIMARY SCHOOL

Abstract: In the area and at the school where I teach, sport was poorly developed in the past. With individual steps, I raised the level of sports among the students within the lessons and also outside of them. From an unknown area of sports, we raised the level of sports to a fairly high level with high-quality work, we achieved results at the national level and received numerous awards for the best sports school. All these results also had a positive impact on the other students who were less interested in sports. A period of stagnation followed in the last 10 years, it seems to me that the level of sports is falling despite the fact that we invest the same amount of energy in sports as in previous years. My reflections and analysis led me as a teacher and especially as a parent to the realization that, in general, some life conditions have changed. The accessibility of everything and the ease of life with the advent of screens (smartphones, tablets, game consoles) has completely changed children, and their activities and free time have changed as well. The combination of new modern life and different screens resulted in children becoming less active in sports. This situation was further exposed and deepened with impact of COVID-19. On the one hand, we have children who are still sporty and especially competitively active in sports clubs, where the result is very important, and on the other hand, children who remain seated at home, in their room in front of the screen. Maybe it's time to finally realize that changes need to be made in sports, where we will less intensively direct children to competitive sports and more provide and offer children sports that every child can practice in the afternoon, either alone or in the company of their friends. School sports weekends and the following other forms of non-competitive sports are an opportunity to return sports to children as it used to be and to distract children from all kinds of screens that surround them at home and have a very negative effect on their psychophysical development and activity in sports.

Uvod

Na OŠ Škofljica torej poučujem že 25 let. Če se mi je prvih 10 let zdelo, da se gibalno sposobnosti otrok in znanje otrok izboljšuje na bolje, je temu obdobju sledilo kratko obdobje stagnacije. Moja opažanja kot pedagoga in starša glede zadnjih 10 let so takšna, da dejansko vseskozi padamo, kar govorijo tudi številne raziskave na tem področju in rezultati ŠVK-ja. Vemo, da je v skladu z razvojno psihologijo zelo pomemben motorični razvoj otroka do 10. leta starosti. Do te starosti lahko otrok v šoli obiskuje številne različne interesne dejavnosti, kjer pridobiva raznovrstne gibalne izkušnje. Na koncu tega obdobja se po navadi zgodi uvod v neko resnejšo obliko športa, ali pa se otrok počasi od športa oddaljuje. Temu

obdobju sledi obdobje od 11. – 13. leta starosti, ki ima svoje značilnosti in tu imamo športni pedagogi ključno vlogo.

Značilnosti obdobja od 11. – 13. leta

To je tako imenovano obdobje uporabnosti, ko se zgodijo pomembne spremembe in napredek v razvoju otrokovih gibalnih sposobnosti:

- narašča pridobivanje izkušenj, ki omogočajo izvajanje zahtevnejših gibalnih vzorcev (spretnost in hitrost gibanja),
- kompleksne spretnosti se izpopolnijo in uporabljajo v različnih športnih dejavnostih,
- otrok se zelo navdušuje za športne dejavnosti, ali pa se jih začne izogibati.

Po tem obdobju se začne obdobje vseživljenjske uporabnosti in se nadaljuje v odraslo obdobje. Za to obdobje je značilna učinkovita uporaba osvojenega gibalnega znanja. Za uspešno osvajanje gibalnega znanja so potrebno dobre razvite gibalne sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, koordinacija, preciznost ...). Za večino gibalnih sposobnosti velja, da se relativno hitro razvijajo do obdobja med 12. in 14. letom starosti, pozneje je napredek bistveno počasnejši ali pa ga sploh ni več (Strel idr, 1996). Kako bo imel posameznik razvite gibalne sposobnosti, je odvisno od dednih dejavnikov, vpliva okolja in izkušenj. Vendar pa so gibalne sposobnosti samo eden izmed dejavnikov, ki opredeljujejo oziroma pogojujejo športno dejavnost otrok, mladine in odraslih. So pa odličen dejavnik, ki omogočajo osvajanje raznovrstnih športnih znanj, užitek v športni dejavnosti, pozitivne medsebojne odnose, primerno ter varno športno udejstvovanje, s tem pa visoko raven pozitivnega zdravja v najširšem pomenu besede (Strel in Kovač, 2000). Skozi razvoj se je človek vse bolj oddaljal od narave, življenje je postajalo udobnejše, urbanizacija je lajšala vsakodnevno življenje. V takšnem načinu življenja je nastal deficit gibanja. Zaradi tega prihaja do različnih obolenj, ki so posledica takšnega manj aktivnega življenja. Pojavila so se obolenja srca in ožilja, motnje v presnovi, slaba telesna drža, debelost in na koncu kot skupek vsega še psihične težave.

Negativni vplivi sodobnega življenja

V današnjem načinu življenja je veliko negativnih dejavnikov, ki vplivajo na otroke in tudi na odrasle osebe. Tempo življenja je visok, pritiski so različni, vse to pa vpliva na posameznika, ki doživlja različne simptome, ki se izražajo kot psihični. Ti psihični simptomi se kažejo kot prenapetost, napadnost, apatičnost, nezbranost, nemir, tesnoba, glavobol, kronična utrujenost, povišan srčni utrip, neprimeren krvni tlak (visok ali nizek), površno dihanje itd. Ti simptomi se kažejo že v otroštvu in mladostništvu, torej takrat, ko se oblikujejo temeljne življenjske vrednote in navade. Gibanje je otrokova biološka potreba, zato otrok v njem uživa in se z veseljem vključuje v različne oblike športne vadbe. Za odraslega človeka je gibanje zelo pomembno, saj pripomore k ohranjanju zdravega življenjskega sloga.

Oprelitev problema

Prvi in velik problem ne ukvarjanja s športom je adolescence. Takrat začnejo otroci razmišljati o sebi in odnosu do drugih, kar jim onemogoča razmišljanje o njihovi vlogi v športu. Šport mladih je »danes« postal preveč resen in premalo igriv in sproščujoč. Danes se pretirano poudarja tekmovalnost, zmaga, usmerjenost v tekmovalni šport in vzor v vrhunskem športu. Pretirana usmerjenost v tekmovalni šport in povečevanje uspeha lahko predstavljata za mladega človeka hudo frustracijo, še posebej zato, ker mladi jemljejo šport kot pokazatelj svoje uspešnosti. Najbolj pomembna bi morala biti notranja zmaga, ki pomeni občutek, da smo naredili največ, kar je bilo v naših močeh in to je najboljša popotnica v življenju, ki jo šport da mlademu človeku. Napačen pristop je, če je otrok vzgojen v duhu, da je srečo in samozavest mogoče doseči z zmago. K temu veliko pripomorejo mediji, ki prikazujejo zmagovalne prizore. Učinek slednjega je neprimeren zlasti za otroke, ki jim gredo taki prizori v podzavest in bodo v življenju naredili vse za zmago in za vsako ceno, ali pa bodo nesrečni, ker ne bodo znali prenesti poraza (Doupona, Petrović, 2000). Zato je zelo pomembno, da se v dobi odraščanja toliko ne usmerja v šport kot tekmovalnost, ampak v

igro, v kateri posameznik uživa in se veseli, kjer daje od sebe najboljše in največ, kar zmore. Na ta način šport posamezniku ponuja ogromno pozitivnega in dobrega in mu pomaga razviti življenjski interes za športno aktivnost kot pomemben del zdravega načina življenja, kjer prihaja do veselja in sprostitve. Za posameznika sta šport in športno okolje zelo pomembna za njegovo rast in razvoj, ravno tako pa tudi na področju socialnega druženja.

Šport in prosti čas

Prosti čas je zelo vpet v naše celotno življenje, zato je način, kako ga bomo izkoristili, odvisen od številnih dejavnikov, možnosti in znanj. Šport je ena izmed pomembnih oblik preživljanja prostega časa, ki povečuje zaupanje v lastne sposobnosti in krepi integriteto v odnosu do okolja. Športno udejstvovanje v prostem času ne pripomore le k razvoju celovite osebnosti, ampak učinkoviteje deluje na posameznikove osebne vidike, na intelektualni, estetski, zdravstveni in socialni razvoj. Prosti čas otrok in mladostnikov usmerja v prvi vrsti družina. Družina je osnovna celica družbe, kjer otrokova osebnost raste in se oblikuje. Mnogo športnega znanja pa otrok ali mladostnik pridobi v šoli, različnih športnih dejavnostih in klubih, zato športno znanje in aktivnost v družini pozitivno vplivata na kakovostno preživljanje prostega časa. Če otrok nima pozitivnih vzorcev iz družine in dovolj motoričnega znanja, lahko v interakciji s svojim socialnim okoljem hitro pade pod slab vpliv. Motivi so različni, pogosto pa gre za radovednost, uporništvu, težave pri vključevanju med vrstnike, željo po ugodju, pritisk vrstnikov, željo po dokazovanju itd.

Odvisnost

Kajtna in Tušak (2005) ugotavljata, da so različne oblike športa najboljša pot preprečevanja in širjenja uživanja različnih drog oziroma psihoaktivnih snovi za posameznika in družbi škodljivih vedenjskih pojavov in odklonov. Miha Kramli (Širca, 2021) in še številni drugi avtorji opozarjajo na še eno vrsto zasvojenosti in sicer nekemično zasvojenost, oziroma zasvojenost s tehnologijo in zasloni. Ena izmed nemških raziskav je pokazala, da je v družini zaslon na prvem mestu pred človekom. V raziskavi so primerjali človeški odziv med odsotnostjo svojca ali telefona. Raziskava je pokazala veliko bolj buren odziv pri izgubi telefona, kakor pa recimo daljša odsotnost svojca. Tehnologija je začela nadomeščati žive odnose in stike. Še posebej je nevarna sprostitev s pomočjo zaslonov, ki vodi v zasvojenost. Problematična ni samo vsebina, pomemben je tudi vpliv modre svetlobe, ki jo oddaja zaslon. Ta povzroča motnje tvorbe melatonina in posledično motnje spanja, pojavi se slabša koncentracija, večja razdražljivost in odsotnost. Vodja klinike (g. Miha Kramli) za nekemično odvisnost pa ugotavlja še eno najpomembnejših negativnih posledic pretirane uporabe zaslonov in to je pomanjkanje ambicioznosti. Oseba izgubi strast, vizijo v življenju in notranjo energijo za doseg zastavljenih življenjskih ciljev. Hkrati pa strokovnjaki v zavodu Logout poudarjajo, da so prišli do ugotovitev, da povprečni najstnik preživi od 5 do 6 ur dnevno na zaslonu za namene sprostitve, v nadaljevanju pa 4 ure za potrebe šole. Skupna vsota časa, ki ga najstnik preživi na zaslonu, je tako med 10 in 11 ur. Za vse zgoraj naštetе oblike potencialne odvisnosti in še posebej zadnje najbolj nevarne nekemične odvisnosti imamo rešitev v športni aktivnosti.

Primer dobre prakse

Na OŠ Škofljica že vrsto let delamo v smeri, da otrokom predamo res široko znanje na področju športa, kar pomeni, da ne preferiramo enega športa, ampak otroke seznanjamo z vsemi športi, ki so v učnem načrtu, in poskušamo podajati in držati nek nivo in znanja, ki naj bi ga otrok imel pri športu. Ta širina in nivo omogočata otrokom, da hitreje in lažje začnejo uživati v igri in športu. Na tej točki ni pomembno zelo visoko znanje in tekmovalnost, temveč znanje, ki omogoča otroku neke vrste rekreativen šport, ki ga na OŠ Škofljica izvajamo tudi v vikend športnih programih. Osrednji cilji so celodnevna športna aktivnost, medsebojna druženja, nova spoznanja na področju športa, spoznavanje delovanje procesov v telesu pod vplivom različnih športnih aktivnosti, spoznavanje naravnih in kulturnih zna-

menitosti kraja. Motivi otrok, ki se odločajo za športne vikende, so različni, med njimi so gotovo želja po druženju z vrstniki, spoznavanje novih športnih panog, aktivno preživljanje prostega časa itd. Med mnogimi športnimi vikendi, ki sem jih uspel izpeljati, smo bili na številnih lokacijah, kjer smo imeli ustrezne pogoje za dalj časa trajajoča športno aktivnost, igrišče za igre z žogo, igro z loparji, plezanje, športe na vodi, na snegu, hojo v hribih ... Lokacije, kjer smo uspešno izpeljali športne vikende: ČŠOD Burja, ČŠOD Planica, ČŠOD Gorenje, ČŠOD Kranjska gora in na šoli v domačem kraju.

Na začetku se mi je zdelo najbolj primerno okolje na morju v jesenskem času, kjer smo lahko veliko kolesarili, tekli, plaval, veslali, supali, igrali različne igre z žogo in z loparji. Velik poudarek smo dali tudi raziskovanju, kjer smo s pomočjo podatkov, ki smo jih pridobili s pametnimi urami, analizirali aktivnost čez cel dan. Ugotavljali smo, kako potekajo procesi porabe energije in kako se oblikuje proces treninga na različnih zahtevnostnih nivojih. Ukvarjali smo se tudi s porabo energije v telesu, ki je povezana z športno aktivnostjo, in tudi z vnosom hrane in energije po opravljeni športni aktivnosti. Vse te dejavnosti smo povezali v neko zaključeno celoto, kjer sem poskušal dati športni aktivnosti še nov dodaten pogled in smisel za aktivnost. Zvečer smo se posvetili različnim družabnim igram, dogodkom in socialnim veščinam. Takšen način dela in preživljanja vikenda smo razvili brez uporabe mobilnega telefona, da smo hkrati pokazali, da je možno cel vikend preživeti skozi različne celodnevne športne aktivnosti, se pri tem zabavati, graditi nove socialne odnose, spoznavati nove športne panoge in nova spoznanja v procesih, ki se dogajajo v našem telesu v času športnih aktivnosti. Proste termina v ČŠOD ob morju ni bilo vedno možno dobiti, zato smo izpeljali podobne športne vikende tudi v ČŠOD Planica in Gorenje, kjer je več možnosti za hojo v hribe. Sčasoma smo ugotovili, da potrebujemo nove izzive, zato sem jesenskemu vikendu dodali še zimski vikend, kjer so bile osrednje športne dejavnosti smučanje, drsanje, zimski pohod in tudi plavanje v bazenu. V zadnjem času pa je žal cena takšnega športnega vikenda zaradi znanih razlogov precej narasla, zato smo se nazadnje odločili, da takšen tabor izpeljemo kar »doma« na domači šoli. Hrano smo si uredili kar sami (zajtrk in večerjo smo pripravili na šoli, kosilo pa pojedli v bližnjem lokalu s prehrano). Spali smo v šoli na blazinah in v spalnih vrečah in tako zelo pocenili stroške tabora. Skozi vse različne vikende smo uspeli otrokom približati mnogo različnih športov (kolesarjenje, plavanje, veslanje, supanje, odbojka, košarka, nogomet, namizni tenis, badminton, drsanje, pohod, tek, fitnes v naravi, plezanje na steni, smučanje, drsanje ...), ki jih lahko uporabljajo v življenju kot rekreacijo ali pa kot obliko sprostitve in na ta način kakovostno preživljajo prosti čas in zmanjšujejo čas, ki je namenjen zaslonom ali drugim neprimernim oblikam koriščenja prostega časa.

Zaključek

Sodoben način življenja najstnika kaže na to, da je otrok danes bistveno manj aktiven, kot je bil včasih. Razloge za to lahko iščemo v spremenjenem, lagodnejšem načinu življenja in prisotnosti zaslonov že od malih nog. Navzočnost zaslonov v razvojnem obdobju otroka in sovpadanje trenutka, kjer se otrok odloča za aktivnejšo nastopanje v športu v klubu, privede do tega, da je otrok v najbolj ključnem obdobju prepuščen velikemu vplivu zaslonov, ki zelo negativno vplivajo na njegov nadaljnji razvoj. V tem momentu imamo športni pedagogi veliko priložnost, da otrokom približamo šport na drugačen, manj tekmovalen način, da šport spoznajo kot družaben, povezovalen element, ki krepi in bogati človeka. Ena izmed oblik so tudi športni vikendi, ki jih na naši šoli v različnih oblikah izvajamo že 15 let in odpirajo otroku nov pogled na šport, medvrstniško druženje in ponovno aktivacijo v šport, skozi nova spoznanja in nove socialne vezi, ki se stekejo na takšnih druženjih.

Literatura

- Doupona, M. in Petrović, K. (2000). Šport in družba: sociološki vidiki. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kristančič A. (2007). Svobodna izbira – moj prosti čas. AA Inserco, svetovalna družba: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Strel, J. idr (1996). Športnovzgojni karton. Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Širca Roš, O in Dobrijević, K. (16. 5. 2021). Zasvojenost s tehnologijo: Napad zaslonov na otrokove možgane je lahko zelo uničujoč. 24ur.com.
<https://www.24ur.com/popin/zanimivosti/zasvojenost-s-tehnologijo-napad-zaslonov-na-otrokove-mozgane-je-lahko-zelo-unicujoc.html>
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje in mladostnikov. Inštitut za kineziološke raziskave, Univerza na Primorskem.

KREPITEV PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK V ŠOLSKEM ČUTNEM PARKU

Povzetek Narava je prostor, ki nam omogoča krepitev psihofizičnega zdravja tako otrok kot odraslih. Naša šola je obdarjena s čudovitim parkom in šolskim vrtom, ki omogočata otrokom pristen stik z naravo. Tu otroci spoznavajo in opazujejo spremembe v naravi skozi letne čase. Mlajši učenci dobijo konkretno izkušnjo z naravo, imajo možnost za raziskovanje in gibanje. Starejši učenci sodelujejo pri načrtovanju in izvedbi del na vrtu. Šolski vrt se razvija v zadnjih letih v čutni park s sodelovanjem učiteljev in učencev. Dejavnosti v čutnem parku omogočajo multisenzorno učenje, medvrstniško sodelovanje, sprostitve in druženje. Zelenje v parku, omamni vonji, glasovi ptic, čutna pot, ... ponujajo spodbudno okolje za razvijanje kognitivnih, čustvenih, motoričnih in senzornih področij otrok in mladostnikov. Nudijo prostor za reševanje čustvenih stisk in priložnost za prijeten razgovor s starši in sodelavci. Je prostor, ki ga lahko ves čas nadgrajujemo, spreminjamo.

Ključne besede: čutni park, multisenzorno učenje, medvrstniško sodelovanje, čutna pot

ENHANCING CHILDREN'S PSYCHO-PHYSICAL HEALTH IN THE SCHOOL'S SENSORY PARK

Abstract Nature is a place that allows us to strengthen the psychophysical health of both children and adults. Our school is blessed with a beautiful park and school garden, that allow children to have a genuine connection with nature. Here, children learn about and observe the changes in nature through the seasons. Younger pupils get a concrete experience of nature, with the chance to explore and move around. Older pupils are involved in planning and carrying out work in the garden. In recent years, the school garden has been developed into a sensory park with the participation of the teachers and pupils. The activities in the sensory park provide opportunities for multisensory learning, peer collaboration, relaxation, and socializing. The greenery in the park, the intoxicating scents, the sounds of the birds, and the sensual trail... offer a stimulating environment for children and adolescents to develop cognitive, emotional, motor, and sensory skills. They offer a space to deal with emotional distress and a chance to have a pleasant conversation with parents and colleagues. It is a space that can be constantly upgraded and changed.

Keywords: Sensory park, multisensory learning, peer collaboration, sensory pathway

Uvod

Narava je prostor, v katerem lahko krepimo in sistematično razvijamo psihofizično zdravje otrok. Učiteljem omogoča medpredmetno povezovanje vsebin ter konkretni material, ki ga otroci lahko zaznavajo z vsemi čuti. Otroci imajo priložnost preko gibanja raziskovati svet okoli sebe. Ob tem si razvijajo motoriko, moč, ravnotežje in koordinacijo. Naša šola je obdarjena s čudovitim parkom in šolskim vrtom, ki omogočata otrokom pristen stik z naravo. Nekateri imajo ravno tu prvič stik z nekim vrtnim opravilom (obrezovanje drevja, priprava gredice, ...). Večino del na vrtu opravljajo učenci od 4. do 9. razreda, seveda pod vodstvom učiteljice mentorice v okviru krožkov in obveznih izbirnih predmetov. Za mlajše pa je šolski vrt oziroma čutni park priložnost za spoznavanja okolja, kjer dobijo konkretno izkušnjo, možnost za raziskovanje in povezovanje učnih vsebin. Dejavnosti v čutnem parku omogočajo medvrstniško sodelovanje tako, da starejši učenci mlajšim pripravljajo prostor za učenje, sprostitve, druženje. Oblikovali so jim čutno pot in peskovnik. Starejši učenci so mlajšim zgled v smislu odgovornosti, delavnosti in kreativnosti. Starejši jih spodbujajo k empatičnem in strpnem odnosu do živali v našem čutnem parku. Čutni park povezuje v različnih akcijah vse deležnike na šoli.

Učenje na prostem

Naš šolski vrt, v nadaljevanju čutni park, je učilnica v naravi, ki omogoča konkretno izkustveno učenje. Omogoča raziskovanje, poglobljanje in povezovanje znanja. Učenje iz učbenikov in s pomočjo slikovnega gradiva ni dovolj učinkovito. Učenje na prostem otrokom zagotavlja prosto gibanje in raziskovanje. Povezanost elementov v naravi omogoča

tudi povezovanje znanja. Npr. Iz opazovanja mreža v ribniku učenci konkretno spoznajo razmnoževanje žabe in posamezne stadije razvoja. Otroci v konkretni situaciji aktivirajo več čutil kot pri opazovanju slikovnega gradiva v učilnici.

Šolski čutni park s čutno potjo

Joseph Cornell (1998) je zapisal, da narava pri otroku zbudi navdušenje, usmerja njegovo pozornost in zbranost. Ko se postopoma zbere, se začne bolj zavedati kar vidi, sliši, voha, okuša, se dotika in tako dobiva neposredno izkušnjo in doživljanje. Čutna pot v našem čutnem parku omogoča otrokom tovrstno izkušnjo. Kaj pravzaprav je čutna pot? Čutna pot je skrbno zasnovana postavitev ali zasaditev nekega območja, na katerem se postavijo predmeti ali gojijo rastline, ki pri človeku izzovejo uporabo vseh čutil: tip, voh, vid, okus in sluh. Čutna pot je zasnovana tako, da imajo pri prehodu te otroci lahko zaprte ali odprte oči. Zaprte oči spodbujajo, da se bolj posvetimo svetu okoli sebe. Namen čutne poti je otroke vzpodbuditi k prepoznavanju, zaznavanju, spoznavanju različnih materialov, snovi, zvokov preko vseh svojih čutil (Cornell, 1994). V okviru kmetijskega krožka in izbirnih predmetov je v sodelovanju s starejšimi učenci in njihovo mentorico nastala čutna pot, ki so jo oblikovali učenci s kopanjem in postavljanjem oboda, v katerega smo nasuli elemente čutne poti. Čutno pot naj bi večkrat posodobili glede na predmete, ki so na voljo v posameznem obdobju. Zgodnje jesenski čas ponuja nekatere predmete s kmetije (ličkanje, posušeni stroki fižola, koruza, žita), medtem ko pozno jesenski čas ponuja gozdne plodove (kostanj, želod, žir, lubje dreves, orehove lupinice,...).

Katere aktivnosti omogoča čutna pot? Čutna pot omogoča gibanje otrok in vključevanje vseh čutil. V razredu smo osredotočeni na vid in sluh, čutna pot pa nam omogoča vključevanje tudi tipa, vonja in okusa. Pogosto tipamo z rokami, tu pa imamo priložnost vključiti tudi druge dele telesa. Pri hoji po čutni poti lahko preizkušajo svoje zmožnosti. Ali si upajo prehoditi pot popolnoma bosi, mogoče v nogavicah, ali pa elemente le otipajo, povohajo,...? Elemente iz čutne poti pa lahko uporabimo pri likovni umetnosti za figuro iz naravnih materialov, lahko oblikujemo simetrično figuro pri matematiki, lahko poimenujemo gozdne plodove pri spoznavanju okolja in povemo, kateremu drevesu pripadajo.

Izkušnjo čutne poti, ki jo imajo otroci iz čutnega parka, smo prenesli v učilnico in sami oblikovali načrt za oblikovanje čutne poti v učilnici s predmeti iz učilnice. Cilj je bil, da uporabijo elemente, pri katerih bi uporabili vid, sluh, vonj, okus in tip. Sami so iskali načine, kako bi oblikovali pot, katere materiale bi uporabili in katere naloge bi pripravili za sovrstnike, da bi uporabili čim več svojih čutil. Tovrstna dejavnosti je omogočala otrokom gibanje, raziskovanje, povezovanje znanj ter hkrati medsebojno sodelovanje in komunikacijo.

Živali v čutnem parku

Človek je že od pradavnine povezan z živalmi. Bližina živali človeku vedno dobro dene, ukvarjanje z živalmi človeka pomirja, sprošča, razveseljuje in daje pozitivno samopodobo ob skrbi za žival. V zadnjih letih se izredno razvija terapevtsko zdravljenje z živalmi, ki ima izredne učinke na zdravje in počutje tako otrok kot odraslih. V zajčniku v šolskem čutnem parku živita zajca, ki ju je šoli podarila bližnja kmetija. Vsi smo bili vključeni v akcijo, ko smo zajcema izbirali ime. Sprva smo zbirali predloge in nato sestavili listo najpogostejših imen. Nato je potekalo glasovanje in končno sta zajca dobila ime. Odgovornost zanje je prevzela učiteljica mentorica s starejšimi učenci. Mlajši se ob njiju učijo strpnosti in prijaznosti, ker ju ne želijo vznemiriti. Skrb za živali otroke uči odgovornosti in doslednosti. Ob njiju spoznavajo živalsko telo, njihovo prehrano, gibanje, posebnosti zajcev, njihov bioritem in še kaj. V prvem razredu s pomočjo naših zajcev pripravimo vsebino za govorni nastop (opis živali) po bližnjem stiku z zajcema v čutnem parku.

Zaključek

Naš šolski projekt »Čutni park« nas vrača v naravo, k aktivnemu preživljanju časa, daleč stran od trenutno aktualnih tehnologij. Vedno znova ponuja ideje za izboljšanje aktualnega. Naš trud pa je poplačan s prijetnimi občutki, ki nastanejo, ko dosežemo zastavljen cilj.

Literatura

- Cornell, J. (1994). Približajmo naravo otrokom, Celje: Mohorjeva družba.
- Cornell, J. (1998). Veselimo se z naravo: naravoslovne dejavnosti za vse starosti. Celje: Mohorjeva družba.
- Gyorek, N. (9. 8. 2018). Multisenzorno učenje. Pridobljeno s: <https://gozdna-pedagogika.si/multisenzorno-ucenje/>.
- Novak, N., Dolgan, K., Vršič, V., Podbornik, K., Bojc, J. in Pihler, N. (2022). Pouk na prostem. Priročnik za učiteljice in učitelje na razredni stopnji. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Strgar, A.(2013). Čutna pot in otrokovo videnje pomena čutil pri predmetu spoznavanje okolja [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s: <https://core.ac.uk/download/pdf/67572099.pdf>.

PSIHOFIZIČNI RAZVOJ OTROK V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

Povzetek: V prvi razred pridejo učenci različnih predznanj in v različni fizični kondiciji. Pouk poteka tako, da v učne vsebine vključujemo gibanje, sprostitvene dejavnosti, igro, miselne igre in glasbo. Na tak način se otroci učijo na nezavedni ravni. Dejavnosti trajajo 20 minut in se med seboj prepletajo. Veliko ur pouka skušamo izvesti na svežem zraku. Skozi celoten proces otroke spodbujamo k samostojnosti. Otroci s sladkorno boleznijo tipa 1, obiskujejo redno osnovno šolo. Cilj je, da dejavnosti v šoli opravljajo ob rednem času in ne delajo doma manjkajoče snovi. Zato imajo inzulinške črpalke, ki jih opozarja kdaj je sladkor v krvi previsok in kdaj prenizek. Tako lahko preprečimo hipoglikemijo (posledica prenizkega sladkorja), ki je velikokrat razlog, da se otrok slabo počuti in v tistem času ne zmore sodelovati pri pouku. Z gibanjem preprečujemo visok sladkor oziroma hiperglikemijo.

Ključne besede: gibanje, samostojnost, igra, sladkorna bolezen tipa 1

PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL

Abstract: Students come to the first class with different prior knowledge and with different physical conditions. The lessons are conducted in such a way that we include movement, relaxation activities, play, mental games and music in the learning content. In this way, children learn on an unconscious level. The activities last 20 minutes and are intertwined. We try to spend many hours of classes outside of classroom. Throughout the entire process, children are encouraged to be independent. Children with type 1 diabetes attend regular primary school. The goal is that they finish all activities at school in the regular time and do not do the missing learning material at home. That is why they have insulin pumps that warn them when their blood sugar is too high and when it is too low. In this way, we can prevent hypoglycemia (the result of too low sugar), which is often the reason why the child feels sick and is unable to participate in lessons at that time. Movement prevents high sugar or hyperglycemia.

Key words: movement, independence, play, type 1 diabetes

1 Uvod

V prvi razred devetletne osnovne šole pridejo otroci z različnim predznanjem in iz različnih okolij. Vsem je enako, da potrebujejo veliko gibanja, igre, primerno prehrano za rast in razvoj ter počitek. Nekateri otroci so v začetku prvega razreda že zelo samostojni pri vsakodnevnih opravilih, pri skrbi zase in svoje potrebščine, drugi manj. Naša naloga je, da v šoli spodbujamo njihov psihofizični razvoj in da spremljamo napredek posameznika ter poskrbimo za dodatno spodbudo, kadar jo posameznik potrebuje. V prvem razredu moramo učitelji poskrbeti, da jih ne preobremenimo s šolskim delom in, da se v šoli dobro počutijo. Dejavnosti naj bodo dolge približno 20 minut, pri tem je zelo pomembno, da se prepletajo, da zajemajo veliko plesa, petja ter gibanja na svežem zraku. Otroci te starosti naj bi bili fizično aktivni vsaj 60 do 90 minut dnevno.

2 Spodbujanje otrokovega psihofizičnega razvoja

2.1 Miselne igre

V predšolskem obdobju sta hitrost tvorjenja povezav in število ustvarjenih povezav med nevroni neprimerno večja kot po sedmem letu starosti. V možganih se med nevroni odvija boj za prevlado, ustvarjajo se nove povezave med aktivnimi nevroni in novimi nevronskimi potmi. Razvijajo se pomembni centri in oblikuje se cela mreža novih povezav. Neaktivni nevroni odmirajo in neaktivne poti postopno ugasnejo. Od stimulacije nevronov v zgodnjem otroštvu je odvisno, ali bo otrok kasneje uresničil svoje biološke potenciale ali ne. (Rajović 2020, str. 16). Prav zato nosimo učitelji veliko odgovornost, da stimuliramo otroke na prave načine, da ustvarijo mrežo novih povezav. V pouk vključujemo miselne igre. Zelo

dobro se obnese, če namesto reproduktivnega vprašanja, postavimo otrokom vprašanje za razmišljanje.

Primer, ki ga lahko zastavimo šestletnikom.

Reproduktivno vprašanje: Kaj dela rjavi medved pozimi?

Podatek: Mnogi medvedi zimo prespijo, čemur pravimo zimski spanec. Iz tega spanca se zbudijo spomladi.

Vprašanje za razmišljanje: Zakaj rjavi medved vsako pomlad tehta manj kot jeseni? (Rajović 2020, str. 91).

Take uganke jih spodbudijo k povezovanju in sklepanju, pri čemer pridejo do novih zaključkov z znanjem, ki ga imajo že od prej.

2.2 Samostojnost

V prvem razredu spodbujamo samostojno oblačenje in obuvanje otrok. Otroci si sami oblačijo jakne, obuvajo čevlje in nekateri zavezujejo vezalke na čevljih. V šoli otroke vključujemo v rediteljstvo. Zelo radi so reditelji in komaj čakajo, da lahko odnašajo malico iz učilnice, brišejo tablo, delijo učne liste ipd. Staršem na roditeljskem sestanku povemo, da jih je potrebno tudi doma spodbujati k samostojnosti. Sami morajo pospravljati za seboj igrače, si urediti peresnico, ošiliti barvice ... Sami naj se tuširajo ob nadzoru staršev. Zobe naj si umivajo samostojno, vendar je dobro, da jim velikokrat starši pomagajo pri tem opravilu, da je opravljeno temeljito. V prvem razredu nas večkrat letno obišče medicinska sestra in otroke uči pravilne nege in postopka umivanja zob. Tako doseže, da si šestletniki zmorejo pravilno umiti zobe. Šest let stari otroci se največ naučijo na konkretni ravni, to se pravi, da jim ponudimo konkreten material in sami delajo z njim. Tudi za razvoj pozitivne samopodobe je pomembno, da otrok nekaj naredi sam, saj si takrat največ zapomni o določeni vsebini in je posledično ponosen nase, da mu je nekaj uspelo.

2.3 Gibanje

Otrok potrebuje dnevno gibanje, če je možno čim več na svežem zraku. Na naši šoli imamo v prvem razredu enkrat tedensko tudi dodatnega učitelja športa. To je zelo dobra praksa, saj je takrat možno izvajati več zahtevnejših športnih elementov naenkrat, ker je več učiteljev v telovadnici (v prvem razredu trije) in imamo nadzor nad pravilnim izvajanjem. Ure športa so vedno sestavljene iz čim več gibalnih iger, s pripomočki ali brez in običajno s takimi igrami začnemo učno uro športa. Otroci pri igrah zelo radi sodelujejo. Pri učnih urah se urijo v atletski abecedi, gimnastični abecedi in igrah z žogo. Na koncu sledi umiritev z dihalnimi vajami. Raztezne vaje vključujemo med ali ob koncu ure športa. V šoli ne smemo pozabiti na počitek. V prvem razredu ga največkrat izvedemo po kosilu, ob različnih sproščujočih dejavnostih.

2.4 Gibanje na svežem zraku

Ob suhem in toplim vremenu večinoma izvedemo ure športa zunaj. Velikokrat se igramo igre z žogo, skačemo čez kolebnico, skačemo v daljino, se urimo v tekalnih in štafetnih igrah. Deževno vreme ne sme biti izgovor, da se ne moremo gibati zunaj. V primeru dežja, gremo na sprehod z dežniki. V prvem razredu imamo to možnost, ker sva nekaj časa dnevno v oddelku prisotni učiteljica in vzgojiteljica oziroma druga učiteljica. Kadar sneži, se oblečemo v vodoodporna oblačila, se igramo na snegu in se sankamo po šolskem hribu ter delamo snežake in igluje. Poleg ur športa, ki jih najraje izvajamo zunaj, kar nekaj ur pouka drugih učnih predmetov izvedemo zunaj. Za sedenje na tleh imamo posebne blazine. Zunaj učenci zelo radi delajo tako posamezno kot v parih ali skupinah. Nekaj primerov predmetnih vsebin, ki jih, poleg športnih, lahko izvedemo zunaj:

Vsebine pri matematiki: Na šolskem igrišču imamo plezalno piramido. Na njej se, s plezanjem, učimo orientacijo (levo, desno, zgoraj in spodaj).

Številске predstave do 20 usvajamo s konkretnim materialom (štetje kamenčkov, želodov).

Ker so šestletniki v fazi konkretnega mišljenja, je zelo pomembno, da sami preštevajo različen material, štejejo s pomočjo prstov ipd. V koloni se igramo vrstilne števnike.

Vsebine pri likovni umetnosti: Vrste linij spoznavamo tako, da z voščenko po papirju barvamo lubje različnih dreves. Grafiko spoznamo z odtisi v sneg.

Tiskanje spoznavamo tako, da nabiramo liste dreves, jih namočimo v barvo in odtisnemo na papir. V različnih letnih časih rišemo zvoke iz naše okolice (kar slišiš, to nariši).

Spomladi na sprehodu opazujemo znanilce pomladi, cvetoča drevesa in jih nato naslikamo. Šolo in njeno okolico najlažje narišemo, če jo opazujemo in zraven rišemo.

Vsebine pri slovenščini: Zunaj se lažje igramo pantomimo (poklici, športi, živali) in igre vlog, ker imamo na voljo več prostora.

Velikokrat se igramo besedne igre (iskanje glasov v besedi, ploskanje z zlogovanjem). Dramatizacijo besedil z lutkami ali brez se igramo pod drevesi za šolo.

Vsebine pri spoznavanju okolja:

Igramo se socialne igre, kjer se urimo v pripadnosti. Opazujemo vreme, se o njem pogovarjamo in narišemo vremenske pojave. Opazujemo oblake in njihovo spreminjanje.

Orientacijske igre se igramo v šolski okolici. Na šolskem igrišču imamo gugalnico, kjer z guganjem spoznamo ravnovesje.

Na šolskem hribu tečemo z vetrnico in ugotavljamo kdaj se hitreje vrti. Pred šolo imamo cesto, s preходом za pešce, kjer se učimo pravilnega prečkanja cestišča. Na sprehodu v okolici šole opazujemo prometne znake. Rastline in žuželke opazujemo s povečevalnim steklom na šolskem travniku.

Vsebine pri glasbeni umetnosti: Pojemo pesmi in ritmično izgovarjamo izštevanke ter igramo na lastne instrumente.

3 Miselne razsežnosti

V začetku prvega razreda se običajno otroci sami podpišejo. Tudi kratke naslove s table že sami preslikajo. Naloga učiteljev je, da jih opozarjamo na pravilno telesno držo, ko sedijo za mizo in pravilno držo pisala. Nekateri otroci si pri tem pomagajo z nastavki za pisalo. Ko otrok sedi, naj ima pokrčene noge na tleh. Nekateri otroci ne dosežejo tal, kljub temu, da imamo prilagojeno višino stolov in miz prvošolcem. V takih primerih položimo na tla škatlo, na kateri ima otrok noge. Finomotoriko in grafomotoriko krepimo preko različnih dejavnosti. Veliko strižemo in lepimo, barvamo, rišemo in z grafomotoričnimi vajami razvijamo predpisalne spretnosti. Nato se lotimo spoznavanja glasov in zapisa velikih tiskanih črk. Pri spoznavanju glasov se velikokrat igramo igre z iskanjem prvega in zadnjega glasu v besedi, zlogujemo s ploskanjem ipd. Učenci so pri tej starosti že sposobni govoriti v večstavčnih povedih. V pripovedovanju se urijo vsakodnevno, ko imamo jutranji krog, kjer otroci samostojno pripovedujejo. Prav tako samostojno, ob listanju knjige, pripovedujejo zgodbe za bralno značko, katere jim berejo starši doma. Otroci v prvem razredu naj bi izgovarjali pravilno glasove in večina učencev jih, vendar imam približno 3 učence na oddelku, ki še ne izgovarjajo pravilno vseh glasov in obiskujejo logopeda. V prvem razredu razvijamo številske predstave, na začetku spoznavamo števila in računamo do 20, najprej na konkretni, kasneje na abstraktni ravni.

4 Otroci s sladkorno boleznijo tipa 1

Diagnozo sladkorne bolezni z zanesljivostjo postavimo, ko je krvni sladkor na tešče 7,0 mmol/L ali več oziroma izmerjen kadarkoli presega 11,0 mmol/L. (Skvarča 2012, str. 6)

V septembru 2021 sem začela poučevati v prvem razredu otroke, s katerimi sem šla naprej in sem z njimi tudi v letošnjem šolskem letu. V mojem oddelku imamo deklico s sladkorno boleznijo tipa 1. Zbolela je v predšolskem obdobju, ko je dopolnila 5 let.

Pri sladkornih boleznih (tip 1, tip 2, nosečniška sladkorna bolezen) gre za to, da je nivo sladkorja v krvi previsok. Glukoza je potrebna za delovanje naših organov in naše telo jo dobi s hrano. Če je sladkorja v naši krvi preveč, lahko pride do okvare organov (srce, žile,

oči ...). Insulin je hormon, ki se izloča v krvni obtok in deluje na celice v telesu. Pri sladkornem bolniku učinek insulina ni zadosten in to lahko vodi v razvoj kroničnih okvar, zato je potrebno to preprečiti z dodajanjem insulina, pravilno prehrano in gibanjem. Pri sladkorni bolezni tipa 1, ki smo jo nekoč imenovali mladostna sladkorna bolezen, je razlog za previsoko glukozo odpoved beta celic trebušne slinavke in posledično popolno pomanjkanje insulina. Običajno se pojavi do 30. leta starosti. (Skvarča 2012, str. 7)

Zgoraj omenjena deklica ima inzulinsko črpalko, ki kaže sladkor v krvi in dovaja insulin v njeno telo. Povezana je z mobitelom, tako da imam jaz njen mobilni pri sebi in redno spremljam dogajanje. Črpalka kaže vrednost sladkorja v krvi in s puščicami prikazuje ali sladkor narašča oziroma pada. Z enakim programom so povezani tudi njeni starši na njihovem mobilnem telefonu in lahko spremljajo dogajanje, ko so v službi. Kadar tehnika zataji, ji vzamem kri s prsta, da se prepričam o pravi vrednosti sladkorja v krvi. To se večkrat zgodi, kadar ji starši menjajo set za dovajanje insulina ali kadar se mi zdijo vrednosti sladkorja sumljivo visoke. Ima spremljevalko, ki me je že veliko naučila o tej bolezni in deklici v primeru njene odsotnosti lahko pomagam. Njena sladkorna bolezen zelo niha, kadar ima visok sladkor velikokrat dejavnost v učilnici prekinemo in odidemo na svež zrak ter se posvetimo gibalnim igram, saj na tak način znižamo količino sladkorja v krvi. Sladkor se ji običajno poviša ob slabšem počutju (pred virozo), v stresnih ali adrenalinskih situacijah. Menim, da je to, da odidemo na svež zrak dobro za vse nas, saj pri tem naredimo za vse nekaj koristnega, ker nas gibalni odmor sprosti in napolni z novo energijo. Deklica mora jesti uravnotežene obroke, zato njeni starši tedensko pregledajo šolski jedilnik in izračunajo vnos ogljikovih hidratov posameznega obroka, ki ga deklici ročno vnesemo v črpalko pri vsakem obroku. Če si deklica zaželi vmesni obrok, na primer sadež, ima s seboj posebno tehtnico, s katero tehtamo sadež in izračunamo vrednost ogljikovih hidratov, ki jih vnesemo v njeno črpalko. Kadar deklica ne poje celega obroka, mi pa smo vnesli njegovo vrednost ogljikovih hidratov v črpalko, ima velikokrat težave s sladkorjem v krvi, saj običajno začne padati. Padec se zgodi tudi takrat, ko je deklica fizično aktivna. Kadar je njen sladkor nizek, mora čim hitreje zaužiti glukozno tableto, banano ali sadni sok. Kadar je sladkor zelo nizek pride do hipoglikemije, pri kateri otrok lahko izgubi zavest in pade v komo, če ne ukrepamo dovolj hitro, zato je potrebno pogosto spremljati stanje sladkorja v krvi preko mobilnega. Pri teku, plezanju in drugih fizičnih aktivnostih, ji črpalko odklopim, da se ne bi poškodovala in uničila. Na mobilnem telefonu še vedno spremljam vrednost sladkorja v krvi, saj ima na roki obroček, ki se imenuje infuzijski sistem. Prehrana sladkornih bolnikov je zdrava prehrana in se ne razlikuje bistveno od prehrane ostalih ljudi. Dovolj gibanja je pomembno za vse ljudi, ne samo za dobro urejenost sladkorne bolezni.

Zaključek

Za marsikaterega otroka je prvi razred lahko velik preskok. Naloga učiteljev je, da spodbujamo njihov psihofizični razvoj ter poskrbimo, da se v šoli dobro počutijo in jo radi obiskujejo. Razumevanje, toplina in postavljanje mej jim prinaša občutek varnosti. Največ jim lahko damo s pozitivnim zgledom. Z njimi se igramo igre vlog, plešimo, pojmo in poskušajmo jesti čim bolj zdravo hrano. Otroci v mojem oddelku sladkorno bolezen sprejemajo kot nekaj vsakdanjega in jim ni težko počakati, če pride do kakšnih zapletov. Zavedajo se, da smo si med seboj različni in da se je potrebno za uspešno sobivanje v skupini tudi prilagajati.

Literatura

- Rajović, R. (2020). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Brazelton, T. B. (1999). Čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Skvarča, A. (2012). Abecedarij sladkorne bolezni. Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije.

ČUSTVENA VZGOJA – POT DO DOBREGA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK

Povzetek: Prispevek obravnava izvajanje čustvene vzgoje v okviru pouka. Izhodišče prispevka je, da mora šola podpirati tudi osebnostni razvoj učencev tako, da jih spodbuja k premišljevanju o svojem notranjem doživljanju. Odtujenost od lastnega čustvenega sveta posameznika ovira pri osebnostnem razvoju, vzpostavljanju pristnih odnosov ter uspešnem delovanju v družbi. O nujnosti čustvene vzgoje priča tudi naraščajoče število otrok in mladostnikov, ki potrebujejo zdravniško pomoč zaradi težav v duševnem zdravju. V prispevku je predstavljena teorija čustev ter njihov vpliv na fizično zdravje posameznika. Sledi predstavitev praktičnih dejavnosti za izvajanje čustvene vzgoje v okviru razrednih ur. Cilji teh so poznavanje osnovnih čustev in razumevanje njihovih sporočil, zavedanje vpliva čustev na človekovo telesno počutje in zdravje, učenje tehnik obvladovanja burnih čustev ter poznavanje »kolesa zavedanja« kot metode preusmerjanja misli, ko se »zatakne« v čustvih, ki nas razburjajo.

Ključne besede: čustvena vzgoja, temeljna čustva, prepoznavanje čustev, telesni občutki ob doživljanju čustev, obvladovanje čustev, kolo zavedanja

EMOTIONAL EDUCATION – THE PATH TO PSYCHOPHYSICAL WELL-BEING OF CHILDREN

Abstract: The focus of the article is practical emotional education in class. The article is premised on the idea that school should also support personal development of their students by encouraging them to reflect upon their inner world. Alienation from emotional world hinders individual's personal development, deprives him of fruitful relationships and effective social integration. The increasing number of children and teenagers who seek medical help due to mental health issues also speaks in favour of emotional education. The article presents theoretical background of emotions and their influence on the physical well-being. Afterwards practical example of emotional in class lessons are presented. The aims were understanding primary emotions and their function, the effect of emotions on psychophysical well-being, positive coping strategies and learning to use the "wheel of awareness" for controlling troubling emotions.

Keywords: emotional education, primary emotions, recognising emotions, body sensations of emotions, managing emotions, the wheel of awareness

1 Zakaj čustvena vzgoja?

Na Osnovni šoli Sava Kladnika Sevnica poučujem že enajsto leto. V tem času sem bila večkrat v vlogi razredničarke, kar od učitelja zahteva veliko več kot le podajanje znanja. Razrednik je tisti, ki je seznanjen z družinsko dinamiko, zaupane so mu stiske otrok in staršev, pozna pričakovanja in strahove ter še veliko več. Ob vseh teh informacijah razrednik ne more mimo vsebin s področja psihofizičnega zdravja, naj bodo to medsebojni odnosi, pozitivna samopodoba, zdrava prehrana, odvisnost itn. V eni od razrednih ur sem izvajala delavnico o samopodobi in stresu. Učenci so razmišljali o stresnih situacijah, čustvih in občutkih, ki jih ti v njih izzovejo. Pri opazovanju učencev sem ugotovila, da ne razlikujejo čustev od telesnih občutkov. Poleg tega je bilo zelo skromno njihovo poznavanje čustvene abecede. Na vprašanje »Kako se ob tem počutiš?« so večinoma odgovarjali s »Slabo.« ali »Dobro.«. Le redki so odgovorili z »Vesel.« »Žalosten.« ali »Prestrašen.«. Premišljevala sem o vzrokih za tako slabo poznavanje čustev. So se učenci počutili nelagodno in se niso želeli izpostavljati ali res do sedaj še nikoli niso premišljevali o svojih čustvih in kaj jih izzove? Bolj kot sem o tem premišljevala, bolj sem se nagibala k slednjemu. Pomislila sem na razgovore z učenci ob posameznih sporih ali incidentih. Večinoma je bil vzrok za konflikt v tem, da učenci niso prepoznali svojih čustev ali čustev drugih in posledično niso znali pravočasno ustrezno ukrepati. Šola mora podpirati tudi osebnostni razvoj učencev s tem, da jih spodbuja k premišljevanju o svojem notranjem doživljanju, t.j., da začnejo spremljati svoje misli in čustva. Nepoznavanje lastnega čustvenega sveta posameznika ne ovira le pri njegovem osebnostnem razvoju, temveč mu tudi preprečuje vzpostavljanje plodnih odno-

sov ter uspešno delovanje v družbi. Šele ko znamo pogledati v lastno zavest in ozavestiti čustva in telesne občutke, smo sposobni empatije (Siegel in Payne Bryson, 2011). Če je cilj vzgojno-izobraževalnega procesa vzgajanje samostojnih, odgovornih, pozornih in sočutnih učencev, ki se bodo dobro počutili v svoji koži, potem se je v šolah nujno posvetiti tudi čustveni vzgoji otrok. Na nujnost tega kaže tudi statistika TOM telefona, ki kaže na porast stisk, povezanih z duševnim zdravjem (panični napadi, nespečnost, tesnoba, depresija ipd.) in odnosi v družini. Najbolj je v porastu samomorilna tematika - razmišljanje o samomoru, načrtovanje samomora ali poskušanje samomora (Podlogar in Zadravec Šedivy, 2022).

Pri oblikovanju vsebin čustvene vzgoje sem uporabila strokovno literaturo s področja čustvene inteligence in razvoja otroških možganov. Za pomoč sem prosila tudi šolsko psihologinjo. Odločila sem se, da bom »čustveno vzgojo« izvedla v okviru ur oddelčne skupnosti. Oblikovala sem sklop 5-ih razrednih ur, s katerimi sem želela doseči naslednje cilje: učenci poznajo temeljna čustva in njihove funkcije, učenci povežejo občutke v telesu s čustvi, učenci se naučijo posameznih tehnik obvladovanja ob navalu burnih čustev, učenci spoznajo koncept »kolesa zavedanja« ter ga znajo uporabiti, ko so razburjeni in se počutijo nemočne.

2 Čustvena vzgoja – od načrta do izvedbe

2.1. Spoznavanje temeljnih čustev in njihovih funkcij

Čustveno vzgojo najprej začnem s slikami obrazov, ki izražajo določeno čustvo. Učenci se poskušajo vživeti v osebo na sliki in poimenovati čustvo, ki je izraženo. Slike, ki jih učenci analizirajo, prikazujejo veselje, jezo in žalost. Učenci navadno ta čustva dokaj dobro prepoznajo. V nadaljevanju naštejejo še druga čustva, ki jih poznajo. Večinoma omenijo le še strah, druga čustva pa so jim tuja. Sledi razlaga pojmov »temeljna ali enostavna čustva ter sestavljena čustva«. Med temeljna čustva spadajo veselje, žalost, strah, jeza, gnus in sram. Učencem povem, da so to čustva, ki so prirojena in skupna vsem ljudem, ne glede na kulturno poreklo. Učenci z mimiko pokažejo nekaj teh čustev (npr. gnus, jeza, žalost itn.). Večina se jih pri tem dobro odreže. Termin »sestavljena čustva« se nanaša na čustva, ki so sestavljena iz enostavnih čustev (npr. ponos, krivda, razočaranje, pričakovanje, ljubezen, ljubosumje, hvaležnost, sovraštvo itn.). Učenci nato razmišljajo, katera od zgoraj navedenih čustev so zanje prijetna in katera neprijetna. Nato sledita razmišljanje in razprava o tem, ali so določena čustva dobra oz. slaba. Učenci si ogledajo odlomek iz webinarja Izidorja Gašperlina o funkciji posameznih čustev (Gašperlin, 2019). Posnetek na nazoren in humoren način predstavi, kaj nam posamezna temeljna čustva sporočajo. Po ogledu videoposnetka sledi ponovna razprava o tem, ali lahko čustva delimo na dobra in slaba. Cilj te aktivnosti je, da učenci razumejo, da so vsa čustva dobra, saj imajo določeno funkcijo, ter da je pomembno, da se jih zavedamo in jim prisluhnemo. Ob koncu tega sklopa z obrazno mimiko ponovno pokažemo osnovna čustva ter ponovimo, kaj nam posamezna čustva sporočajo. Uro zaključimo tako, da vsak učenec pove sosedu, kako se počuti. Naslednjo uro predstavim plakat o počutju. Glede na to, da poučujem angleščino, je plakat v obeh jezikih. Plakat uporabljam pri vseh urah angleščine, t.j. skupno pri skoraj 200 učencih, ki jih poučujem. Uro angleščine tudi vedno začnem z vprašanjem »How are you?«, s čimer, poleg širjenja besedišča, učence spodbudim k premisleku o svojih občutjih. Po drugi strani učencem tako sporočam, da mi je njihovo počutje pomembno.

2.2. Kako občutim čustva v telesu?

Uro začnemo z ogledom videoposnetka (National Public radio, Inc., 2013), ki prikazuje spremembe v telesu ob doživljanju posameznih čustev. Posnetek je podnaslovljen v angleščini, zato ga vmes ustavljam in povzamem povedano. Učenci si med gledanjem posnetka poskušajo zapomniti dve stvari, s čimer poskrbim za večjo učinkovitost gledanja in poslušanja. Ob koncu videa sledi poročanje o vtisih ter komentiranje vidnega. V nadaljevanju učenci opišejo lastne občutke v telesu ob doživljanju določenih čustev. Poleg tel-

esnih občutkov razpravljamo tudi o izrazih v slovenskem in angleškem jeziku, ki kažejo na doživljanje čustev, kot npr., da nekoga »zasrbi roka«, »biti toplo pri srcu«, »to feel blue« (ang: biti žalosten), »sijati od ponosa« ipd. Namen te aktivnosti je, da učenci uvidijo, da vsi čustva doživljamo podobno ter da v tem niso drugačni od ostalih. Učenci tako lažje ozavešajo in sprejmejo lastna čustva. Naslednjo aktivnost v tem sklopu predstavljalo razmišljanje o situacijah, ki učencem povzročajo neprijetna čustva. Učenci najprej naštejejo nekaj tovrstnih situacij. Njihove odgovore v obliki miselnega vzorca zapišem na tablo. Izmed naštetih predlogov izberemo štiri in jih analiziramo. Učenci razmišljajo o čustvih, ki jih doživljajo v dani situaciji, ter občutkih, ki jih občutijo v telesu

SITUACIJA	ČUSTVO/A	DOGAJANJE V TELESU
Sosed me je vžalil pred drugimi.	- jeza - sram - žalost - strah	- občutek močine - neprijeten občutek v trebuhu - bolečine v želodcu - mehko telo/noge - hitro dihanje - bledica
Minute pred testom MAT/TJA.	- strah - nervoza	- nep. občutek v trebuhu - moke, potna roka
Prešel sem se v oddaljen kraj zamenjam priznatele/soseda.	- žalost - jeza - strah	- boli me glava - vročina - želim bi "shout" iz telesa - tresenje v prsih
24.6. ob 8 ⁰⁰	- vznemirjenost - žalost - nervoza	- glava - mudižanje - nemir v telesu - pre hitro dihanje

Posnetek zaslona tabelske slike na interaktivni tabli - razmišljanja učencev o situacijah, ki jim povzročajo neprijetna čustva).

2.3. Tehnike obvladovanja burnih čustev

Po spoznavanju temeljnih čustev, razumevanju njihovih funkcij ter ozaveščanju občutkov v telesu, ki jih povzročajo različna čustva, sledi učenje tehnik obvladovanja burnih čustev. Glede na to, da učenci v prejšnji vaji najpogosteje omenjajo jezo, strah in žalost, se osredotočim na ta tri čustva oz. tehnike za njihovo obvladovanje. Učencem pripravim sezname z najpogostejše uporabljenimi tehnikami. V pomoč pri pripravi tega mi je bila spletna stran združenja »Morningside Center« Morningside Center for Teaching Social Responsibility, 2011).

Najprej pojasnim izraze pozitivne, negativne in nevtralne tehnike obvladovanja čustev. Pozitivne tehnike nam omogočijo, da vzpostavimo čustveno ravnovesje, vplivajo pozitivno na našo samopodobo, upoštevajo naša čustva in čustva drugih ter omogočajo konstruktivno reševanje problemov. Negativne so tiste, ki nam onemogočijo, da ponovno vzpostavimo čustveno ravnovesje, so lahko škodljive za nas ali druge, ne omogočajo reševanja problemov in lahko ustvarijo dodatne težave. Nevtralne tehnike nimajo ne pozitivnih ne negativnih učinkov, če jih prepogosto uporabljamo, so lahko škodljive. Učenci dobijo seznam 59-ih najpogostejših tehnik, s katerimi se ljudje navadno spopadamo s čustvi. Na seznamu z rdečo označijo negativne tehnike, z rumeno nevtralne ter pozitivne z zeleno. Seznam lahko dopolnijo z lastnimi predlogi pozitivnih tehnik obvladovanja čustev. Delo poteka v skupinah, v katere se razporedijo po lastnem interesu. Po petnajstih minutah sledi poročanje skupin in argumentiranje odločitev. Po razpravi z učenci pripravimo seznam z naborom pozitivnih tehnik obvladovanja čustev. Naslednjo uro učenci s pomočjo seznama označijo največ 5 tehnik, ki bi jim pomagale pri obvladovanju jeze, žalosti in strahu. Sledi analiza odgovorov in rangiranje tehnik po priljubljenosti. Za konec učenci v skupinah izdelajo plakate z najbolj

uporabnimi/priljubljenimi pozitivnimi tehnikami obvladovanja čustev. Plakati so na panoju matične učilnice.



Plakati z najbolj priljubljenimi pozitivnimi tehnikami obvladovanja čustev).

2.4. Kolo zavedanja

V središču zadnjega koraka čustvene vzgoje je razumevanje lastne notranjosti oz. dojemanje naše psihe. Učencem predstavim koncept kolesa zavedanja, ki ga je oblikoval ameriški psihiater dr. Daniel Siegel. Učencem razložim, da včasih obtičimo na eni točki roba kolesa (npr. spor s sošolcem glede sedežnega reda na avtobusu). Takrat se spomnimo, da občutja pridejo in minejo. Namesto da rečeš: »Jaz sem jezen.«, raje reci »Zdaj se počutim jezno.« S tem se opomniš, da je tvoje počutje začasno ter da bo minilo. To ti omogoča, da se zadržiš neprimerne, burnega reagiranja (npr. psovanje, žaljenje ipd.). Kolo zavedanja te uči izbire, na kaj se boš osredotočil in v kaj boš usmeril svojo pozornost. (Siegel in Payne Bryson, 2011). Sledi risanje svojega kolesa zavedanja. Vsak učenec izbere list papirja v barvi, ki mu je najbolj všeč. Na listu je skica »kolesa«. Sledi izpolnjevanje po navodilih: Oglej si sliko kolesa (Slika 3: Predloga za izdelavo individualnega kolesa zavedanja). Poišči središče kolesa. V zgornjo polovico napiši svoje ime. V spodnjo polovico napiši tri lastnosti oz. dejstva, na katera si ponosen. Sedaj se osredotoči na rob kolesa. V razdelke, označene s številkami 1 do 5, napiši, kaj najraje počneš, kaj te veseli, spravlja v dobro voljo, nasmeje, te osrečuje, t.j. pozitivne stvari. V razdelek številka 6 zapiši nekaj, kar te je pred kratkim razjezilo, užalostilo ali prestrašilo (Med.Over.Net., 2018). Ko izpolniš svoje skice, sledi interpretacija. »Naša zavest je kot kolo. V središču je os, kjer smo varni in se lahko sprostimo ter odločamo, o čem bomo mislili. Na robu kolesa so stvari, na katere bi lahko mislili, npr. kaj lepega se mi je zgodilo danes, kaj zabavnega me čaka jutri, kdo vse me ima rad ipd. Na robu kolesa je tudi dogodek, ki ti je povzročil neprijetna občutja. Pomembno je, da se ne osredotočiš le na tega. Ko se boš naslednjič zataknil v čustvih ali mislih, ki so tako močna, da pozabiš na vse drugo, se spomni svojega kolesa. Zapri oči in trikrat globoko vdihni. Najprej pomisli na svoje tri lastnosti, na katere si ponosen. Potem se spomni vseh lepih in dobrih stvari, ki si jih napisal na rob kolesa. Tako se boš opomnil, da je neprijetno občutje le trenutno in bo enkrat minilo. Ni ti potrebno misliti le na to, kar ti povzroča nelagodje, pomisli tudi na vse, na kar si ponosen in te veseli.« (Siegel in Payne Bryson, 2011, str. 143 in 144)

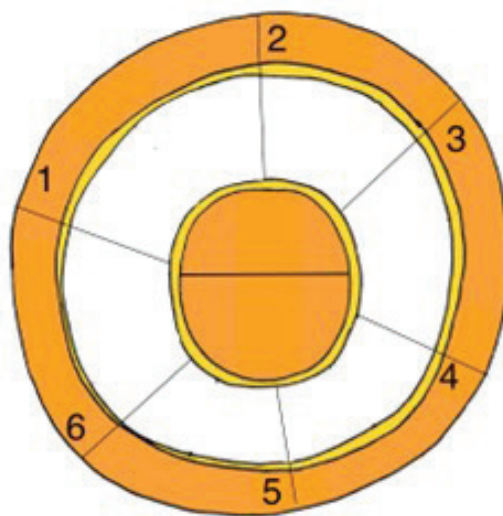
Zaključek

Čustvena vzgoja predstavlja dodano vrednost vzgojno – izobraževalnega procesa. Žal se pogosto soočam s pomanjkanjem časa, saj je v šolskem letu na voljo le 17,5 razredne ure, t.j. ena ura na dva tedna. Glede na to, da učenci precej razmišljajo o sebi in svojih občutjih, bi bila blok ura primernejša. Pogosto se zgodi, da so na začetku zadržani, ko pa aktivnost steče in sproščeno povejo svoje mnenje, tok ure prekine šolski zvonec. Ob izvajanju čustvene

vzgoje so se mi porodile številne ideje za nadaljnje delo. Med najpomembnejšimi je devet točk, o katerih razpravljam z učenci ob konfliktnih situacijah. Vsak individualni razgovor z učencem vodim po naslednjih korakih:

1. Pomisli na konflikt oz. dogodek, v katerem si bil udeležen.
2. Dogodek prikliči v spomin.
3. Zapiši naslednje: kaj se je zgodilo, kdaj se je zgodilo, kje se je zgodilo, kaj si ti storil in rekel.
4. Zapiši svoja občutja.
5. Ali si že prej do te osebe čutil neprijetna čustva?
6. Si uporabil katero od tehnik za obvladovanje burnih čustev? Katero?
7. Ali bi lahko kaj storil bolje?
8. Če se zopet znajdeš v podobni situaciji, kaj boš storil bolje?
9. Kaj si v odnosu do te osebe želiš?

Tako vodeni razgovori so se izkazali za izjemno učinkovite, saj učenec razmišlja o lastnem čustvenem in telesnem doživljanju situacije, vzrokih reakcij ter premisli o izboljšavah. Sočasno dobi povratno informacijo, da ni slaba oseba, da mu zaupam ter verjamem, da zmore bolje.



Zaključek

V bodoče nameravam čustveno vzgojo dopolniti še s tehnikami EFT (tehnike doseganja čustvene svobode), ki jih uporabljajo številni zdravniki, psihologi, psihiatri, prav tako tudi športniki, svetovalni delavci in učitelji. EFT je energetska terapija, pri kateri povežemo um in telo, odstranimo neprijetna čustva ter hkrati blagodejno vplivamo na telo (Fone, 2008).

Literatura

- Fone, H. Tehnika čustvene svobode. 1. natis. Ljubljana: Pasadena. 2012.
- Gašperlin, I. Učinkoviti odnosi na delovnem mestu. (19. mar. 2019). <https://rokusova-centrifuga.si/2019/03/19/webinar-ucinkoviti-odnosi-na-delovnem-mestu/>.
- Med.Over.Net. (14. 11. 2018). Celostni razvoj otroških možganov. <https://med.over.net/clanek/berimo-sku-paj-10-teden-celostni-razvoj-otroskih-mozganov/>.
- Morningside Center for Teaching Social Responsibility (7. 11. 2011). Coping Strategies: Managing Feelings. <https://www.morningsidecenter.org/teachable-moment/lessons/coping-strategies-managing-feelings>
- National Public radio, Inc. (30. 12. 2013). Mapping Emotions On The Body: Love Makes Us Warm All Over. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2013/12/30/258313116/mapping-emotions-on-the-body-love-makes-us-warm-all-over?t=1578331822281&t=1579371911256>
- Podlogar, T. in Zdravec Šedivy, N. (2022). Naslavljanje stiske in samomorilnega vedenja pri mladostnikih v šolskem okoliju V Zega P (ur.), Duševno zdravje otrok in mladih (str. 15–19). Zveza prijateljev mladine Slovenije
- Siegel, D. J. in Payne Bryson, T. Celostni razvoj otroških možganov. 2. izdaja. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled. 2018.
- Sharipo, L. E. Čustvena inteligenca otrok. 1. natis. Ljubljana: Mladinska knjiga. 1999.

DOJENČKI IZ MOKE

Povzetek: Empatija (nlat. *empathia*, iz gr. *empathia*, strast) pomeni sposobnost postaviti se na mesto drugega. Označuje zmožnost posameznika, da zazna in razume, oz. da se vživi v občutja in razmišljanja druge osebe (Hribar Soročan, 2008). Milivojević pravi, da je empatija osnova čustvene inteligence. Povsem naravno je, da človek na svet gleda s svoje perspektive, skozi lastno doživljanje. Sposobnost empatije je sposobnost, da se svet pogleda iz perspektive drugega, torej moramo predpostavljati, kako doživlja svet drugi. To pa je nekaj, kar nam ni dano in česar se moramo naučiti. Na poti skozi dan se srečujemo z drugimi ljudmi v različnih vlogah, različnih situacijah. Zaznavamo jih subjektivno, v skladu z lastnimi izkušnjami, željami in predstavami, v procesu česar se v naši reakciji in komunikaciji večkrat vzpostavlja nerazumevanje, ki posledično pripelje tudi do nesprejemanja, nesporazumov in konfliktov. Pri projektu, ki temelji na knjigi Anne Fin *Dojenčki iz moke*, gre za poskus simulacije odgovornosti, empatije in odnosa med staršem in otrokom. Vsak učenec je bil za 14 dni odgovoren za svojega dojenčka iz moke. V svoj dnevnik je zapisoval težave in občutke, ki so se ob tem pojavljale, svoj pogled in razmišljanja pa so dodali tudi starši učencev.

Ključne besede: empatija, igra vlog, metoda učenja, medčloveški odnosi, odgovornost

FLOUR BABIES

Abstract:: Empathy (lat. *empathia*, from Greek *empathia*, passion) means the ability to put yourself in the place of another. It indicates the individual's ability to perceive and understand, or to empathize with the feelings and thoughts of another person (Hribar Soročan, 2008). Milivojević states that empathy is the basis of emotional intelligence. It is completely natural for a person to look at the world from his own perspective, through his own experience. The ability to empathize is the ability to see the world from another's perspective, that is, we must assume how the world is experienced by others. But this is something that is not given to us and that we have to learn. Throughout the day, we meet other people in different roles and different situations. We perceive them subjectively, in accordance with our own experiences, desires and ideas, in the process of which misunderstandings often arise in our reaction and communication, which in turn leads to non-acceptance, misunderstandings and conflicts. The project, based on Anne Fin's book *Flour Babies*, is an attempt to simulate responsibility, empathy and the relationship between parent and child. Each student was responsible for their flour baby for 14 days. They wrote down the problems and feelings that arose in their diaries, and the students' parents also added their views and thoughts.

Key words: empathy, role play, learning method, interpersonal relations, responsibility

Uvod

V vsakdanjem življenju prevzemamo različne vloge, odvisno od tega, s kom se družimo in v kakšnem odnosu smo s to osebo. Prevzamemo torej neko obnašanje v določeni situaciji. Ideja igranja vlog je enostavna: dati učencem možnost biti v odnosu z drugimi v določenih vlogah v nekem okolju (Van Ments, 1994). Gre za metodo, kjer učenec igra nekoga drugega in se vede, kot misli, da bi se vedla ta oseba v dani situaciji. Posledično se učenci veliko naučijo tudi o sebi (Van Menst, 1994). Metodo igre vlog uporabimo, ko želimo doseči, da se učenci naučijo določenih moralnih vrednot, tudi empatije. Vloge vnašajo v družbeno življenje red in predvidljivost. Ko stopata v interakcije prek svojih vlog mladostnik in starš, vsakdo od njiju pozna vlogo drugega, zato lahko predvidevata in razumeta delovanje drug drugega. Vloga starša v najstniškem obdobju je predvsem pomoč otroku ob skrbi za telo (prehrana, dovolj spanja ...), razvijanju njegovih miselnih in čustvenih sposobnosti (prepoznavanje, obvladovanje in izražanje čustev, odločitve in posledice le-teh, privzganje odgovornosti) ter spodbujanje pozitivnega vedenja. Mladostnik z vidika svoje vloge v interakciji s starši načeloma dobro pozna njihova pričakovanja in zahteve, kar naj bi omogočalo red in predvidljivost v družinski celici. Ker pa njegovi interesi v najstniškem obdobju večkrat niso popolnoma kompatibilni s pričakovanji in zahtevami staršev, prihaja do preizkušanja meja. Med igranjem vlog se učenci osredotočijo na določen problem, zviša se jim občutljivost za lastna ter tuja stališča, čustva, ugotavljajo odnos med emocijami in ravnanjem.

1 Priprava

1.1 Priprava na vlogo

Učencem, ravnateljici in staršem sem predstavila temeljno idejo. Za dovoljenje za izvedbo projekta sem seveda najprej prosila ravnateljico. Potem sem poslala dopis še staršem učencev. V njem sem jih seznaniła s samo idejo – da bo vsak učenec (osmošolec) štirinajst dni odgovoren za svojega dojenčka iz moke. Seznaniła sem jih tudi s finančno konstrukcijo – prispevek staršev so bili trije kilogrami moke in bombažna vrečka, kar so učenci prinesli v šolo. Oboji so bili seznani s pravili:

- Dojenčki iz moke morajo biti vedno suhi in čisti.
- Noben dojenček iz moke ne sme biti ne ponoči ne podnevi niti za trenutek prepuščen samemu sebi. Če ga že morajo spustiti izpred oči, četudi za kratek čas, mu morajo priskrbeti odgovorno varuško.
- Vsak dan morajo pisati dojenčkov dnevnik. Noben zapis ne sme biti krajši od treh celih povedi in daljši od petih strani.
- Določene osebe (ki do konca projekta niso bile imenovane) so imele nalogo preverjati blagostanje dojenčkov iz moke in upoštevanje pravil. Ti ljudje so bili starši, drugi učenci, učitelji ...
- Učenci so lahko dojenčke oblekli, jim narisali obraz, dodali lase ...
- Ker so bile bombažne vrečke tako različne, poleg tega pa jih je bilo malo, sem poiskala balo starega platna in se spravila na delo. 18 dojenčkov sem šivala ves vikend, učenci pa so jim dali popolnoma individualne podobe ...



1.2 Spremljanje

V času štirinajstih dni, ko so skrbeli za dojenčke, so učenci v dnevnike vsak dan sproti zapisovali, s kakšnimi težavami so se srečevali in kaj so občutili. Dobrodošli in hkrati neobvezni so bili tudi zapisi opažanj in razmišljanj staršev.

1.3 Izvedba

Učenci so dojenčke prevzeli pri uri oddelčne skupnosti skupaj z dnevniki in navodili.



Nalogo so sprejeli z različnimi občutki, vsi pa so učilnico zapustili pozitivno vznemirjeni. Počutili so se, kot da so na šoli zvezde, nekaj posebnega. Dojenčke smo lahko srečali povsod – v učilnicah, na šolskih hodnikih, v telovadnici ... in ostali učenci so si pri skrbnikih dejansko rezervirali termine, ko so lahko pazili nanje. Dojenčki so učence spremljali med poukom, pri vožnji s kolesom, na igrišču, na koncertu glasbene šole. Bili so prisotni celo v tako pomembnem trenutku, kot je predaja ključa s strani devetošolcev.

Dnevnik osmošolca (prvi dan)

Ko sem izvedel za to nalogo, mi sprva ni bila všeč, ampak sem se odločil, da bom sodeloval in skrbel za ta žakelj moke, kot bi bil skoraj pravi dojenček. Odločil sem se, da bo fantek. Poimenoval sem ga Slavko. Ko sem prišel iz šole, je bil vsem zelo všeč. Rekli so, da je zelo težek. Po kosilu sem moral v glasbeno šolo in sem ga vzel s seboj. Zelo me je zanimalo, kako bodo reagirali v glasbeni šoli. Ko sem prišel, so me vsi spraševali o njem. Vsem je bil všeč! Današnji dan sem preživel večinoma z njim. Ker je moj! In ga ne dam!

Razmišljanje in opazanje mame osmošolca (prvi dan)

Najprej moram pohvaliti idejo projekta in pripravljenost razredničarke, da ga izpelje. Sprva sem imela pomisleke, da bi Peter nalogo sprejel resno in odgovorno, saj je globoko v puberteti. Bila sem prijetno presenečena, ker je svojo vlogo starša sprejel z vso odgovornostjo. Dojenčka je imel ves dan pri sebi, tudi ko je šel dvakrat v glasbeno šolo. Ker je dojenček fantek, mu je namesto rutice nadel kapico, dobil pa je tudi ime. Spal bo pri njem v postelji. Vsi družinski člani smo ga z veseljem malce pocrkljali, tako da mislim, da bo vse skupaj tudi en simpatičen družinski projekt.

Dnevnik osmošolca (naslednji dnevi)

... Kot sem rekel. Čedalje težje je. Malce sem že jezen. Ven nisem šel že dva dni le zato, ker sem se bal, da me bodo vsi čudno gledali. A danes bom poskusil pregnati strah in jezo ter se zunaj nadihati svežega zraka

... Jeza še vedno ostaja. A skušam zdržati in se ponovno spraviti na noge. Kljub vsemu me dojenček spodbuja pri učenju. Še štiri dni zdržim in potem se bom odločil, ali ga želim obdržati za spomin na to, da mi je nekaj uspelo ...

Odlomek iz dnevnika osmošolca (peti dan)

... Zvečer smo imeli z glasbeno šolo pomladanski koncert. Ko sem igral, je sedel na marimbi in na kompletu bobnov. Med podelitvijo nagrad ga je ravnateljica posebej predstavila občinstvu. Bil sem zelo ponosen nase, a mi je bilo zelo nerodno, ko je povedala, da je njenemu očetu prav tako ime Slavko. Po koncu koncerta so vsi govorili, kako sva bila s Slavkom luštna ...

Razmišljanje in opazanje mame osmošolca (peti dan)

Na koncertu glasbene šole je bilo res fajn. Peter je bil s Slavkom prava senzacija. Prav prijetno so Petrov projekt vključili v program, ker ga je želel imeti na odru. Tako je to postal kar splošen projekt, saj v njem posredno ali neposredno sodeluje že veliko ljudi, s katerimi je Peter v stiku. Res pohvalno in tudi jaz sem ponosna na Petre.

1.4 Analiza (refleksija izkušnje)

Ko smo zaključili s projektom, smo si privoščili velik sladoled. Odzivi učencev na projekt so bili različni, čutila pa se je skupinska povezanost, saj so bili postavljeni pred skupen problem. Namen projekta je bil vživljanje v vlogo drugega, torej razvijanje empatije ter – posredno – vzpostavitev globlje povezanosti med učenci. Šlo je za izkustveno učenje, ki so ga učenci osmislili skozi pisanje dnevnikov, ko so s pomočjo pisane besede razčlenjevali dogodke, svoja čustva in občutke (tudi negativne). Tudi odzivi staršev – z izjemo staršev enega učenca, ki edini niso želeli, da njihov otrok sodeluje v oddelčnem projektu – so bili izjemno pozitivni, prav tako odzivi širše javnosti (svet staršev, svet šole ...).

Refleksija mame osmošolca

Tedna, ko smo skrbeli za dojenčka, sta bila malce drugačna od drugih. Mislim, da smo se vsi skupaj nekaj naučili iz te naloge. Upam, da ne bodo prekmalu oziroma nikoli pozabili, kaj pomeni skrb za sočloveka, še posebej dojenčka. Bilo mi je v veselje sodelovati. V imenu sina in sebe se zahvaljujem za ta poučen in zanimiv projekt. Nikar ga ne opustite!

Zaključek

Igra vlog je metoda, ki jo uporabljamo z različnimi nameni, denimo za učenje socialnih spretnosti in za ugotavljanje, kako bi ljudje v nekih razmerah delovali, kako bi se odzvali v določenem spletu okoliščin, lahko pa tudi za spoznavanje drug drugega. V tuji literaturi se pojavljajo izrazi: role-play, role-play simulation, learning through role play. Povezujejo jih z aktivnim učenjem (active learning) in izkustvenim učenjem (experiential learning). O pomenu igre vlog v okoljskem izobraževanju odraslih sta pisala Chen in Martin (2015). Avtorja povezujeta igro vlog s transformativnim učenjem. Z igro vlog se udeleženci učijo razumevati čustva in dinamiko v odnosih ter utrjujejo ali pa spreminjajo naučene spretnosti. Poglavitni del projekta je bilo učenje odgovornosti in empatije, čeprav je vključevalo tudi zabavo. Terjalo je čustveno vključenost in odgovornost učencev. Zabava je bila le spremljevalni del. Želela sem, da so učenci sproščeni, zato sem se izogibala ozračju, v katerem bi se počutili prisiljeno. Empatija je pomembna za otrokov osebnostni, čustveni, socialni razvoj predvsem zato, ker z empatičnimi posamezniki pridobimo vsi, tako oni sami, kot ljudje okoli njih. Vsi imamo namreč radi ob sebi tople, sočutne in razumevajoče ljudi. Klima v skupini takšnih ljudi je prijetna, pozitivna, sodelovalna in ustvarjalna. Empatičen otrok bo imel praviloma široko socialno mrežo, veliko prijateljev, saj bo lahko razvijal zdrave odnose, lažje bo reševal konflikte in bo kasneje v življenju ljubeč prijatelj, partner in starš. Ne bo omejen le na svoje doživljanje sveta, sposoben bo iti iz svojega doživljanja in se postaviti v čevlje drugega. Znal bo pogledati situacijo s perspektive drugega in bo lažje razumel vedenje, čustvovanje te osebe. Tak otrok bo bolje razumel druge in se bo bolje znašel.

Literatura

- Chen, J. C., Martin, A. R. (2015). Role-Play Simulations as a Transformative Methodology in Environmental Education. *Journal of Transformative Education*.
- Hribar Soročan, V. (2008). O empatiji in intersubjektivnosti. Ljubljana: Antrhropos.
https://www.pomurec.com/vsebina/13180/Bodimo_empaticni__%20da_si_bomo_custveno_blizje (pridobljeno 14. 2. 2023)
- <https://www.zmajcek.net/empatija/> (pridobljeno 14. 2. 2023)
- Van Mest, M. (1994). *The effective use of role play: a handbook for teachers and trainers*. London: Kogan.

NESTRUKTURIRANA IGRA V PRVEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

Povzetek: Znano je, da je igra otrokova osnovna potreba in osnovna dejavnost. V prvih letih šolanja imajo otroci še vedno veliko potrebo po igri, saj jim ta predstavlja umik od zahtev in pritiskov šolskega sistema. V njej se sprostijo in odvržejo ali pa tudi predelujejo morebitne skrbi. V igri je vsak otrok izjemen, prvinski in uspešen. V prispevku predstavljamo nestrukturirano igro z različnih vidikov. Na podlagi opazovanja, odgovorov učiteljev in učencev smo si ustvarili predstavo kako in na kakšen način poteka nestrukturirana igra v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Pod drobnogled smo vzeli tudi nestrukturirano igro učencev s posebnimi potrebami izbranega zavoda. Pozornost smo ohranili na idejah učencev, kako bi jim nestrukturirana igra omogočala sprostitve v delih šolskega dneva, ki je lahko namenjen nestrukturirani igri. Ključne besede: nestrukturirana igra, učenec, učitelj.

UNSTRUCTURED PLAY IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD OF ELEMENTARY SCHOOL

Abstract: I know that play plays a child's basic need and basic activity. In the first years of school, children still have a great need for play, as it represents a retreat from the demands and pressures of the school system. In it, they relax and discard or process any worries. In the game, every child is exceptional, original and successful. In this paper, we present an unstructured game with different aspects. Based on the answers of teachers and students, we created an idea of how and in what way unstructured play takes place in the first educational period of elementary school. We also took a close look at the unstructured play of students with special needs in the selected institution. We kept the focus on students' ideas about how unstructured play would allow them to relax in parts of the school day that can be dedicated to unstructured play.

Key words: unstructured play, student, teacher.

Uvod

Nestrukturirana oz. prosta igra je prostovoljna aktivnost otroka. Prinaša mu zadovoljstvo, in jo izvaja neodvisno od vodstva odrasle osebe. Pri prosti igri je značilno, da se otrok ne osredotoči na izid aktivnosti, ampak na aktivnost samo (Sluss, 2005). Za prosto igro je značilno, da s strani strokovnih delavcev ni neposredno vodena. Otrok se za prosto igro samoiniciativno odloči, je notranje motiviran in pri igri sproščen. Na to, kako se bo prosta igra razvila in vplivala na otrokov celostni razvoj, vplivajo različni dejavniki, kot so igralni prostor, igralni material, čas, strokovni delavci, vrstniki in otrok sam (Lavrič, 2020).

Nestrukturirana igra

Chudacoff (v Lavrič, 2020) bi rekel, da se prosta igra ali t.i. nestrukturirana igra nanaša na vse dejavnosti, ki jih otrok svobodno izbere in se z njimi ukvarja. So za njegovo čisto veselje, so same sebi namen in posledično nimajo točno določenega rezultata oz. končnega cilja.

Dissing Sandahl (2021) odlično ubesedi pomen proste igre. Pravi, da »se otroci igrajo, ker se hočejo igrati, ne zato, ker se morajo. Zanje je to nekaj samoumevnega. Igra in domišljija sta tesno povezani in nekaj, kar otroci počnejo zase. Ustvarjajo, ker si želijo ustvarjati, ne zato, da bi se naučili nekaj točno določenega. Igra ima vrednost sama po sebi, brez jasne povezave z nečim, kar bi se morali naučiti. Prosta igra je pomembno orodje za razvoj izpolnjenih in srečnih otrok, saj ima dragocen pomen že sama po sebi, ne da bi pri tem imela neki končen cilj. Kar se otroci naučijo skozi igro, se ne da vedno izmeriti, je pa nadvse pomembno.«

Bregantova (2015) meni, da je igra prevladujoča otrokova dejavnost, preko katerega spodbujamo razvoj otroka. Igra pozitivno vpliva na telesni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj. Igra je najboljša učiteljica, kjer se naučijo pridobivati in uporabljati informacije. Pridobijo pomembne veščine, kot so vztrajnost in kako nekaj pripeljati do konca. Učijo se tudi samonadzora, razvijajo notranjo motivacijo, obvladovanje stresa, pogajalskih veščin in

sodelovanja, pa tudi empatije, razvijajo domišljijo in ustvarjalnost. V igri se otroci naučijo tudi družbenih pravil, kaj je prav in kaj narobe v odnosu do drugih. Naučijo se biti dobri športniki, pošteni in iskreni (Dissing Sandahl, 2021). Michael Patte (2023) opozarja na ovire, ki v današnjem času omejujejo nestrukturirano igro. Med njimi so podaljšan šolski dan, prevelik poudarek na akademskih dosežkih otrok, strah staršev za varnost otrok in pretirano poudarjanje strukturiranih dejavnosti. Omenja tudi raziskave, ki kažejo, da bi morali otroci doživeti dvakrat več nestrukturiranega časa kot izkušenj s strukturirano igro. Poudarjajo prednosti nestrukturirane igre za celoten otrokov razvoj, vključno s spodbujanjem socialne kompetence, spoštovanja pravil, samodiscipline, nadzora agresije, veščin reševanja problemov, razvoja vodenja, reševanje konfliktov in igranje po pravilih.

Igra in šola

Na podlagi opazovanja otrok in intervjujev s prvošolci, drugošolci in tretješolci smo oblikovali nekaj dejstev. Največ časa nestrukturirani igri je namenjenega v prvem razredu osnovne šole, z vsakim naslednjih letom se zmanjšujejo čas, prostor in igrače namenjene prosti igri. Z leti šolanja tudi učitelji pripisujejo manjši pomen iz objektivnih razlogov. Nestrukturirano igro enačijo s prostim časom v času popoldanskega bivanja otrok v šoli oziroma t.i. podaljšanega bivanja. O tem, kakšno mesto ima nestrukturirana igra v šoli smo se pozanimali tudi v izbranem zavodu v Osrednjeslovenski regiji. Osredotočili smo se na prvo triado enakovrednega izobrazbenega standarda. Ugotovili smo, da bi zaradi specifik v razvoju in funkcioniranju otrok za avtizmom in otrok z govorno-jezikovno motnjo težko primerjamo nestrukturirano igro z otroki iz večinskih osnovnih šol. Podobno, kot v redni osnovni šoli so razporejeni čas, prostor in igrače, razlikuje pa se npr. število vrstnikov, interesna področja in vsebina oz. potek igre.

Zaključek

Na podlagi opazovanja, pogovorov z učenci in učitelji ugotavljamo, da je nestrukturirana igra v šoli prisotna. Od razreda do razreda se razlikuje glede na časovni obseg, igralni prostor, vrstnike, igrače. Ker smo želeli ponudbo pripomočkov za igro nadgraditi, smo učencem spontano ponudili nekaj nestrukturiranega materiala. Odziv otrok na naravne materiale je bil različen, nekateri so bili do njega sprva zadržani, drugi so ga takoj vključili v svojo igro. Pri tem smo naleteli na nepredvidljive ovire, kot je, na primer, vidik varnosti. Opazovanje otrok pri nestrukturirani igri v šoli nas je navdajalo s spoznanjem kako zares dragocen, ključen in nenadomestljiv element pri razvoju otrok je to.

Literatura

- Bregant, T. (2005). Pomen igre za otrokov razvoj. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1DKDJY4I/92b6be2b-88b4-4562-855e-49e8f0d5f09f/PDF>
- Dissing Sandahl, I. (2021). Igra po dansko: priročnik za vzgojo uravnoveženih, trdoživih in zdravih otrok skozi igro. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lavrič, M. (2020). Prosta igra predšolskih otrok kot prednostni cilj vrtca. Magistrsko delo.
- Patte, M. (2023). <https://www.thegeniusofplay.org/genius/expert-advice/articles/the-decline-of-unstructured-play.aspx#.ZD5yTXZBxPZ>

MOJA SAMOPODOBA

Povzetek: V članku je predstavljen termin samopodobe, ki se je spreminjal skozi čas in posledično variiral v definiciji. Nadalje je opisan vidik samopodobe v šolskem okolju. Pri tem je ključen poudarek na pomenu oblikovanja učenčeve samopodobe, predvsem akademske, ki se neposredno razvija na podlago učnih dosežkov. Zaradi različnih interakcij učencev s sovrstniki in učitelji, se v šoli pomembno razvija še socialna, čustvena in telesna samopodoba. Vse omenjene komponente tvorijo celotno podobo, ki so jo učenec ustvari o sebi. Tako je ključno, da se učitelji zavedajo pomena vplivanja na učenčovo podobo o sebi. Podani so nekateri predlogi s katerimi učitelj med poukom in s svojim delovanjem vpliva na oblikovanje pozitivne oz. zdrave samopodobe pri učencih. Na koncu je še predstavljena interesna dejavnost Moja samopodoba, ki jo enkrat tedensko izvajam med osmošolci. S primeri nekaterih aktivnosti si lahko bralec članka nabere nekaj idej, ki služijo kot uvodna motivacija pri pouku ali pri urah oddelčne skupnosti.

Ključne besede: samopodoba, učenec, učitelj, šolsko okolje, akademska samopodoba, zdrava samopodoba.

MY SELF-ESTEEM

Abstract: The article presents the term self-esteem, which has changed over time and consequently varied in definition. The article describes in detail self-esteem in a school environment. The key emphasis is on the importance of shaping the student's self-image, especially the academic one, which develops directly on the basis of academic achievements. Due to the various interactions of students with their peers and teachers, social, emotional and physical self-esteem also develop significantly at school. All the mentioned components form the whole image that the students create about themselves. Thus, it is crucial that teachers are aware of the importance of influencing their self-image. There are given some suggestions through which the teacher can form positive or healthy self-images of students. At the end, the lessons of My Self-Esteem class are presented, which I give in the eighth grade once a week. With the examples of some activities, the reader of this article can collect some ideas that serve as an introductory motivation to the lessons or for homeroom periods.

Key words: self-esteem, student, teacher, school environment, academic self-image, healthy self-image.

1 Uvod

Koronski ukrepi in šolanje na daljavo je zaradi izoliranosti učencev močno načelo njihovo zdravo oz. pozitivno samopodobo. Ne samo, da učenci niso imeli več pristnih stikov, da bi krepili in razvijali socialne vezi, ki določajo socialno samopodobo, prav tako se je marsikdo znašel pod težo množice različnih navodil in novih oblik pouka v katerih so tudi do tedaj učno uspešni učenci, pričeli nizati neuspehe pri svojem delu. Danes tako govorimo o postkoronskih ukrepih, ki bi zmanjševali posledice takratnega omejevanja. Medte sodi odločitev šole za oblikovanje interesne dejavnosti - Moja samopodoba. Učenci pri teh urah krepijo socialne veščine, zavedajo se svojih močnih in šibkih področji, seznanjajo se z organizacijo učnih obveznosti, s postavljanjem ciljev, z ustrezno komunikacijo in z izražanjem čustev na sprejemljiv način. Za krepitev takšnih veščin in razvijanje dobre samopodobe v šolskem okolju pa ni nujno potrebna nova interesna dejavnost na šoli. Vsak učitelj lahko zanj poskrbi že pri pouku.

Samopodoba

Samopodoba je posameznikova podoba o tem, kdo je in kakšen je. Poenostavljeno povedano je samopodoba tisto, kar mislimo, da smo. V resnici pa je samopodoba eden najkompleksnejših pojavov in po strokovnem psihološkem pojmu zajema ne le to, kar mislimo, da smo, vendar tudi naše predstave, misli, zaznave, pojmovanja in prepričanja o sebi, kot tudi čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2010). Posameznik si predstavo o samem sebi oblikuje deloma sam, deloma pa na to predstavo vplivajo reakcije iz okolja (Musek, 1993). Harre (1977; v Juriševič, 1999) meni, da okolje oziroma družba z vsemi svojimi normami in pričakovanji vpliva na

oblikovanje naše samopodobe. Osnovne odnose z družbo (kot tudi s samim seboj) otrok razvija in usvaja znotraj družine (Youngs, 2000). Okolje na oblikovanje samopodobe vpliva preko socialnih odnosov in tudi preko različnih medijev (Juriševič, 1999). Po Burnsu (1982; v Juriševič, 1999) ima otrok z vstopom v šolo do določene mere že izoblikovano samopodobo, zato imajo na njeno oblikovanje omejen vpliv. Prav tako " [...] učitelj ni eden od otrokovih staršev, ampak strokovnjak, odgovoren za ugodne učne pogoje in za vodenje ter spodbujanje otrok v procesu učenja (ob bolj ali manj tesnem sodelovanju z njihovimi starši)" (Juriševič, 1999, str. 19). Poudarjen je tudi pomen skritega kurikula, ki otroku pomaga pri pridobivanju in razvijanju psiholoških izkušenj – šola otroku posreduje informacije o tem, kakšen je, koliko je vreden in kako ga vidijo drugi. Ocenjevanje torej ni le formalno preverjanje znanja, pomembno je tudi za razvijanje samopodobe učenca, predvsem telesne, akademske in socialne (prav tam).

Oblikovanje samopodobe v šolskem okolju

Z vstopom v šolsko okolje pridobijo vlogo pomembnih drugih še učitelji, ki največkrat vpliva na področje učenčeve akademske samopodobe (Juriševič, 1999). Vpliv in pomembnost učitelja za učenca pa sta, kot opisuje Adlešič (1999), odvisna od dobrega medsebojnega odnosa in učiteljeve priljubljenosti, pravičnosti, kompetentnosti in strokovnosti. Učitelj najbolj vpliva na oblikovanje pozitivne (zdrave) ali negativne samopodobe učenca s svojimi pričakovanji do učenca, verbalnimi in neverbalnimi sporočili o učencu in njegovi vrednosti. Povzamemo lahko, da je pomembno, kako učitelj vidi učenca in kaj mu sporoča o njem samem, kljub temu da ima že do določene stopnje izgrajeno samopodobo pred vstopom v šolo. Šolska uspešnost in učenčeva samopodoba sta v medsebojnem odnosu. Učenčeva samopodoba je lahko tista, ki narekuje učno, šolsko uspešnost, ali pa ravno obratno, šolska (ne)uspešnost oblikuje učenčevo pozitivno ali negativno samopodobo. Učna uspešnost vpliva na oblikovanje samopodobe (Juriševič, 1999). Tudi Marsh (2015, v Avsec, Kavčič in Petrič, 2017), ki je med strokovnjaki eden tistih z največ opravljenimi raziskavami na področju samopodobe in učne uspešnosti, ugotavlja, da se samopodoba povezuje z učnimi dosežki. Najvišje so povezave z akademsko oz. učno samopodobo, ne izključuje pa dejstva, da učni uspeh vpliva tudi na splošno samopodobo. Dodaja, da je akademska (učna) samopodoba bolj povezana s šolskimi ocenami (pisne ali ustne ocene) kot z dejanskim doseženim znanjem.

Zdrava samopodoba

Otrok lahko na podlagi izkušenj iz okolja razvije pozitivno ali negativno samopodobo. Zdrava samopodoba je za otroke bistvenega pomena, saj otroci z zdravo samopodobo sprejemajo svoje napake in pomanjkljivosti brez samoponiževanja in se samozavestno soočajo z različnimi težavami in ovirami, zato so v težkih stanjih vztrajnejši (Youngs, 2000). Za otroke s pozitivno (zdravo) samopodobo velja, da ob doseženem cilju postanejo še bolj motivirani, se znajo pohvaliti in samomotivirati. Prav tako radi pridobivajo nove izkušnje, si zastavljajo visoke cilje in čutijo potrebo po produktivnosti. V odnosu z vrstniki so otroci z zdravo samopodobo prijateljski, zaupanja vredni in pripravljeni nuditi pomoč. V šoli ima zdrava samopodoba učencev velik pomen, saj so takšni učenci, po Žibert (2011), pripravljeni sodelovati, delati v skupini in deliti z drugimi. Prav tako učenci s pozitivno (zdravo) samopodobo sprejmejo učiteljev nasvet brez občutka kritike in so zadovoljni sami s seboj. Zaradi želje po doseganju uspešnosti so takšni učenci tudi bolj motivirani za delo v šoli.

Otroci za razvoj zdrave samopodobe potrebujejo občutek, da jih okolje ceni, saj le tako lahko izgrajujejo svojo osebnost in so dovolj močni, da se podajo v neznano (Youngs, 2000). Adlešič (1999) prav tako meni, da imajo negativne informacije in izkušnje iz okolja neugodno močan vpliv na posameznikovo samopodobo. Oseba se mora za pozitivno vrednotenje sebe zavedati, da je ljubljena in sprejeta takšna, kakršna je. Če jo osebe iz okolja

(starši, prijatelji, učitelji) odbijajo, kritizirajo in se ji posmehujejo, se posameznikovo pozitivno vrednotenje niža. Pozitivna ali dobra samopodoba je realno oblikovana in konstruktivno naravnana. To pomeni, da posameznik sebe opredeljuje čim bolj realno, se zaveda tako svojih močnih kot tudi šibkih področij ter ohranja konstruktiven odnos v sprejemanju samega sebe in svojega delovanja. Raziskovalci so ugotovili, da je poučevanje uspešnejše, če učitelji razumejo naravo in lastnosti samopodobe učencev in jo pri samem delu tudi upoštevajo (Juriševič, 1999). Pozitivna ali dobra samopodoba pomeni zadovoljstvo z življenjem, s srečo in je kot zaščita našega telesnega in duševnega zdravja. Razvija se postopoma, nanjo pa vplivajo številni dejavniki, naše izkušnje s samim sabo, z okoljem ter naše mnenje o tem, kako nas vidijo in ocenjujejo drugi ljudje (Tacol, 2011).

A. Tacol (2011) je predlagala nekaj načinov za spodbujanje pozitivne ali dobre samopodobe pri učencih:

- učitelj naj skrbi za svojo samopodobo, osebnostno rast in kakovost življenja,
- naloge ustrezajo učenčevim sposobnostim,
- učencem daje realne in pozitivne povratne informacije,
- z učenci naj ustvari sprejemajoč in spoštljiv odnos, z ustreznimi omejitvami,
- učencem naj pomaga postavljati cilje in jih usmerja pri njihovem uresničevanju,
- učitelj učencem pomaga, da bodo sami sebe sprejeli in spoštovali,
- učence spodbuja k sodelovanju, sprejemanju različnosti in prijateljstvu,
- učence spodbuja k soočanju s težavami in ovirami ter ustreznemu reševanju,
- učence uči soočanja s stresom,
- učencem pomaga razviti pozitiven, realen pogled na življenjske situacije,
- učencem pomaga prevzeti odgovornost za svoje vedenje,
- učencem pomaga, da prepoznajo, sprejemajo in ustrezno izrazijo svoja čustva.

Delo z učenci z negativno/slabo samopodobo je možno, če sodelujejo učitelj, celoten kolektiv in starši celo šolsko leto, saj se negativna/slaba samopodoba ne more spremeniti čez noč in z enim samim uspehom. Učenec mora spoznati, da je sposoben in vreden zaupanja, mora začeti verjeti sam vase, v svoje sposobnosti. To pa lahko spozna le, če ima ob sebi okolje, ki tako misli in deluje. Nekateri znaki negativne samopodobe lahko pokažejo že v zgodnjem otroštvu. Značilni znaki, ki omogočajo prepoznavo negativne samopodobe. To so: agresivno, destruktivno vedenje in neprimerno verbalno izražanje, pogosto podcenjevanje samega sebe (zaničevanje sebe, svojih dejanj in zaničevanje drugih), občudovanje brez tekmovanja (posnemanje priljubljenih posameznikov z razlogom, da ga imajo vsi radi, želi si biti kot on), nezanimanje za pozornost učitelja (posamezniku ni mar za sprejemanje s strani bližnje okolice), prekomerno kritiziranje (poniževanje drugih z namenom zagotovitve občutka nadrejenosti) in prevelika skrb o tem, kaj o njem menijo vrstniki (nezaupanje vase in odvisnost od mnenj drugih) (Youngs, 2000).

Moja samopodoba – interesna dejavnost

Na osnovni šoli se izvaja interesna dejavnost Moja samopodoba v okviru razširjenega učnega programa za učence osmih razredov. Ure so oblikovane v bolj sproščenem vzdušju, z učenci sedimo v krogu, ki ga naredimo iz stolov. Za uvod vedno poteka socialna igra, namenjena spodbujanju povezovanja in sodelovanja v skupini (gordijski voz, obroč potuje, razvrščanje glede na določeno lastnost, pohvale za mojim hrbtom...). V začetku leta so bile aktivnosti namenjene spoznavanju samega sebe (močna in šibka področja). Ob tem so učenci s pomočjo kartic Moje supermoči izbirali lastnosti, ki menijo, da jih imajo. Kasneje so pozitivne lastnosti določali tudi drug drugemu.

Učenci so v tem sklopu izdelali kolaže »To sem jaz«. Ti so bili namenjeni predstavitvi dejavnosti in stvari, ki učenca zanimajo oz. ga določajo. Učenci so s pomočjo časopisnega papirja izrezovali različne fotografije, napise in posamezne besede, ki jih določajo. Na kolaže se niso smeli podpisati. Kasneje so si kolaže naključno razdelili in učenci so morali ugotoviti čigav kolaž so prejeli. Ob tem so: ozavestili svoje raznolike identitete in identitete svojih

vrstnikov, izrazili lastno kreativnost, krepili skupinsko dinamiko in povezanost, krepili svojo samozavest in spoznavali samega sebe. Učenci so prav tako spoznavali veščine postavljanja ciljev. Ob tem smo se na prvi delavnici pogovarjali o ustreznem oblikovanju cilja, v drugem delu pa so učenci sami zapisali svoj cilj, ovire na poti do njega, določiti posamezne korake oz. vmesne cilje in določili datum do katerega želijo cilj izpolniti. Ob tem smo krepili: odgovornost, samoevalvacijo, samodisciplino, notranjo motivacijo, organizacijske veščine, učenje postavljanja prioritet. Pred oblikovanjem cilja sem učence spodbudila k razmišljanju kaj jim je do zdaj pomembnega že uspelo, kateri cilj so že dosegli in so nanj še posebej ponosni. Po pogovoru smo oblikovali verigo uspehov. Na listič je vsak učenec napisal ime in kaj mu je uspelo. Verigo smo nato obesili v učilnici. Nekateri učenci so pri tej dejavnosti imeli velike težave. Kmalu smo ugotovili, da je že lahko uspeh to, da so uspešno zaključili 7.razred, da nimajo negativnih konferenc, da so na treningu določenega športa dosegli dober osebni rezultat... Tudi učenci potrebujejo spodbudo, da ozavešijo uspeh in se zavedajo svojih zmožnosti in sposobnosti. Ključne teme interesne dejavnosti so tako samopodoba (razumevanje lastnosti pozitivne in negativne samopodobe, tipi samopodobe-poudarke na telesni samopodobi), razvijanje čustvene inteligence (prepoznavanje čustev pri sebi, ustrezno čustveno odzivanje, preprečevanje izbruhov jeze...), postavljanje ciljev, medvrstniško nasilje (sprejemanje drugačnosti), učenje učenja (določanje stilov učenja, kako oblikovati kotichek za učenje, organizacija učnih obveznosti, opravljanje domače naloge), sproščanje (vodena vizualizacija, dihalne vaje, postopno mišično sproščanje...).

Nekaj izjav učencev o interesni dejavnosti:

»Dejavnost mi je zelo všeč, ker pouk poteka drugače. Več se pogovarjamo in igramo igre.«

»Ure z učiteljico so zanimive in poučne.«

»Všeč mi je, ker se pogovarjamo o pomembnih stvareh v zvezi z odraščanjem.«

»Fajn se mi zdi, ker sem si postavil nov cilj, ki ga želim uresničiti.«

»Všeč mi je, ko si delimo pohvale in lepe komentarje.«

»Pri urah sem izvedela veliko novega o sebi.«

Zaključek

Razvijanje dobre samopodobe pri učencih je ključno za njihovo boljše delovanje in uspeh. Vendar je potrebno dodati, da lahko v šolskem okolju poskrbimo le za nekatere vidike samopodobe. Še vedno je jedro oblikovanja v družini. Šola mora delovati kot spodbujevalec vrednot domačega okolja ali pa zavira oz. preprečuje vplive neustreznih vzorcev iz domačega okolja.

Literatura

- Adlešič, I., (1999). Samopodoba osnovnošolskih otrok. Psihološka obzorja, 8(2/3), 201-215.
- Avsec, A., Kavčič, T. in Petrič, M. (2017). Temeljni vidiki osebnosti. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Juriševič, M. (1999). Samopodoba šolskega otroka. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Musek Lešnik, K. in Lešnik Musek P. (2010). Samozavedanje, samovrednotenje, pozitivna samopodoba. Priročnik za prvo triletno OŠ. Brezovica pri Ljubljani: IPSOS.
- Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.
- Tacol, A. (2011). 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Youngs, B. (2000). Šest temeljnih prvin samopodobe. Ljubljana: Educy.
- Žibert, S. (2011). Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca. Nova Gorica: Educa.

PREVENTIVA PROTI ODVISNOSTIM JE USTREZNA VZGOJA

Povzetek: Odvisnost je težko premagljiva želja ali potreba, ki lahko posameznika z izkušnjo odvisnosti zaznamuje za celo življenje. Zaradi sodobnega načina življenja in vse večjih socialno-ekonomskih problemov veliko mladostnikov doživlja osebno stisko, kar lahko vodi v odvisnost. Nenehna želja po zadovoljitvi osebnih potreb lahko sčasoma privede do nezadovoljstva in razočaranj, kar posledično vodi v tvegano vedenja, zato je spremljanje in delo na preventivi tako zelo pomembno. Z namenom ozaveščanja mladostnikov o pasteh odvisnosti in dela na področju preventive organiziramo in izvajamo vrsto dejavnosti, ki so usmerjene v zagotavljanje varnega in pozitivnega šolskega okolja. Delo v obliki preventive je eden izmed ključnih dejavnikov ozaveščanja otrok in mladostnikov pred različnimi oblikami odvisnosti. Dobri preventivni programi otroke in mladostnike opolnomočijo, da se lažje spopadajo z vsakodnevnimi pastmi sodobnega časa ter hkrati ponudijo druge oblike dejavnosti, ki so usmerjene predvsem v zdrav psihofizični razvoj.

Ključne besede: odvisnost, tvegano vedenje, preventiva, ozaveščanje

PREVENTION OF ADDICTIONS IS PROPER EDUCATION

Abstract: Addiction is a hard-to-overcome desire or urge that can mark an individual with the experience of addiction for life. Due to a modern lifestyle and increasing socio-economic problems, many adolescents experience personal distress, which can lead to addiction. The constant desire to satisfy personal needs can eventually lead to dissatisfaction and frustration, which leads to risky behaviours and that is why monitoring and working on prevention is so important. In order to raise awareness among young people about the pitfalls of addiction and work on prevention, we organize and carry out a range of activities aimed at providing a safe and positive school environment. Work on prevention is one of the critical factors in raising awareness among children and adolescents about various forms of addiction. Good preventive programs empower children and young people to cope better with the daily pitfalls of modern times and at the same time offer other forms of activities that are mainly aimed at healthy psychophysical development.

Keywords: addiction, risky behaviour, prevention, raising awareness

Uvod

Odvisnost je ena najpogostejših težav v zvezi z duševnim zdravjem. Je motnja, ki nastane zaradi uživanja snovi, ki vplivajo na človekovo razpoloženje, zaznavanje ali čustvovanje, lahko pa nastopi tudi na drugih področjih našega življenja, kjer sredstvo omamljanja ni določena substanca ampak ponavljanje določenega vedenja. Odvisnost od nedovoljenih substanc ali pretirana navezanost na sodobne tehnologije je predvsem simptom in hkrati opozorilo, da se z mladostnikom dogaja nekaj pomembnega v čustvenem in socialnem pogledu. Večina ljudi ob besedi odvisnost najprej pomisli na odvisnost od alkohola, tobaka ali drog. Vendar pogosto slišimo tudi za odvisnost od nakupovanja, iger na srečo, odnosov, računalniških iger ... V zadnjem času v ospredje prihaja prav odvisnost od interneta. Nekateri strokovnjaki navajajo, da naj bi internet celo bolj zasvojil kot cigarete in alkohol, saj je prosto dostopen, nekateri so nanj priključeni ves čas, živijo v tako imenovani virtualni resničnosti. Beseda preventiva izhaja iz latinske besede *praevenire* (*prea* - preden in *venire* – pride), pomeni pa izogniti se nekemu dogodku preko pravilnega in pravočasnega ukrepanja. Opredeljuje se kot dejavnost, ki se ukvarja s preprečevanjem neželenih stanj in z zaščito pred njimi. Izziv preventivnega delovanja je tako v pomoči mladim, da bodo znali prilagoditi svoje vedenje, različnim vplivom, kot so družbene norme, vrstniki in njihove osebne lastnosti. To stališče se odraža tudi v preventivnih pristopih, katerih cilj je zmanjšanje pojava različnih tveganjih vedenj.

Vzgojno-izobraževalne ustanove so idealen kraj za izvajanje različnih izobraževalnih in preventivnih programov, saj mladi tukaj preživijo velik del svojega časa. V primerjavi z drugimi okolji je šolske preventivne programe lažje izvesti, saj jih lahko vključimo v sam učni proces in vanje zajamemo večje število učencev.

Vzgojno-izobraževalne ustanove lahko organizirajo delavnice, predavanja, interaktivne igre, projekte in druge dejavnosti, ki spodbujajo zdrav način življenja, krepijo socialne veščine in razvijajo odgovornost in samodisciplino. Poleg tega lahko ustanove sodelujejo s strokovnjaki in organizacijami, ki se ukvarjajo s preprečevanjem odvisnosti in drugih negativnih vedenjskih vzorcev ter pridobijo dodatna znanja in izkušnje. Pomembno je, da se izobraževalne in preventivne dejavnosti izvajajo sistematično in kontinuirano, saj lahko le na ta način dosežemo dolgoročne in pozitivne spremembe pri mladih. Najbolj učinkoviti programi so tisti, ki temeljijo na socialnih in življenjskih veščinah. Vse več raziskav kaže, da so programi, ki se osredotočajo na socialne in življenjske veščine, učinkoviti pri preprečevanju odvisnosti ter drugih negativnih vedenjskih vzorcev. Takšni programi lahko spodbudijo mlade, da se odločijo za zdrav način življenja, razvijajo pozitivne odnose z drugimi in prevzemajo odgovornost za svoje življenje.

Študija primera

Dejavnost s tematiko boja proti odvisnostim izvajamo že vrsto let z učenci devetega razreda, za njihove starše pa ob koncu šolskega leta izvedemo predavanje o pasteh odvisnosti s poudarkom, na kaj morajo biti pozorni pri svojih otrocih na prehodu iz osnovne v srednjo šolo. Po izvedeni dejavnosti naredimo analizo in izvedemo anketiranje učencev, po predavanju pa izvedemo tudi pogovor s starši. Ko začnem načrtovanje dejavnosti, si najprej izdelam akcijski načrt, v katerem podrobneje opredelim splošne in specifične cilje, načine njihovega uresničevanja in naloge izvajalcev.

Splošni cilji:

- razvijanje pozitivnega in zdravega odnosa do življenja,
- seznanjanje z odvisnostjo od drog, alkohola, hrane, računalnika,
- sodelovanje z zunanjimi strokovnimi institucijami, ki skrbijo za preventivne dejavnosti na področju telesnega in duševnega zdravja.

Specifični cilji:

- učenci spoznajo različne možnosti za zdrav način življenja,
- učenci se seznajajo z različnimi vrstami odvisnosti (kajenje, alkoholizem, nedovoljene droge, odvisnost od hrane – bulimija, anoreksija, pasti interneta),
- učenci spoznajo tveganja in posledice uživanja dovoljenih in nedovoljenih drog.

V nadaljevanju opredelim metode dela:

- prikaz filma uporabimo za uvod v izvedbo delavnic,
- s pomočjo anketnega vprašalnika pridobimo rezultate o tem, ali učenci poznajo pasti odvisnosti in načine, kako se jim izogniti,
- z anketo bomo pridobili rezultate o uspešnost izvedbe delavnic,
- udeležba staršev na predavanju in razprava z njimi med in po izvedbi predavanja.

Prikaz filma je zaradi svoje kompleksnosti zelo uporabno učno sredstvo. Je psihološko, družbeno, komunikacijsko sredstvo in sredstvo zaznavanja. Če posplošimo, lahko rečemo, da film vpliva na ljudi in jih uči o življenju. Ogled filma se lahko uporabi tudi za obravnavanje »tabu«¹ tem, s tem pa pri učencih dosežemo večjo odprtost za pogovor.

V okviru dneva dejavnosti si učenci po uvodnem nagovoru o pasteh odvisnosti predstavnice Centra za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog ogledajo film *Vloga za Emo*, ki se odvija v okolju, kamor bodo naši učenci v večini odšli v srednje šole. Predstavnica Centra za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog učencem pojasni vpliv različnih drog na razvoj in odraščanje mladostnikov ter oblikovanje njihove osebnosti. Izpostavi svoje izkušnje v prepoznavanju vedenjskih vzorcev mladostnikov, ki so v stikih z drogami. Spregovori tudi o nevarnostih in pasteh, ki jih za mladostnike prinaša medmrežje. Film oriše življenje sodobnih najstnikov, ki se soočajo z najrazličnejšimi težavami in problemi. Približa nam vsakdan srednješolcev, ponuja vpogled v ljubezensko življenje, težave in odraščanje današnje mladine. Po razgovoru pred ogledom filma in po ogledu filma učenci v skupinah nadaljujejo z delavnicami na temo »Boj proti

odvisnosti«, kjer se seznanijo z različnimi vrstami odvisnosti, kot so: kajenje, alkoholizem, nedovoljene droge, odvisnost od hrane – bulimija, anoreksija, pasti interneta. Z namenom omogočiti učencem, da spoznajo različne institucije, na katere se lahko poleg šole še obrnejo po pomoč, smo se povezali z zunanjimi institucijami v domačem okolju in okolju, kamor bodo večinoma naši učenci odšli v srednje šole. Te institucije so: Lokalna Akcijska Skupina, Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog, Zdravstveni dom, Center za socialno delo, Javni zavod za socialnovarstvene dejavnosti in Policijska postaja. Z njimi načrtujemo in se vključujemo v preventivne dejavnosti za preprečevanje odvisnosti, ki zajemajo izobraževanje o pasteh različnih odvisnosti in načinih, kako se jim izogniti.

Po izvedbi delavnic učenci izpolnijo anketni vprašalnik, s katerim dobimo povratne informacije oziroma odgovore na vprašanja, koliko učenci poznajo pasti odvisnosti in načine, kako se jim izogniti ter ali so delavnice izpolnile njihova pričakovanja. Za starše teh učencev organiziramo predavanje, ki ga izvede strokovnjakinja s policijske postaje. Preventivno delo s starši je zelo pomembno, saj imajo starši velik vpliv na življenje svojih otrok in lahko pomagajo pri preprečevanju odvisnosti. Preventivni programi, namenjeni staršem, lahko pomagajo pri izboljšanju starševskih veščin in znanja o pasteh odvisnosti ter tako pripomorejo k bolj zdravemu življenjskemu slogu otrok.

Zaključek

Odraščanje je čudovito obdobje, vendar pa je lahko tudi polno negotovosti in pasti. Je proces, ki se začne v otroštvu in se nadaljuje v adolescenci ter mladostništvu, ko posameznik prevzema večjo odgovornost za svoje življenje, se odmika od starševskega nadzora in se sooča s številnimi novimi izkušnjami. Odraščanje je obdobje, ko posameznik poskuša najti svoj prostor v svetu ter se sooča z izzivi in stresom, ki jih lahko prinesejo šola, prijateljstva, družinska dinamika in drugi dejavniki. Ti izzivi lahko povečajo tveganje za razvoj odvisnosti, zato je pomembno, da starši, šola in druge ustanove mladim nudimo podporo pri spopadanju s stresom ter preprečevanjem odvisnosti. Evalvacija po izvedbi delavnic kaže, da mladi potrebujejo pogovore, v katerih lahko preverijo svoja stališča do zdravja in načina življenja. Za mlade je še posebej pomembno, da imajo priložnost, da se izrazijo in da so slišani. S pogovori lahko razvijejo kritično mišljenje in sposobnost soočanja z zahtevami, s katerimi se srečujejo v vsakodnevem življenju. Prav tako pogovori spodbudijo mlade, da razmišljajo o svojem načinu življenja ter sprejemanju bolj zdravih odločitev. Poleg tega lahko pogovori pomagajo pri preprečevanju različnih negativnih vedenjskih vzorcev, kot so odvisnost od drog, alkohola in tobaka, saj mlade spodbujajo k iskanju alternativnih načinov zabave in sprostitve. Preventivne delavnice učenci zelo dobro sprejemajo. Po podatkih evalvacije se večina naših učencev na delavnicah odlično počuti in imajo po zaključenem dnevu občutek, da so nekaj pridobili zase. V ospredju delavnic je spodbujanje razvoja posameznika kakor tudi krepitev socialnih veščin. Mladostnike želimo opremiti z ustreznim znanjem, vrednostnimi usmeritvami in socialnimi veščinami, ki jim bodo omogočile, da se uspešno soočajo z razvojnimi nalogami življenjskega obdobja, v katerem se nahajajo. To jim bo omogočilo, da se lahko izognejo pastem, ki jih to obdobje nosi s seboj. Na podlagi analize delavnic ugotavljamo, da bi moralo biti v okviru izobraževalnega procesa ponujenih več tovrstnih dejavnosti, saj veliko mladih na prehodu iz osnovne v srednjo šolo opusti hobije, športne dejavnosti, glasbeno šolo ... in prestopi v virtualni svet ali zapade v druge oblike odvisnosti.

Literatura

- Alter, A. (2019). Sužnji zaslona: kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Furman, Bajc, V., Gorše, Goli, A., Pišl, A., Purnat, Z., Rahne, Otorepec, I., Ravovanović, M. ... Tabaković, K. (2014). Zgodbe upanja. Primeri celostnega zdravljenja odvisnosti. Knjižna zbirka terapevt. eBesede.
- Mrgole, A., Švaljek, Z., Vilotič, A., Breitenberger, N. (2015). Odgovori sodobnim izzivom odraščanja. Zbornik ob 25-letnici delovanja TOM telefona. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS).
- Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca. Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet. Celovec: Mohorjeva družba.
- Talić, S., Košir, M. (2014). Preventivna platforma. Priročnik na temo osnov preventive in vrednotenja preventivnih programov, Ljubljana: Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«.
- Štifter, J. (2003). Samo 24 ur! Da premagate odvisnost, Notranje Gorice, Založba Qatro.
- Vintar, S., M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š. ... Osredkar, D. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, priročnik za strokovnjake, strokovna monografija. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Žorž, B. (2015). Sodobno suženjstvo [Zvočni posnetek]. Ljubljana: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije
- Film pri pouku, prakse in izzivi: <https://www.zrss.si/pdf/Film-pri-pouku.pdf>

Z GIBANJEM DO VEČJE MOTIVACIJE IN BOLJŠE KONCENTRACIJE UČENCEV MED POUKOM

Povzetek: V skladu s strokovnimi ugotovitvami, da obstaja neposredna povezava med uspešnostjo učencev pri športno vzgojnem kartonu in njihovo učno uspešnostjo, so otroci, ki se redno gibljejo, tudi učno uspešnejši, saj redno telesno aktivni učenci s telesno vadbo lažje premagujejo stres, probleme in poraze, pridobijo vztrajnost in delovne navade, so bolj umirjeni in tudi socialno spretnejši ter bolj empatični. Na podlagi tega se bom v prispevku ukvarjala z gibalnimi aktivnostmi, katere pogosto izvajamo med poukom. Predstavila bom nabor različnih aktivnosti, s katerimi razgibamo in popestrimo pouk, potek samih aktivnosti in učinek pri učencih in njihovem učenju. V drugem delu prispevka bom navedla svoja opažanja oz. ugotovitve v zvezi s temi aktivnostmi in pozitivne učinke, ki jih ima taka izvedba pouka na koncentracijo in motivacijo učencev.

Ključne besede: telesne aktivnosti, ohranjanje pozornosti, motivacija, koncentracija, pouk

PHYSICAL ACTIVITIES TO INCREASE MOTIVATION AND IMPROVE CONCENTRATION OF STUDENTS DURING LESSONS

Abstract: In accordance with the expert opinion that finds direct connection between successfulness of students at sports and their learning success, physically active children usually deal more successfully with stress and problems, because they develop perseverance and acquire good learning habits. They are also calmer, more sociable and more emphatic. Based on this, this paper is going to present physical activities that we frequently carry out during our English lessons with classes 8 and 9. I am going to present a collection of various physical activities that make our lessons more interesting and dynamic, the ways we perform exercises and the effect such activities have on students and their learning acquisition. In the second part of the paper I am going to present my observations or findings regarding physical activities and the positive effect it has on the motivation and concentration of students.

Key words: physical activities, exercise, motivation, concentration, lessons

Uvod

Sem predmetna učiteljica angleškega jezika in letos poučujem 8. in 9. razrede na matični šoli ter na podružnični šoli. Svojo učiteljsko pot sem začela na jezikovnih šolah s poučevanjem odraslih, v osnovni šoli pa sem pred točno 20 leti začela s poučevanjem angleščine na razredni stopnji, in sicer sem poučevala učence 4. in 5. razredu. Še danes se mi zdi to najlepše obdobje, saj je pouk angleščine na razredni stopnji vključeval izredno veliko dinamike, učenja z raznovrstnimi gibalnimi aktivnostmi, igrkami in petjem. Učenci so se pri pouku zabavali in so se jezika z veseljem učili, saj so vedeli, da jih vselej čaka kakšna zanimiva aktivnost ali igra in ure so minile kot bi trenil. To obdobje je žal trajalo le dve leti, saj sem v nadaljevanju svoje službene poti postala učiteljica na predmetni stopnji. Način pouka z najstniki pa je precej drugačen, za razliko od poučevanja otrok na razredni stopnji ali poučevanja odraslih, ki kar vprijeti tvoje besede, te z zanimanjem poslušajo in rade volje sodelujejo. Pri najstnikih se je potrebno malo bolj potruditi, da pritegneš in ohraniš njihovo pozornost ter jih motiviraš za sodelovanje, pa tudi snov, ki jo je potrebno predelati, je občutno zahtevnejša ter obsežnejša. Učbeniško gradivo, po katerem delamo, sicer vključuje nekaj gibanja (npr. ples; kvize, pri katerih učenci stečejo do pravičnega odgovora v določen del učilnice; vprašalniki; različne uprizoritve pogovorov; pantomima ipd.), razen tega pa za popestritev pouka na predmetni stopnji občasno vključujem tudi najstnikom primerne jezikovne igre, kot npr. 'Alibi', 'Survival in the Alps', v 6. razredih pa smo v preteklosti zadnjih pet minut ure imeli navado igrati igrsko 'Simon says', ki poleg utrjevanja besedišča lahko vključuje tudi veliko gibanja.

Z gibanjem do večje motivacije in boljše koncentracije učencev med poukom

Na moji pedagoški poti sem imela priložnost biti prisotna na številnih predavanjih, kjer sem se uspela seznaniti z naborom številnih gibalnih aktivnosti, s katerimi naredimo pouk zanimivejši in učinkovitejši. Kot šola smo med pouk uvedli minute za zdravje, ki jih izvajamo

po koncu 2. ali 3. šolske ure, prilagojeno počutju učencev in atmosferi v razredu. Športna učitelja za vsak teden v spletni učilnici objavita aktivnosti, ki jih nato izvajamo v razredu. Običajno je to dve do tri minutni posnetek poljubnega športnega vaditelja, ki demonstrira vaje, katere potem učenci ponavljajo za njim, sama pa jih pri tem vzpodbujam z lastnim zgledom in razlago, zakaj je to za njih dobro. Spodbujam tudi tistih nekaj učencev, ki se raje skrijejo v ozadje. Večina učencev zelo rada sodeluje pri izvajanju teh aktivnosti, saj so mlade generacije na splošno dobro poučene o zdravem načinu življenja in pomembnosti gibanja za zdravje, zato me učenci na začetku tretje učne ure večkrat sami spomnijo na minute za zdravje v primeru, da pozabim.

V procesu kakršnega koli učenja oz. poučevanja ima učitelj kot odgovoren dejavnik v učnem procesu zelo pomembno vlogo in moč, saj je v veliki meri od njega odvisno, kako učni proces poteka. Učitelji imamo kot še vedno razmeroma vplivni dejavniki sekundarne socializacije otrok lahko v učnem procesu pomembno vlogo pri vzpodbujanju gibanja pri otrocih in mladostnikih. Zelo pomemben je naš lasten zgled pri tem. Starejšim učiteljem problem lahko predstavlja iskanje načinov in metod, kako učence pripraviti k gibanju tudi med učnimi urami, ob udobju tradicionalnega načina poučevanja. Oviro lahko predstavlja tudi strah pred neuspehom ali morebitna gibalna okvara, ki se lahko pojavi v starejših letih, vendar smo učitelji že zaradi same narave dela prisiljeni k prilagajanju in k fleksibilnosti pri izvajanju pouka.

Pomemben vpliv na otrokovo doživetje gibanja ima najprej predvsem družina, zatem učitelji na razredni stopnji, razni sorodniki in družinski prijatelji, v najstniškem obdobju pa imajo najpomembnejši vpliv prijatelji, vrstniki, trener in soigralci v klubu, vzorniki... Za učinkovito učenje tujega jezika pa je zelo pomembno, da je okolje vzpodbudno, varno in sproščeno, pouk pa v namen ohranjanja stalne pozornosti učencev dinamičen in raznolik, s čimer lahko dosežemo, da si učenci ob bolj intenzivnem doživetju izraze tudi boljše zapomnijo, še posebej, če so imeli priložnost izraz večkrat ponoviti oz. utrditi in le-tega povezati z določeno aktivnostjo. Pri tem je izredno pomembno, da učitelji kot usmerjevalci učnega procesa vključimo sodelovanje vseh učencev, s čimer krepimo njihove socialne spretnosti, spodbujamo izmenjavo mnenj in inovativne ideje učencev ter pohvalimo vsak njihov napredek, kar jim bo dalo voljo do nadaljnjega dela ter vzpodbudilo zanimanje za predmet.

Učitelji imamo v šoli pri pouku na razpolago ogromno priložnosti za vzpodbujanje gibanja učencev, s čimer lahko z lahkoto preprečimo, da bi učenci sedeli za mizo celih 45 minut pouka ter obenem posledično tudi povečamo motivacijo učencev za delo. Učni proces lahko poteka dinamično, učenci pa snov usvajajo, utrjujejo ali ponavljajo na podlagi gibalnih aktivnosti in iger. Za popestritev pouka in ohranjanje stalne pozornosti učencev je dovolj, če med uro izvedemo 2-3 minutno aktivnost vsaj 2 krat na uro, ko zaznamo upad koncentracije pri učencih. Glede na koristi, ki jih telesna aktivnost prinaša, teh minut nikakor ne moremo šteti za izgubljeni čas med poukom.

V nadaljevanju bom predstavila nekatere gibalne aktivnosti, ki jih redno uporabljamo in izvajamo pri pouku.

- a) vaje atletske abecede (počasen, hitrejši tek, šprint na mestu; nizki, srednji, visoki skipping ali poskoki na mestu, hopsanje, striženje, sonožni poskoki naprej in nazaj, levo in desno, raznožni poskoki, poskoki s prekrizanjem nog in rok...)
- b) različne vaje za razgibavanje (kroženje z rokami komolci, zapestji, gležnji, kolena, boki..., izpadni korak, simulacija smučanja, smučarski počepi, sedenje na steni, počepi, plank...);
- c) odbojka ali nogomet z baloni;
- č) raztezne vaje, katere lahko izvajamo stoje ali sede na stolu;
- d) aktivnosti telovadbe za možgane, pri katerih je pomembno prečenje telesne osi v namen izboljšanja možganske aktivnosti oz. boljše povezanosti leve in desne možganske polovice;
- e) različne gibalne aktivnosti in igrice pri pouku tujega jezika, kot so:
 - učenci tekmujejo, kdo bo prvi pritekel do table in obkrožil pravilno rešitev;
 - sprehod po razredu (izpolnjevanje vprašalnika, postavljanje vprašanj na določeno temo ali

utrjevanje slovničnih oblik);

- razne štafete in podajanje predmetov z izgovorjavo besedišča;

- sestavljene gibalne aktivnosti z izgovarjanjem besed in izvajanjem različnih aktivnosti, npr. mešanje solate, pri kateri učenci sedijo v krogu in izmenjujejo položaje ob določenih izrazih; 'head, shoulders, knees ...' na različne načine; 'quickly, quickly'; 'walking walking' in podobne aktivnosti, ki jih najdemo na internetnih straneh 'supersimplesongs', 'learnenglishkids' in številnih podobnih;

- aktivne gibalne igrice, npr. 'Simon says', pri kateri se učenci lahko kvalitetno razgibajo, križci in krožci z besediščem ali glagoli, pantomima, 'would you rather', kdo je vodja... Pri slednji po dva učenca izvajata zrcalno aktivnost, pri tem en učenec aktivnost kaže, drugi pa ga poskuša čim bolj natančno posnemati (npr. čiščenje oken, igranje klavirja, pomivanje posode, igranje tenisa, košarke...), ostali učenci pa poskušajo ugotoviti, kdo je vodja pri tej aktivnosti.

- igranje vlog (po predlogi, improvizacija).

Sama v pouk uvedem gibalno aktivnost, čim opazim znake zmanjšane pozornosti učencev (zehanje, miselna odsotnost, gledanje skozi okno namesto sledenje besedilu...). Učenci vs-tanejo, pospravijo stol in si najdejo svoj prostor za izvajanje aktivnosti ter pri tem pazijo, da nikogar ne ovirajo. Zatem približno eno ali dve minuti izvajamo določeno aktivnost. Aktivnost učencem pokažem sama, saj se zavedam pomembnosti pozitivnega zgleda. Po telesni aktivnosti se učenci nazaj usedejo in nadaljujemo tam, kjer smo ostali. Seveda zaradi bogate raznolikosti učencev tudi glede naklonjenosti telesnim aktivnostim popolnoma vsi učenci niso vselej navdušeni nad tem, da se bodo morali gibati, ker se jim tisti trenutek ne ljubi, spet nekateri se radi malo pošalijo in si vaje po svoje olajšajo. Na primer, ko smo pred nekaj dnevi imeli kratko tekmovanje v sedenju na steni, so si nekateri učenci pomagali tako, da so se usedli na torbo. Če opazim, da aktivnost ni preveč uspešna, jo zamenjam z drugo. Občasno telesno aktivnost demonstrira tudi poljuben učenec s statusom športnika.

Spremembe v koncentraciji pred in po določeni gibalni aktivnosti so takoj opazne, saj se učenci po aktivnosti boljše počutijo, so bolj sproščeni in pozitivno motivirani za nadaljnje delo, predvsem pa so bolj zbrani, kar vpliva tudi na njihovo uspešnost pri usvajanju učnih vsebin. Boljša prekrvavljenost možganov in budnost prispevata k boljši pozornosti oz. koncentraciji in s tem k boljši učinkovitosti učenja. Ob izvajanju telovadbe za možgane učenci lažje povezujejo logične in ustvarjalne miselne procese in se lažje osredotočijo na nove vsebine. Učenci dokazano snov lažje priključijo, če jo lahko smiselno povežejo s svojimi življenjskimi izkušnjami in se spomnijo intenzivnih občutkov, ki so jih doživljali pri učenju. Kot najpomembnejši dejavnik tako imenovanih gibalnih odmorov pa bi navedla predvsem sprostitve napetosti, ki se pojavi po dolgotrajnem sedenju in poslušanju oz. kakšni drugi miselni aktivnosti.

Sodobni časi zahtevajo sodobne pristope učiteljev, da zadostijo širokemu spektru raznolikih učencev, ki se med seboj razlikujejo tako po predznanju, kot po zanimanju, karakternih lastnostih, veščinah in spretnostih, sposobnostih reševanja problemov, komunikacijskih sposobnostih, razgledanosti in še bi lahko naštevali. Prav tako se določen delež učencev v sodobnem času zaradi slabih navad premalo giblje, zato tudi na področju gibalnih sposobnosti učencev prihaja ogromnih razlik. Zelo me preseneča dejstvo, da se več kot polovica učencev v razredu ne more dotakniti prstov na nogi, ne da bi sključil kolena. V času mojega osnovnega šolanja pred štirimi desetletji so taki učenci bili redke izjeme. V 20-ih letih mojega poučevanja tujega jezika ugotavljam, da imajo gibalne aktivnosti med poukom na učence izredno pozitiven učinek, saj zelo izboljšujejo njihovo koncentracijo in motivacijo za delo, kar se odraža v povečani miselni aktivnosti in aktivnem sodelovanju učencev skozi celotno učno uro, učenci so večino časa pozitivno motivirani in osredotočeni na aktivnosti, še posebej, ko gre za tekmovalne aktivnosti, pri katerih se še prav posebej potrudijo, da bi bili uspešni. Posledično določeno snov skozi raznovrstne aktivnosti hitreje in učinkovitejše usvojijo. Pri tem je seveda zelo pomembna pozitivna atmosfera, katero ustvarimo že na začetku ure.

Zaključek

Lahko bi zaključili, da je prav razgiban pouk ključ do uspešnega ohranjanja pozornosti učencev, njihove vključenosti v dogajanje pri pouku in navsezadnje tudi njihovega pozitivnega odnosa tako do gibanja kot do vsebin, ki jih pri pouku obravnavamo. Učitelji pa imamo na voljo veliko načinov in možnosti, s katerimi lahko tak pouk ustvarimo.

KDO BI MORAL PREVZETI ODGOVORNOST IN REŠITI NAŠE OTROKE PRED ODVISNOSTJO OD MOBITELOV?

Povzetek: Mladostniki se danes premalo družijo in gibajo. Med njimi ne prihaja več do pristnih prijateljskih stikov, ampak ustvarjajo brezstične stike na spletnih družabnih omrežjih, kjer se družijo s spletnimi prijatelji. Intenzivna izpostavljenost zasloni tehnologiji uničuje posameznika na različnih področjih in mu znižuje kakovost življenja. Med vso možno razpoložljivo tehnologijo je danes mobilni pripomoček, s katerim so mladi vsak dan bolj zasvojeni. Alarmantno pa je dejstvo, da se mladi tega ne zavedajo ali ne želijo priznati. V prispevku se sprašujem, čigava je danes naloga in dolžnost, da preprečimo ali vsaj delno omejimo to res prekomerno rabo mobilnega med mladimi. Vsakdanji primeri in s tem posledice prekomerne rabe mobilnega med mladimi so zastrašujoči, kar je pokazala anketa. Mladi pa s svojimi napravami dobesedno drviijo v prepad. Realni svet za njih ne obstaja več, okolje v katerem živijo, sprejemajo površinsko, brezčutno. Osnovne vsakdanje vrednote v življenju za njih niso več pomembne.

Ključne besede: zasloni tehnologija, modra svetloba, digitalna zasvojenost, negativni vplivi rabe mobilnega

WHO SHOULD TAKE RESPONSIBILITY AND SAVE OUR CHILDREN FROM CELL PHONE ADDICTION?

Abstract: Adolescents nowadays don't socialize and exercise enough. They don't create genuine friendly contacts, they create contactless contacts on online social networks and meet online friends. Intensive exposure to screen technology destroys the individual in various areas and lowers his quality of life. Among all possible technologies available today, a cell phone is a gadget that young people are becoming more addicted to every day. The alarming fact is that youngsters are not aware of this or don't want to admit it. In the article, I wonder whose task and duty it is today to prevent or at least partially limit this excessive use of mobile phones among adolescents. Everyday examples and thus the consequences of excessive cell phone use are frightening, as the survey showed. Meanwhile youngsters are rushing into the abyss with their precious devices. The real world no longer exists for them, they accept the environment in which they live in a superficial, emotionless way. Basic everyday values are no longer important to them.

Key words: screen technology, blue light, digital addiction, negative effects of mobile phone use

1 Uvod

Dejstvo, kako otroci in mladostniki (v nadaljevanju o/m) danes preživljajo ne le svoj prosti čas, temveč skoraj ves čas svojega otroštva oziroma dobe mladostništva, ni več le vprašanje vzgajanja in poučevanja. Dandanes trditev, da se mladi učijo od starejših, žal sploh ne drži več v celoti. V obdobju digitalne tehnologije so njihov največji in edini ter daleč najljubši učitelj prav elektronski mediji. Alarmantne številke statistike in strašljivi rezultati medicinskih raziskav morajo biti staršem, učiteljem, vzgojiteljem v opozorilo, da količina časa preživljanja pred zasloni tehnologijami postaja vse večji javno zdravstveni problem. Sedenje in gledanje televizije, uporabljanje računalnika, tablice, v zadnjem času pa predvsem raba pametnega telefona za igranje igrice in prebijanje časa v nedogled na številnih spletnih socialnih omrežjih povzroča pomembne merljive biološke spremembe v telesu in možganih (Sigman, 2010), ki vodijo v zdravstvene težave. Zato nas mora v prvi vrsti skrbeti zasloni tehnologija sama, in ne le njeni negativni, ampak resnično uničujoči vplivi na zdravje vseh uporabnikov, tako otrok in mladostnikov kot tudi odraslih. Šele drugotnega pomena, s tem pa nič manj zanemarljivega, pa nam mora predstavljati skrb glede kvalitete gledanih vsebin in kvantitete časa, preživetega z računalniško miško ali s pametnim telefonom v roki in s slušalkami v ušesih.

Mladostniki nekritično iščejo lastno identiteto in podobnost z zunanjimi skupinami ali posamezniki, s čimer si gradijo samozavest in ohranjajo samospoštovanje. Prav zaradi načina delovanja teh vsebin na podlagi skrbno premišljenih algoritmov, se mladi hitro znajdejo ujeti v lastnem mehurčku, kjer se jim potrjujejo le izbrani miselni okviri in agende (Podnar, 2023).

V referatu želim poudariti bistvene negativne učinke prekomerne rabe pametnih telefonov na razvoj posameznika. V raziskavi sem v realnem okolju preveril, kako, koliko, kdaj in v katere namene o/m uporabljajo pametne telefone in kako omejitev rabe vpliva na njihovo počutje. Predvsem pa se sprašujem, kdo in na kakšen način bi lahko preprečil ali vsaj delno omejil posledice, ki jih prinaša že več letna pretirana raba digitalnih naprav v vsakdanjem življenju o/m. Si bomo še naprej zatiskali oči in odgovornost prelagali drug na drugega? Raziskavo sem zastavil s postavitvijo raziskovalnih hipotez in ciljev. Pripravil sem anketni vprašalnik ter o/m v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor prosil, da so ga anonimno izpolnili.

2. 1. Elektronsko otroštvo

Pomembno vlogo v tem obdobju odigrajo starši, ki se morajo zavedati, da otroku ne ponudijo uporabe zaslona za umirjanje in tolažbo pri neprijetnih opravilih. Za doseganje vzgojnih ciljev starši namesto svoje ljubeče potrpežljivosti in starševske odgovornosti prevečkrat izberejo bližnjico, ko otroku porinejo telefon v roke. Pri tem pa se ne zavedajo tveganja, da bodo njihovi otroci razvojne mejnike dosegli veliko kasneje, da bodo manj vzpostavljali očesni stik in težje komunicirali z okolico (Šimenc, 2022). Puschner potrjuje zgornje navedbe, ko pravi: »Starši imajo ključno vlogo s tem, da se o vsebinah z otroki pogovarjajo, jim predstavljajo svoje nazore in jih seveda vzgajajo. Vzgoja pa se začne pravzaprav že takrat, ko jim prvič pokažejo risanko na youtube.« (Puschner, 2023, str. 22).

Ta dejstva potrjujejo tudi rezultati raziskave ljubljanske Fakultete za medije (Rek, Milanovski Brumat, 2016) o uporabi medijev pri predšolskih otrocih v Sloveniji. Ugotovili so, da otroci v Sloveniji odrasčajo v medijsko zelo intenzivnem okolju, v katerem so že sami starši zelo veliki uporabniki te tehnologije, da se premalo zavedajo tega problema in da so tudi premalo informirani o škodljivih posledicah.

2. 2. Negativne posledice rabe zaslonske tehnologije

Raba zaslonske tehnologije vpliva slabo na razvoj, zdravje in vedenje vseh ljudi in je dobesedno uničujoča. Izstopajočo vlogo izmed elektronskih naprav ima v zadnjem času absolutno pametni telefon, ki je zaradi lahke dostopnosti, majhnosti in enostavne uporabe v vseh okoljih nepogrešljiv sopotnik mladih že od zgodnjega otroštva naprej. Znanstveniki in strokovnjaki opozarjajo, da uporaba zaslonske tehnologije povzroča spremembe v razvoju možganov in v delovanju hormonskega sistema, debelost, kardiovaskularne bolezni (Sigman, 2010), motnje spanja, motnje pozornosti, slabši razvoj govora in jezika, slabši učni uspeh, pojav psiholoških motenj (depresija, anksioznost, težave z navezanostjo, vedenjske težave, bipolarna motnja, avtizem), pomanjkanje empatije, pomanjkanje potrpežljivosti, agresivnost, osamljenost in zasvojenost (Schmidt, 2017), motnje v čustvovanju in vedenju (Šimenc, 2022). Komuniciranje na družbenih omrežjih nam jemlje preveč časa, zato se z resničnimi ljudmi vse manj srečujemo, vse manj je med nami čustvenih vezi, le-te pa so vse bolj šibke in zveze med nami vse bolj kratkotrajne. Posledično se vse manj pogovarjamo v živo, si vse manj zaupamo in tako raje poiščemo pomoč pri psihiatru kot pa v iskrenem pogovoru s prijateljem. To vpliva na naše telesno in duševno zdravje: osamljeni ljudje so brezvoljni, zato se manj gibajo, se manj smeji, prej zapadejo v depresijo.

2. 3. Pasti socialnih omrežij

Otroke je treba stalno opozarjati na to, da niso vse informacije na internetu resnične in verodostojne; da jih morajo jemati z veliko mero previdnosti, kritičnosti in ob uporabi le-teh razmišljati z zdravo pametjo ali pa vprašati odrasle o njihovem mnenju. Ko vzgajamo, starši, vzgojitelji, učitelji, delujemo hierarhično, največkrat s pozicije moči, postavljamo meje in pravila. Socialna omrežja pa delujejo ravno nasprotno; od otroka ne zahtevajo nič, česar sam ne bi hotel. Med tipkanjem po telefonu je svoboden, dela, govori in piše, kar hoče. Sam odloča, kaj bo posnel, fotografiral, kje in kako bo kaj objavil, s kom se bo družil, koga bo sprejel kot prijatelja. Telefon mu ne gleda pod prste, ga ne preverja, ne postavlja mej in ne zahteva od njega neprijetnih stvari, kot so zahteve staršev in drugih odraslih.

Izpostavljenost družbenim omrežjem je najnevarnejši dejavnik ranljivosti mladih. Družbena omrežja uporabljajo različne mehanizme, da nas privabijo k uporabi in našo pozornost zadržijo čim dlje (Šimenc, 2022). Mladi so v fazi hitrih in obsežnih fizičnih, psiholoških ter bioloških sprememb dovzetnejši za vplive drugih, kar ima posledice na razvoj lastnih vrednot, osebnostne orientacije, stališč in različnih zanimanj. V zadnjem času je zaskrbljujoče popularno sledenje spletnim vplivnežem. Mladi imajo željo po pripadanju in ugajanju, še posebno sovrstnikom. Socialni mediji omogočajo vsakemu pet minut slave in kažejo, da je mogoče uspeti že s tem, da ti sledi veliko ljudi. Iz navedenega izvira moč vplivnežev ter bolj kot je njihov lik všeč otrokom, večja je verjetnost, da bodo le-ti posnemali njegovo vedenje, pri čemer sploh ni pomembna družbena sprejemljivost vedenja vplivneža (Podnar, 2023).

2. 4. Zasvojenost z uporabo zaslonske tehnologije

Zasvojenost z uporabo zaslonske tehnologije postaja vse večji javno zdravstveni problem. Uporabljanje trenutno najbolj priljubljenih zaslonov-pametnih telefonov se iz koristne aktivnosti lahko sprevrže v zasvojenost. Običajno se uporabnik sam tega sploh ne zaveda; če pa se, svojo obsedenost poskusi prikrivati, zelo podobno kot pri drugih oblikah zasvojenosti. Zasvojenost prepoznamo, ko uporabnik meni, da se zaslonskim medijem ne more več odpovedati, pa čeprav se zaveda, da zaradi tega ne bo imel časa opraviti nujnih obveznosti in te začne zanemarjati. Drugi opozorilni znak za pojav motnje je, da kljub temu, da uporabnik trdno sklene, da bo omejil čas, preživet s telefonom, pa se tega ne more držati, in vsak trenutek izkoristi za »pobeg« na splet. Obsedenost z uporabo telefona mu začne zapletati življenje in zmanjševati delovno učinkovitost v šoli ali v službi. Medsebojni odnosi se skrhajo. Uporabnik dobi občutek, da je telefon njegovo edino pribežališče v stanju krize, žalosti ali osamljenosti. Znaki, ki opozarjajo, da gre pri otroku za motnjo zaradi pretirane rabe telefona, so socialna izoliranost, osamljenost, zanemarjanje šolskih obveznosti, čustvena otopelost, zaspanost ali spremenjen spalni ritem, apatičnost, zavračanje priložnostnih dejavnosti, pomanjkanje ustvarjalnosti, dolgočasenje, izguba občutka za čas, nihanje razpoloženja, prehranjevanje pred zaslonom, neupoštevanje dogovorov, razdražljivost, nenadzorovani izpadi jeze, agresivnost, tesnoba, depresija, kar vodi v razvoj psihotičnih potez osebnosti, kjer posameznik izgubi stik z realnostjo (Prekomerna raba mobilnih telefonov, 2023).

Pojavu nenadzorovanih izpadov jeze so se posvetili nevrologi, ki so opazovali vedenje mladostnikov v trenutku, ko jim zasežemo priljubljeno elektronsko napravo. Ugotovili so, da kadar mladostniki niso neprestano stimulirani s hiper stimulativnimi napravami, njihova koncentracija popusti, postanejo apatični, nezainteresirani, se dolgočasijo, ne morejo opravljati drugega dela; skratka so »odklopljeni«. Skeniranje možganov med uporabo in uporabo digitalnih aparatov je pokazalo, da digitalni aparati delujejo na možgane kot neka vrsta digitalne droge. Znanstveniki jih imenujejo »digitalni heroin« (Digitalni heroin-kako zasloni spreminjajo otroke v psihotične odvisnike, 2016). Skeniranje možganov je pokazalo, da možgani otroka, ki preživi preveč časa v družbi z digitalnim aparatom, izgledajo kot možgani odvisnika od drog. Zato torej ni nič čudnega, če imamo težave, ko želimo otrokom določeno napravo odtegniti ali jih začeti navajati na manjšo uporabo.

3 Rezultati raziskave o uporabi pametnih telefonov med otroki in mladostniki Strokovnega centra Mladinski dom Maribor

V raziskavi sem preveril, kako, koliko, kdaj in v katere namene o/m uporabljajo pametne telefone, ko so v domačem okolju. V času bivanja v domu je uporaba pametnih telefonov namreč pod nadzorom in omejena. S pomočjo anketnega vprašalnika sem pridobil rezultate, ki so potrdili večino zastavljenih hipotez in jih v nadaljevanju predstavljam v analizi raziskave. V anketnem vprašalniku sem jih povprašal, koliko časa dnevno uporabljajo pametni telefon in s kakšnim namenom, ko so v domačem okolju, ali so omejeni v uporabi, koliko se družijo s prijatelji v resničnem življenju v primerjavi s prijatelji na spletu, ali poznajo značilnosti digitalne zasvojenosti, ali poznajo in ali se zavedajo negativnih posledic

vpliva prekomerne rabe zaslonske tehnologije. Vprašanja so se nanašala tudi na omejitve rabe telefona v času pouka. Raziskavo sem izvedel na namenskem vzorcu 114 o/m v starosti od 10 do 18 let. Vrnjenih in izpolnjenih vprašalnikov sem prejel 110. Vzorec sestavlja 65 deklet in 45 fantov. Rezultati raziskave so potrdili:

- o/m uporabljajo telefon povprečno sedem ur podnevi in povprečno štiri ure v času nočnega počitka (navedbe se nanašajo na dneve preživete v domačem okolju);
 - v domačem okolju nimajo omejitev glede uporabe telefona s strani staršev, rejnikov, skrbnikov, v primeru, da pa jim navedeni vseeno omejijo uporabo telefona, o/m navajajo nemir, razdraženost in nervozo, osamljenost, dolgočasje, brezvoljnost, povečano željo po hrani, cigaretah, predvsem pa se počutijo izolirane, oziroma odklopljene iz njihovega vzporednega digitalnega sveta;
 - druženje in komunikacija z vrstniki potekata večinoma preko aplikacij na telefonu;
 - najpogostejše uporabljena socialna omrežja so You Tube, Instagram, Snapchat, Tik Tok, Messenger, Facebook, Tinder ter različna orodja za igranje igrice ter poslušanje glasbe;
 - o/m ne poznajo značilnosti digitalne zasvojenosti in jo hkrati zanikajo ter se ne zavedajo negativnih posledic vpliva rabe telefona;
 - v času pouka imajo različne omejitve glede rabe telefona, kar je odvisno predvsem od šole (osnovna, srednja);
 - omejitve so različne tudi znotraj ene ustanove (ni poenotenih meril na nivoju šole);
 - socialna omrežja največ uporabljajo v namen zabave, druženja, sproščanja, pridobivanja novih informacij in znanj in najmanj za izobraževanje, pošiljanje fotografij in e-pošte.
- Zelo zanimiva in hkrati presenetljiva pa je ugotovitev, da o/m telefona skoraj ne uporabljajo več za klicanje, za kar je bil telefon v osnovi izumljen.

Iz pridobljenih odgovorov je možno sklepati, da se večina o/m odloči za preživljanje vikendov, počitnic in praznikov v domačem okolju prav zato, ker doma nimajo nobenih omejitev glede rabe telefonov. Pri tem moram poudariti, da marsikateremu o/m domače okolje še vedno predstavlja prostor številnih nerešenih problemov, zaradi katerih se je znašel v domu.

Zaključek

Glede na vse ugotovljeno, in glede na videno v vsakdanjem življenju mladih, kako s telefonom v rokah in slušalkami v ušesih hodijo po svetu brez zaznavanja realnega okolja, je skrajni čas, da se tisti, ki lahko in, ki bi morali začeti delati spremembe, začnemo zavedati, da smo za nastalo škodo pri naših otrocih in mladostnikih odgovorni prav mi, odrasli. S tem mislim na starše, vzgojitelje, učitelje, skupaj z ustanovami, ki imamo še kako pomembno vlogo na področju vzgoje in izobraževanja mladih na njihovi poti v odraslost.

Nedopustno je, ko videvamo bodoče mamice večino časa s telefonom v rokah, kasneje ob prvih problemih pri vzgoji svojega otroka pa le-tega predajo v roke in pred oči otroka z namenom, da se bo otrok pomiril, prenehal jokati ali pa bo nezavedno pojedel svoj obrok ob gledanju določenih vsebin na telefonu ali tablici. Nerazumno je, da mamice na sprehodih s svojimi otroki veliko več časa posvetijo rabi telefona, namesto da bi se pogovarjale z otrokom, ga učile in mu izražale svojo materinsko naklonjenost in ljubezen. Prav tako veliko zmedo med mladostniki in odraslimi povzroča neenotnost med vzgojno izobraževalnimi zavodi glede omejitev-pravil rabe telefona med poukom. Kje so rešitve?

Sigman (2010) se je že več kot pred desetletjem v Evropskem parlamentu v svoji predstavitvi vplivov zaslonske tehnologije na otroke javno spraševal, zakaj alarmantni rezultati in ugotovitve številnih študij in raziskav raznih strokovnjakov o škodljivem vplivu in potencialni škodi ne dosežejo tistih, ki o tem odločajo. Menil je, da manjka politične volje, da bi se vladajoči vplivneži uprli ogromni in vplivni industriji medijske tehnologije. Hkrati pa je podal nekaj preprostih nasvetov: Starši naj otrokom do tretjega leta starosti odložijo ali pa skrajno zmanjšajo gledanje vsebin na napravah z zasloni, le-teh naj ne bo v otroških sobah. Glede na starost se lahko čas rabe naprav povečuje, a naj poteka še vedno pod nadzorom. Velik pomen pa daje ozaveščanju staršev, ki naj bi se začelo že pred rojstvom otroka v mater-

inski šoli, nadaljevalo v vseh obdobjih otroštva in mladostništva, starosti prilagojeno. Obenem pa naj bi starši pridobili osnovna znanja o posledicah prekomerne rabe in kako prepoznati prve znake zasvojenosti ter ob pojavnosti le-teh ukrepati. Predvsem pa naj se starši izogibajo enostavnim rešitvam v vzgoji, ko uporabljajo telefon kot vzgojni pripomoček za doseganje vzgojnih ciljev ob svoji vzgojni nemoči. Pozitivne spremembe lahko pričakujemo šele takrat, ko se bomo vsi zavedali, da smo odrasli našim otrokom v zgled. Naj nam bo vodilo misel (Juhant, 2023, str. 18-20): »Če bi tako pogosto kot telefon, preverjali otroka, ga božali in dnevno posodabljali, odgovarjali na vsak njegov signal, sporočilo, in to večinoma z vščeki, bi bili vi in otrok nedvomno uspešni.«

Literatura

- Juhant, M. (2023). V: Malovrh, P. Božajte svoje otroke, da sporov ne bodo reševali s kladivom. Delo: Sobotna priloga, 65(34), 18-20.
- Podnar, K. (2023). V: Bandur, S. Andrew Tate tudi v naših šolah in domovih. Delo: Dnevnik Delo, 65(29), 22.
- Puschner, M. (2023). V: Bandur, S. Andrew Tate tudi v naših šolah in domovih. Delo: Dnevnik Delo, 65(29), 22.
- Rek, Mateja., Milanovski Brumat, Kristina. (2016). Ljubljana: Fakulteta za medije. Mediji in predšolski otroci v Sloveniji.
- Schmidt, Ignac. (2017). Drama je biti starš veseljca: drugačnost ni dolgočasna, je univerzalna. Maribor: Pivec.
- Šimenc, M. (2022). Najbolj ranljivi so otroci in najstniki. Revija za moje zdravje: vzgojno izobraževalna publikacija, 9(68), 42-44.
- Spletni viri
- Digitalni heroin- kako zaslone spreminjajo otroke v psihotične odvisnike. (15.11.2016). Pridobljeno s <https://zastarse.si/otroci/otroske-bolezni/digitalni-heroin-kako-zaslone-spreminjajo-otroke-v-psihoticne-odvisnike/>, 24.01.2023.
- Sigman, A. (2010). Vpliv zaslonske tehnologije na otroke. Pridobljeno s <http://www.svitanje.si/2013/01/vpliv-zaslonske-tehnologije-na-otroke>, 10. 01. 2023.
- Prekomerna raba mobilnih telefonov. Pridobljeno s <https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-mobilnih-telefonov>, 25. 02. 2023.

EXATLON V NAŠI ŠOLI

Povzetek: Gibanje je otrokova biološka potreba. Otrok je po naravi raziskovalec in se najlažje uči z dejavnostjo oziroma aktivnostjo. Gibanje v obliki igre namreč sproža v možganih posebne snovi – opioide. Najbolj znan je oksitocin ali hormon sreče, ki daje otroku občutek ugodja in zadovoljstva. Tudi svetovna zdravstvena organizacija ima med svojimi priporočili zapisano, da naj bi bili otroci in mladostniki gibalno aktivni vsaj eno do dve uri na dan. Vsako uro sedenja naj bi nadomestili z dvema urama igre ali druge telesne dejavnosti. Aktiven otrok, ki živi v okolju, ki spodbuja in podpira njegov telesni in duševni razvoj, bo svojo genetsko danost optimalno razvil. Otrok, ki ni aktiven in ga starši, vrtec oziroma šola in okolica ne spodbujajo in zanj ne ustvarjajo možnosti za razvoj potencialov, le-teh ne bo razvil.

Ključne besede: poligon, šport, športne igre, tekmovanje, zdravje

EXATLON IN OUR SCHOOL

Abstract: Movement is a child's biological need. A child is a natural born explorer and learns best through being active. Movement in the form of play facilitates the release of opioids in the brain. The best-known is oxytocin or the hormone of happiness, which provides the child with a feeling of comfort and satisfaction. The WHO recommends physical activity in children for at least one to two hours daily. Each hour spent sitting should be compensated by two hours of playing or some other physical activity. An active child living in an environment which encourages and supports his or her physical and mental development will evolve to the fullest of his or her genetic potential. A non-active child not encouraged or provided with opportunities by his or her parents, kindergarten, school or environment will however, not evolve those potentials.

Keywords: polygon, sport, sports games, competition, health

Uvod

Osnovni otrokovi potrebi sta gibanje in igra. Z gibanjem otrok zaznava svoje telo, ugotavlja, kaj njegovo telo zmore, daje mu tudi občutek ugodja, varnosti, veselja ... Skozi igro pa otrok spoznava svet pred seboj ter se uči pomena in smisla upoštevanja pravil igre. Razvija svoje telesne sposobnosti, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopoma navaja na življenje v skupnosti. Igra je namreč dejavnost, ki ji otrok posveča največ časa, hkrati pa mu predstavlja tudi največje motivacijsko sredstvo za opravljanje različnih dejavnosti, tudi gibalnih (Kavčnik 2008, str. 11).

Gibanje pri otrocih je zelo pomembno

Kljub temu, da se možgani celo življenje spreminjajo, je za razvoj možganov predšolsko obdobje zelo pomembno in ključno. Vsak otrok ima namreč nek prirojen potencial, ki pa se pri vsakem razvija drugače. Aktiven otrok, ki živi v okolju, ki spodbuja in podpira njegov telesni in duševni razvoj, bo svojo genetsko danost optimalno razvil. Medtem ko otrok, ki ni aktiven in ga starši, vrtec oziroma šola in okolica ne spodbujajo in zanj ne ustvarjajo možnosti za razvoj potencialov, le-teh ne bo razvil.

Otrok se do svojega sedmega leta starosti prvenstveno uči s pomočjo čutil in gibanja. Otrok s plazenjem, lazenjem, skakanjem, igro na igrišču, plezanjem po drevesih, raziskovanjem narave itd. sprejema številne informacije, ki mu pomagajo pri razvoju. Pri otroku do desetega leta starosti pa bi bilo nujno spodbujati naravne oblike gibanja (hojo, tek, lazenje, plazenje, skoke, valjanje, plezanje, kotaljenje) in elemente športnih iger (metanje, lovljenje, vodenje žoge, zadevanje cilja, poskoke ...).

Z gibanjem otrok razvija osnovne motorične sposobnosti, ki so temelj vsakega gibanja. Te motorične sposobnosti so: gibljivost, hitrost, koordinacija, moč, ravnotežje, preciznost, vzdržljivost. Majhen otrok mora početi čim več različnih stvari, saj je ravno ta raznolikost gibanja tista, ki je nujna, da se njegove motorične in gibalne sposobnosti razvijejo na vseh področjih. Gibanje prav tako vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti ter njegov

socialni razvoj. Z gibanjem se krepí tovarištvo, spoštovanje, medsebojna pomoč, spoznavajo se pravila ter občutki zmage ali poraza. Prav tako gibanje pripomore k večji ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju, domišljiji ...

Tudi igra je pri otrocih zelo pomembna

Igra je za otrokov razvoj tako pomembna, da je pravica do igre zapisana celo v človekovih pravicah. Prvi opisi igre segajo že v antiko, ko je Platon trdil, da je igra najučinkovitejši način učenja. Žal pa se otroci zaradi sodobnega življenjskega sloga dandanes igrajo manj, kot bi se lahko. Ločimo različne vrste igre. Nekatere igre potrebujejo rekvizite – igrače, pri drugih zadostuje naše telo ali družba vrstnika, pri tretjih pa si igračo – rekvizit izdelamo kar sami. Zelo pomembne so gibalne igre, ki spodbudijo otroka h gibanju. Vemo, da redno gibanje preprečuje prekomerno debelost. Med drugim pa gibalne igre pomagajo tudi pri sproščanju napetosti in energije, otroci se urijo v vzdržljivosti in agilnosti, krepijo atletske spretnosti in pridobivajo samozavest pri obvladovanju svojega telesa v gibanju. V kolikor ima igra tudi pravila, pa otroci razvijajo še socialne kompetence, se učijo razumeti soigralce in se urijo v socialnih spretnostih. Učijo se potruditi se za zmago in prenesti poraze. Pričenjajo razumeti, zakaj je spoštovanje pravil dobro za vse igralce, in spoznavajo, zakaj se ne sme goljufati, kar prispeva k moralnemu razvoju.

Gibanje v šoli

Učni načrt za šport trenutno zagotavlja 105 ur letno za učence od 1. do vključno 6. razreda, to pomeni 3 ure športa na teden. V višjih razredih se število ur še zmanjša. Učenci od 7. do 9. razreda imajo 2 uri športa na teden, na letnem nivoju to predstavlja 70 ur. Nedvomno bi bilo za otroke koristno, da bi imeli v šoli še več ur namenjenih športnim aktivnostim.

Šolska športna vzgoja je namreč tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, pri katerem zelo načrtno, strokovno in celovito vplivamo na mlade generacije, jim razvijamo odnos do športa in zdravega življenja. Z izbranimi vsebinami, cilji, metodami in oblikami pri rednem in kakovostnem športno-vzgojnem procesu si prizadevamo prispevati k skladnem razvoju in zdravju otrok in jih hkrati navajati na vključevanje v športne dejavnosti v njihovem prostem času tako v šoli kot tudi zunaj nje. Kljub temu, da ura športa po učnem načrtu ni predvidena za vsak dan v tednu, pa lahko učitelji sami dodamo gibalne minutke med odmori ali v času podaljšanega bivanja in s tem prispevamo k boljšemu počutju učencev v šoli in kakovostnejšemu pouku. S tem pa učence tudi osveščamo o pomembnosti rednega gibanja za zdravje in splošno dobro počutje ljudi.

Exatlon na naši šoli

Exatlon poznamo kot resničnostni šov, kjer odlično fizično pripravljeni tekmovalci preizkušajo svojo moč, pogum in vzdržljivost, tako na fizični kot na psihični ravni. V Sloveniji je ta šov potekal v dveh sezonah (v letih 2021 in 2022), predvajan pa je bil po televiziji v obliki oddaj. Kljub temu, da gre za resničnostni šov, ni bilo nenavadno, da so ga učenci gledali in bili nad njim navdušeni, saj v njem ni bilo spornih in za mlajše gledalce neprimernih vsebin. Vsak dan je v našem razredu med učenci potekala debata o dogodkih, ki so se zgodili v prejšnji oddaji. Tudi učenci, ki ta šov na začetku niso spremljali, so se kmalu pridružili, saj so le tako lahko sodelovali v debatah. Učenci so se najbolj navduševali nad poligoni in preizkušnjami, ki so jih tekmovalci morali premagati ter nad spretnostjo tekmovalcev. Veliko je bilo tudi govora o tem, kako so tekmovalci prijazni drug do drugega, kako sodelujejo kot ekipa, se vzpodbujajo in navijajo drug za drugega. Vse te kvalitete so učenci sami zaznali in se o njih pogovarjali. Nato je med učenci spontano padla ideja, da bi tudi v našem razredu naredili podoben poligon z različnimi preizkušnjami. Seveda je bila to v mojih očeh odlična zamisel, saj se zavedam, kako je gibanje pri otroku pomembno, prav tako pa bo to dobro izhodišče za krepitev socialnih veščin. Prav tako pa smo bili vsi, učenci in jaz, enotnega mnenja, da lahko poligoni še dodatno popestrijo naše odmore ali čas v podaljšanem bivanju.

Tako smo se naprej lotili zbiranja idej, kakšne vaje in preizkušnje bi lahko vpletli v poligon. Ko smo se dogovorili in naredili načrt, kakšne preizkušnje bodo naši poligoni vsebovali, smo se lotili še zbiranja materiala. Učenci so od doma prinašali prazne plastenke različnih oblik in velikosti, prazne plastične jajčke priljubljenih Kinder jajčkov, rolce toaletnega papirja, prazne sladoleadne žogice itd. Iz zbranega materiala so si pripravili preizkušnje, kot so kegljanje, met žogic v koš, zbijanje rolic, ciljanje jajčkov v luknjo na plastenki ipd. Vse te preizkušnje so jih na poligonu čakale šele na koncu, saj je bilo potrebno prej opraviti še tekalni del. Tega smo pripravili kar na hodniku ter po razredu. Na tla smo nalepili nalepke v obliki nogic, po katerih so morali teči tekmovalci, prav tako smo nalepili nalepke v obliki krogov, ki so jih sonožno naskakovali (te kroge smo kasneje uporabili tudi za igro Twister) in prazne kvadratke, v katere so skakali sonožno oziroma enonožno (te kvadratke smo kasneje uporabili za Ristanc). Za ovire smo si postavili kar stole ali mize, ki so jih morali učenci bodisi preplezati, teči slalom med njimi ali se plaziti pod njimi. Vsak ponedeljek zjutraj smo določili, kako bo izgledal poligon tistega tedna, kaj vse morajo učenci opraviti na njem, katere ovire bomo morali premagati in katera preizkušnja jih čaka na koncu tekalnega dela. Učenci so se na poligon lahko pripravljali ves teden, kolikor je kdo želel. Čas za trening so imeli med vsakim odmorom, pred poukom, po malici ali v času podaljšanega bivanja. V petek smo izvedli meritve tako, da smo vsem učencem štopali čas ter spremljali pravilno izvedbo vseh vaj na poligonu. Vsakega učenca smo spodbujali in navijali zanj ter na ta način krepili prijateljske odnose v razredu. Ob koncu smo razglasili, komu je tisti teden uspelo poligon opraviti v najkrajšem času in ta je na nagrado lahko izbral spretnostno nalogo, ki smo jo vključili v poligon naslednjega tedna.

Zaključek

Učenci so izredno uživali skozi ves proces nastajanja in izvajanja poligona. Ideja je bila v osnovi njihova, zato jim je bila še toliko bolj zanimiva. Vse skupaj je potekalo kot igra, hkrati pa smo v naš vsakdan vnesli še dodatno gibanje, ki je pri otrocih izrednega pomena. Kljub temu, da je bil poligon tekmovalnega značaja, so se med učenci spletle le še tesnejše prijateljske vezi. Med njimi ni bilo čutiti nevoščljivosti ob zmagi posameznika, pač pa so bili iskreno ponosni na tistega, ki mu je v nekem tednu uspelo premagati konkurenco. Tako smo poleg fizičnega zdravja, ki je bilo v osnovi naše vodilo, poskrbeli še za duševno zdravje otrok.

Literatura

- Rajovič, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Kavčnik, K. (2008). Interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski športni vzgoji. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. Pridobljeno s <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22052950KavcnikKatarina.pdf> (6. 3. 2023)
- <https://www.zmajcek.net/gibanje-in-razvoj-otroka/> (Pridobljeno 6. 3. 2023)
- <https://www.exatlon.si/> (Pridobljeno 6. 3. 2023)
- <https://triminute.si/gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/> (Pridobljeno 6. 3. 2023)
- <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/> (Pridobljeno 6. 3. 2023)
- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf (Pridobljeno 6. 3. 2023)
- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf (Pridobljeno 6. 3. 2023)
- Bregant, T. (2015). Pomen igre za otrokov razvoj. Didakta. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-1DKDJY4I/92b6be2b-88b4-4562-855e-49e8f0d5f09f/PDF> (13. 3. 2023)

POMEN ZBOROVSKEGA PETJA ZA PSIHOSOCIALNI RAZVOJ OTROKA

Povzetek: Obiskovanje pevskega zbora uvrščamo med prostovoljne interesne dejavnosti, ki jih učenci opravljajo glede na svoje sposobnosti in zanimanje. Čeprav je zborovsko petje primarno ustvarjalno-poustvarjalno umetniška dejavnost, pri kateri učenci intenzivno razvijajo doživljanje in izražanje muzikalnosti, se z izkušnjo petja v pevskem zboru razvijajo tudi socialno, čustveno, osebnostno, telesno in intelektualno. Tako je naloga zborovodje spodbujanje socializacije. Vsi pevci v zboru zasledujejo skupen cilj. Pri tem je potrebno doseči soglasje, biti potrpežljiv, poslušati, spodbujati, usmerjati. Zato ima izrazito vzgojno komponento, ki se je mora zborovodja zavedati in s premišljenim demokratičnim ravnanjem spodbujati njene sestavine. Cilj vsakega vzgojno-izobraževalnega procesa je tako razvijanje notranje motivacije posameznika, pridobivanje samozavesti ter razvijanje in širjenje zanimanja. Največji uspeh zborovodje pa je povratna informacija, da so učenci pevci poleg ljubezni do glasbe in petja razvili kritičen odnos do sebe ter postali samozavestnejši in družabnejši. **Ključne besede:** pevski zbor, učinki petja, psihosocialni razvoj, socialni razvoj, vloga zborovodje

THE IMPORTANCE OF CHORAL SINGING FOR CHILD PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT

Abstract: Attending choir is considered to be a voluntary extracurricular activity that students participate according to their abilities and interests. Although choral singing is primarily a creative-artistic activity where students develop experiences and express musicality to a great extent, they also grow socially, emotionally, personally, physically and intellectually. The role of a choirmaster is therefore to promote socialization. All singers in a choir follow a common objective. In this case it is necessary to reach consensus, to be patient, to listen, encourage and guide. Therefore, a choirmaster has a distinct educational component that he should be aware of and encourage its components with a deliberate democratic action. The aim of every educational process is to develop the individual's intrinsic motivation, gain self-confidence, stimulate and expand interest. A choirmaster's greatest success is feedback information that student singers, in addition to love of music and singing, developed a critical attitude towards themselves and became more self-confident and sociable.

Keywords: choir, effects of singing, psychosocial development, social development, role of a choirmaster

Uvod

Številne raziskave (Denac, 2002; Pesek, 1997; Sicherl-Kafol, 2001) poročajo o učinkih glasbe na celostni razvoj otrok. Ukvarjanje z glasbo pozitivno učinkuje ne samo na glasbeni razvoj otrok, temveč tudi na njihov socialni, emocionalni, intelektualni in fizični razvoj. Poleg tega ima glasba ključno vlogo pri razvijanju estetske občutljivosti otrok in človekovem razvoju osebnosti (Pesek, 1997). Žvar (2003) opredeljuje tri vzgojno-izobraževalna področja, ki jih zajema pevski zbor: izvajanje, ustvarjanje in poslušanje glasbe. Ta področja predstavljajo pomembno vsebinsko členitev v učnem načrtu, ki strukturira cilje in vsebine vzgojno-izobraževalnega procesa (Denac, 2002, str. 51). Splošni cilji vključujejo razvoj osebnosti, čustev, muzikalnosti in estetskega doživljanja, medtem ko se posebni cilji osredotočajo na pravilno petje, dihanje, artikulacijo in interpretacijo. Pevski zbor je pomembna dejavnost pri vzgoji otrok, saj pomaga pri razvoju različnih veščin in sposobnosti. Med najpomembnejšimi koristmi petja v zboru so razvoj samozavesti, kreativnosti, socialnih veščin, skupinskega dela, koncentracije in spomina. Učenci se učijo odgovornosti do skupine, saj je njihov prispevek k celotni predstavi pomemben za uspeh vseh. Za uresničevanje vseh zastavljenih ciljev je bistveno, da zbor vodi usposobljen zborovodja, ki ima ustrezno glasbeno in pedagoško izobrazbo. Znati mora razviti pozitivno vzdušje med člani zbora ter spodbujati njihovo kreativnost in samostojnost. Vsakemu pevcu mora posvetiti posebno pozornost in mu tako pomagati pri prilagajanju na novo okolje ter gradnji samozavesti.

2 Učinki glasbe in petja

2.1 Fiziološki učinki petja

Petje ima mnogo pozitivnih učinkov na naše telo. Kot aerobna dejavnost izboljšuje srčno-žilni sistem in prekrvavitev telesa ter zmanjšuje stres, podaljšuje življenjsko dobo in blagodejno vpliva na naše zdravje. Pravilno dihanje pri petju krepi pljuča, zagotavlja več kisika celicam, prebudi in napolni nas z energijo ter izboljša našo odzivnost (Welch, 2011). Študija avtorjev Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp in Grebe (2004) je pokazala, da petje poveča raven imunoglobulina A v slini, kar je pomembno za naš imunski sistem. Prav tako se med petjem izločuje hormon endorfin, ki zmanjšuje občutek bolečine, povečuje ugodje in nas spodbuja k rednemu petju (Dunbar, Kaskatis, MacDonald in Barra, 2012). Poleg tega se med petjem sprošča tudi hormon oksitocin, ki je poznan kot hormon ljubezni, socialne povezanosti in sproščenosti (Levitin in Chanda, 2013).

2.2 Psihološki učinki zborovskega petja

Prepričljiv in zdrav glas je pokazatelj telesnega in psihološkega zdravja. Ko pojemo, se sprostijo različni hormoni, kar izboljša naše počutje. Poleg tega petje spodbuja telesno sprostitev, lajša bolečine in pomaga pozabiti na težave okoli nas. Petje lahko izboljša naš besedni zaklad in branje ter utrdi spomin, koncentracijo in pozornost. Pevci, ki razvijajo močan in stabilen glas, pridobijo več samozvesti in samospoštovanja (Žvar, 2011). Med petjem moramo biti pozorni na veliko stvari, vključno z intonacijo, ritmom, besedilom, dikcijo, dinamiko, dihanjem, mimiko in držo telesa. Če pojemo v zboru, se moramo uskladiti s sopevci in dirigentom. S petjem razvijamo sposobnost osredotočanja na več stvari hkrati in usklajevanja delovanja več različnih telesnih, mentalnih in čustvenih procesov. Na Švedskem so raziskovalci ugotovili, da petje v zboru uskladi srčni utrip pevcev, saj morajo med petjem uskladiti tudi dihanje (Vickhoff idr., 2013).

2.3 Socialni in družbeni učinki zborovskega petja

Avtorji opredeljujejo socialno kompetentnost kot sposobnost učinkovitega obvladovanja socialnega okolja, kar vključuje primerno čustveno izražanje, vedenje, prepoznavanje pričakovanj, želja, interesov in namer drugih ljudi ter usklajevanje teh vidikov z lastnimi željami, potrebami in interesi (Horvat in Zupančič, 2010, str. 114). Zborovsko petje zahteva usklajevanje glasov, besedila, tempo in skupinsko delovanje, kar spodbuja razvoj timskih veščin in občutek pripadnosti. Pevci v zboru pridobijo osebni stik s podobno mislečimi, razvijajo prijateljstvo in medsebojno podporo. Pomembno je tudi, kaj pomeni posamezniku petje v zboru. Lahko mu služi kot sredstvo samodokazovanja, uživanja, plačevanja cene za dosego cilja, pričakovanja koristi ali pa se ujema z njegovim vrednostnim sistemom. Poleg tega pa vzgaja za multikulturno družbo, ohranja lastno kulturno in naravno dediščino, razvija nacionalno zavest ter zadovoljuje samoaktualizacijske potrebe pevcev. Vse to zahteva osebno disciplino, sodelovanje in prilagajanje za dobro skupine ter krepi občutek pripadnosti in zvestobe. Petje v zboru ima tako številne pozitivne učinke na razvoj otrok, kot so izboljšanje ocen, spomina, ustvarjalnosti, socialnih veščin, samozvesti in samostojnosti. Poleg tega je pevski zbor koristen tudi za tiste otroke, ki bi bili sicer izgubljeni ali težavni v šoli.

3 Glasbene delavnice in priprave na nastop

Na šoli poučujem tri pevske zbore, ki jih obiskujejo učenci po starostnih skupinah. Vsak naš nastop se začne z izbiro pesmi. Izbor pesmi je premišljen in primeren starosti pevcev, njihovem obsegu glasu, lahko je tudi tematsko določen. Vaje posameznega zbora potekajo dvakrat tedensko po eno šolsko uro. Kadar je pesem napisana v večglasju, potekajo vaje najprej ločeno po glasovih. Posamezni glas tako večkrat ponovi svojo pevsko linijo in jo utrdi. Nato pevce zopet združim.

3.1 Potek pevskih vaj

Pevske vaje potekajo po končanem pouku. Učenci so takrat že utrujeni, zato se vsi trudimo, da vaje potekajo v čim bolj sproščenem vzdušju. Vzporedno poteka več procesov. Pri usvajanju nove pesmi sem najbolj pozorna na pravilno vokalno tehniko pevk in pevcev. Na začetku vsake učne ure se upojemo. Petje zahteva sodelovanje celotnega telesa, zato ves čas pevskih vaj pazim na pravilno telesno držo pevcev, usklajeno dihanje s pravilno oporo pevske miškulature, na ustrezen nastavek in zastavek tona, jasno pevsko izreko, ustrezen glasovni obseg, izenačenost glasu pri različnih dinamičnih stopnjah in različnih tonskih višinah, na resonanco in pevsko artikulacijo. Nekatere vaje od pevcev zahtevajo, da se vživijo v določeno vlogo ali dejanje. Vaje za sproščanje telesa začnemo vselej stoje. Pri izvajanju vseh vaj je potrebno pevce opozarjati, naj dihajo čim bolj mirno, naravno in globoko; nikakor naj ne zadržujejo trebušnih mišic. Pevci se osredotočajo predvsem na lastne občutke med dejavnostjo. Pri učenju nove pesmi največkrat sedem za klavir in igram pevsko linijo. Na ta način pevci hitreje in natančneje usvojijo pravilno intonacijo. Zatem se učijo slediti gibom rok zborovodje, pravzaprav morajo biti pozorni na celotno držo in mimiko zborovodje, ki celostno zaobjame vodenje zbora. Ta del je zagotovo daljši in zahteva večkratno ponavljanje in utrjevanje. Pevci in zborovodja spletejo nevidno vez sledenja, sodelovanja in vodenja. Sledijo različne vaje pomnjenja besedila. Učenci predlagajo enostavno koreografijo, gibe ob petju, ki jih spomnijo na zgodbo v pesmi. Gibanje ob petju pomaga pri sproščeni držbi telesa in vpliva na lep, naraven zvok glasu.

3.2 Intenzivne priprave na nastope

Pred pevskimi revijami in tekmovanji šola organizira intenzivne priprave. Učenci pevci dva dneva preživijo v izbranem kraju, kjer poleg petja utrjujejo tudi prijateljske vezi. Dan se začne z masažo celega telesa, pri kateri pevci največ pozornosti posvetijo razgibavanju glave, oči, sinusov, lic in vratu. Nadaljujejo z dihalnimi vajami, ki aktivirajo trebušno prepono. Sledi upevanje. Čez dan so med malico, kosilom in večerjo enakomerno razporejene različne dejavnosti: poslušanje, petje, ples, družabne igre ... Po večerji gremo na sprehod ter poslušamo zvoke narave (in mesta). Pred glasbenim dogodkom učence seznanim z glasbenim bontonom. Ponovimo pravila in dogovore, ki vključujejo kulturno in strpno nastopanje, kulturno in strpno čakanje v vrsti, vzorno oziroma pravilno vedenje na koncertu (upoštevanje navodil spremljevalcev), skrb za varnost sebe in drugih. Pomembno je, da se učenci zavedajo svoje vloge ne samo na odru, temveč tudi v zaodruju, ko čakajo na nastop, in kasneje v dvorani, kjer poslušajo preostali del koncerta oziroma nastope ostalih.

3.3 Evalvacija pevskega nastopa

Učence na vajah in nastopih tudi posnamem in skupaj analiziramo posnetek. Pozorni smo tako na glasbeno-pevsko stran nastopa kot tudi na vizualni izgled in koreografijo. Najprej učenci povedo, kaj so opazili. Pohvalimo elemente nastopa, ki so uspeli, in kritično ocenimo prvine, ki jih je še potrebno izpiliti. Učenci podajo rešitve, ki bodo vodile do uspeha. Nato še sama podam svoje mnenje o njihovem nastopu. Predloge skušamo pri naslednji vaji čim bolj upoštevati. Ob koncu delavnice se še enkrat posnamemo in kritično pogledamo nastop. Ogled posnetega nastopa je že pravilo. Tako učenci slišijo in vidijo sebe v odnosu do celotne skupine. Ob koncu šolskega leta želim od učencev povratne informacije o razlogih, zakaj so se priključili pevskemu zboru, česa so se poleg petja pri zboru še naučili in kako se pri zboru počutijo. Veseli me, da se učenci v pevskem zboru družijo zaradi ljubezni do petja in glasbe, različnih tehnik in poznavanja različnih zvrsti glasbe. Prijetno so me presenetili odgovori, pri katerih učenci ugotavljajo, da so postali samozavestnejši in hkrati kritičnejši do svojega dela, so odgovornejši in bolj organizirani. Pevske vaje jim nudijo varen prostor, kjer se lahko družijo s prijatelji, sproščeno vzdušje pri vajah pa spodbuja priložnost za sklepanje novih poznanstev.

Zaključek

Sodelovanje v zboru in petje razvijata pevčevo muzikalnost ter sposobnosti, spretnosti in znanje za večglasno muziciranje in umetniško poustvarjanje. Poleg tega omogočata praktično spoznavanje glasbenih zakonitosti in besednjaka ter kakovostno muziciranje v skupini. Učenci se preko petja v zboru učijo skupaj reševati težave za dosego skupnih ciljev in razvijajo svojo osebnost, estetski, moralni, telesni in intelektualni razvoj. Zborovsko petje spodbuja socializacijo in idejo združevanja ljudi. Ima tudi vzgojno komponento, ki zahteva premišljeno in demokratično ravnanje učitelja. Petje kot kulturna dejavnost lahko prinaša užitek otrokom doma, v šoli ali drugih skupnostih, kar krepi medsebojne vezi in spodbuja razvoj govora, poslušanja, občutka lastne vrednosti in družbene pomembnosti ter krepi samopodobo in samozavest.

Literatura

- Denac, O. (2002). Glasba pri celostnem razvoju otrokove osebnosti: priročnik za vzgojitelje, razredne učitelje, učitelje glasbe in glasbenih predmetov v splošnih in glasbenih šolah. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije
- Dunbar, R., Kaskatis, K., MacDonald, I., Barra, V. (2012). Performance of music elevates pain threshold and positive affect: implications for the evolutionary function of music. *Evolutionary Psychology* 10(4), 688–702. Pridobljeno 11. 2. 2023 z https://www.researchgate.net/publication/232609675_Performance_of_Music_Elevates_Pain_Threshold_and_Positive_Affect_Implications_for_the_Evolutionary_Function_of_Music
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623–635. Pridobljeno 11. 2. 2023 z https://www.researchgate.net/publication/8063178_Effects_of_Chair_Singing_or_Listening_on_Secretory_Immunoglobulin_A_Cortisol_and_Emotional_State
- Horvat, M. in Zupančič, M. (2010). Osebnostne poteze kot napovedniki socialnega vedenja pri prvošolcih. *Psihološka obzorja*, 19(4), 111–132.
- Levitin, D. J. in Chanda, M. L. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193.
- Sicherl – Kafol, B. (2001). Celostna glasbena vzgoja. Ljubljana: Debora.
- Pesek, A. (1997). Otroci v svetu glasbe. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
- Vickhoff, B., Malmgren, H., Aström, R., Nyberg, G., Ekström, S.-R., Engwall, M., idr. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology*, 4(334), 1–16. Pridobljeno 11. 2. 2023 z https://www.researchgate.net/publication/248706556_Music_structure_determines_heart_rate_variability_of_singers
- Welch, G. F. (2011). The benefits of singing for Adolescent. London: Institute of Education, University of London
- Žvar, D. (2003). Koncept. Razširjeni program: program osnovnošolskega izobraževanja. Pevski zbor. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

SKRB ZA ZDRAVJE V 1. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

Povzetek: Zdrav način življenja je ključnega pomena za otrokov zdrav in skladen telesni razvoj ter dobro fizično in psihično počutje, za kar je potrebno poskrbeti tudi v šoli. V okviru dnevov dejavnosti učenci tako spoznavajo pomen zdrave prehrane, gibanja in osebne higiene. Tudi pri samem pouku je prav, da dajemo velik poudarek gibanju. Le-to je namreč izredno pomembno za pravilen razvoj otrok. Gibanje prispeva k sproščenosti otrok in k višji delovni motivaciji. Posledično učenci dosegajo tudi višje učne rezultate. Ob vsem tem ne smemo pozabiti na psihično zdravje otrok. To je v veliki meri odvisno od otrokovega dobrega počutja v šoli. Učence povezujemo med sabo preko socialnih iger in sodelovalnega učenja.

Ključne besede: gibanje, minuta za zdravje, naravoslovni dnevi, socialne igre, sodelovalno učenje, športni dnevi

HEALTH CARE IN THE 1ST EDUCATIONAL PERIOD

Abstract: A healthy lifestyle is key to the child's healthy and harmonious physical development and good physical and mental well-being, which must also be taken care of at school. In the context of the activities, students are thus learning about the importance of healthy diet, exercise and personal hygiene. Even in the class itself, it is right that we place great emphasis on the movement. This is extremely important for the proper development of children. The movement contributes to the relaxation of children and to higher working motivation. As a result, students also achieve higher learning outcomes. With all this, we must not forget the mental health of children. This depends largely on the child's well-being at school. We connect students with each other through social games and collaborative learning.

Keywords: a minute for health, cooperative learning, movement, science day, sports day, social games

1 Uvod

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju dajemo velik pomen skrbi za zdravje otrok. Otrokom skušamo preko različnih dejavnosti približati pomen zdrave prehrane, rednega gibanja in medsebojnega sodelovanja. V nadaljevanju predstavljam nekaj takih dejavnosti.

2 Dnevi dejavnosti

2.1. Naravoslovni dnevi

Naravoslovni dnevi so oblike dela pri pouku, ki omogočajo, da si učenci skozi različne dejavnosti ustvarijo pozitivno mnenje o naravoslovnih vsebinah. Naravoslovne vsebine so pomembne sestavine vsakdanjega življenja. Na osnovni šoli Rogatec smo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju izvedli naslednja naravoslovna dneva, preko katerih so se učenci seznanjali s pomenom zdrave prehrane in osebne higiene za njihovo zdravje: Zemlja, prst, narava in Tradicionalni slovenski zajtrk v povezavi z zdravimi življenjskimi navadami. Prvi naravoslovni dan »Zemlja, prst, narava« se je odvijal v okviru projekta Erasmus. Z učenci smo se pogovarjali o vrtu, opazovali vrt in vrtnine. Poskušali smo različno zelenjavo, ustvarjali miselne vzorce na temo vrt, izdelali samozalivalni vrt, kompostnik, si ogledali rast rastlin v visokih gredah ter izdelali majhen razredni vrtniček. Posadili smo različne sadike in posejali različna semena. V naslednjih dnevih smo opazovali rast rastlin. Drugi naravoslovni dan je imel naslov Tradicionalni slovenski zajtrk – Zdrave navade. Zjutraj smo obeležili Tradicionalni slovenski zajtrk. V akciji Tradicionalni slovenski zajtrk sodelujemo, ker skušamo učencem približati pomen rednega zajtrkovanja in uživanja lokalno pridelane hrane. Obiskali so nas tudi čebelarji. Nato je sledilo delo v razredu. Učenci so se pogovarjali o zdravem načinu življenja (zdrava prehrana, dovolj gibanja, skrb za osebno higieno, zadostna količina tekočine, počitek) in na to temo tudi ustvarjali. Delali so sadna nabodala in oblikovali sadne krožnike. S pomočjo sličic živil iz reklamnih letakov so sestavljali prehrabene krožnike, po kriteriju zdrava in nezdrava hrana so narisanim osebam oblikovali oblačila in delili živila še po ostalih kriterijih.

2.2. Športni dnevi

Šole redni program nadgrajujemo z dodatnimi programi, športnimi interesnimi dejavnostmi, nastopi, prireditvami in tekmovanji. Učni načrt določa, da šola del vsebin izpelje v obliki športnih dni in šole v naravi (Kovač idr., 2011). Športni dnevi so obvezni za vse učence. V vsakem razredu osnovne šole imajo učenci pet športnih dni, ki praviloma trajajo pet ur. Športni dnevi morajo biti smiselno razporejeni skozi šolsko leto (Kovač idr., 2011). Pri oblikovanju programa ima šola precejšnjo mero avtonomnosti. Osnovnošolski učni načrt za šport (Kovač idr., 2011) predvideva, da imajo učenci v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju dva pohodniška športna dneva, športni dan z drugimi aerobnimi dejavnostmi v naravi, zimski športni dan in športni dan z medrazrednim tekmovanjem s poudarkom na dosežku skupine in ne posameznika. V tretjem razredu učni načrt priporoča, da šola ponudi učencem plavalni športni dan kot nadgradnjo dvajseturnega plavalnega tečaja, ki ga šole izpeljejo v drugem ali tretjem razredu. Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje. To pa zahteva od učiteljev v šoli premišljeno pripravo in brezhibno izpeljavo (Kovač idr., 2011). V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju smo na OŠ Rogatec po učnem načrtu izvedli pet športnih dni z naslednjimi vsebinami: Medrazredna tekmovanja v športnih igrah, Pohodništvo v kombinaciji z orientacijo, Zimski športni dan – igre na snegu, sankanje, Atletika ter Pohod.

Pri izvedbi športnih dni smo uresničevali naslednje cilje:

- a) ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga:
 - skladna telesna in gibalna razvitost, pravilna telesna drža, zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj,
 - zdrav način življenja (ustrezna telesna nega; zdrava prehrana; razbremenitev in sprostitve; ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem; odpornost proti boleznim; sposobnost prenašanja naporov; nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- b) usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih:
 - seznanjanje z varnim in odgovornim športnim udejstvovanjem,
 - spodbujanje gibalne ustvarjalnosti,
- c) razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- d) pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika:
 - zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev,
 - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
 - oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote,
- e) oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja).

3 Minuta za zdravje

Za učence je šola pomemben dejavnik pri razvoju zdravega življenjskega sloga, saj preživijo v šoli velik del dneva. Šola od njih zahteva, da večino časa sedijo, so zbrani po 45 minut skupaj, pri tem pa poslušajo učitelja, odgovarjajo na njegova vprašanja, delajo zapiske in na sploh vestno sodelujejo pri pouku. Po drugi strani pa vemo, da je vsaj pri mlajših »gibanje otrokova naravna potreba, saj se skozi gibanje in z gibanjem otrok uči in razvija« (Štemberger, 2011, str. 5). Če že snov učencem podajamo na način, da so aktivni le kognitivno, je prav, da jim vmes omogočimo vsaj nekaj minut miselne sprostitve, ki jo najlažje dosežemo z gibanjem. Krajši gibalni premor imenujemo minuta za zdravje.

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja od 3 do 5 minut. V tem času tudi odpremo okna in dobro prezračimo učilnico. Učenci naj bi naredili 2 do 4 gibalne naloge ali se igrali igro, s katero bi se telesno razgibali in psihično sprostili (Štemberger, 2011).

Minuta za zdravje je opredeljena tudi v učnem načrtu za predmet šport (Kovač idr., 2011) v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih, kot dodatna dejavnost, ki jo šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno. V učnem načrtu je zapisano priporočilo, da naj »učitelji zlasti v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo učence z gibalnimi vsebinami« (Kovač idr., 2011, str. 54). Torej, ko opazimo, da so učenci utrujeni, nemirni in niso več motivirani za delo, bomo naredili največ, če jim dovolimo, da za nekaj trenutkov vstanejo in naredijo nekaj gibalnih vaj. Če pa bomo te zamenjali z zanimivo in gibalno aktivno igro, bo pouk v nadaljevanju tekkel še bolje.

Kot cilje minute za zdravje Dežman (1988, str. 4) zapiše:

- »Odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov).

- Psihično sproščanje otrok.

- Razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja).

- Razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci.«

Pri minuti za zdravje lahko izbiramo med igrami za sprostitev, za razgibavanje in za razmi-ganje možgančkov.

- Namen iger za sprostitev je predvsem učence naučiti, kako na preprost in hiter način sprostiti telo.

- Z igrami za razgibavanje učence naučimo ceniti redno vadbo, jih navdušiti za gibanje in za zdrav način življenja.

- Igre za razmigavanje možgančkov zadevajo celega človeka, njegove misli, čustva, znanje in potrebo po gibanju. Te igre otroka motivirajo, vzbujajo njegovo radovednost in zmanjšujejo strah.

4 Vpliv gibanja na učni uspeh

Gibalna aktivnost ne vpliva le na telesni in gibalni razvoj, temveč tudi na razvoj kognitivnih kompetenc. Gibalne aktivnosti koristijo učenju posredno in neposredno. Neposredno jih uporabljamo pri učenju posameznih predmetov, posredno pa gibalna aktivnost vpliva na občutenje telesa, zaznavanje, zbranost, pozornost, pomnjenje, najdenje v času in prostoru ter vpliva na emocionalno počutje posameznika in na medsebojne odnose v skupini (Gasser, 2018). Vsi veliki umi so pisali o povezanosti gibalne aktivnosti in kognitivnega razvoja – Platon, Locke, Komenski, Rousseau, Pestalozzi in kasneje Montessori, Dewey in Piaget. Verjeli so, da je gibalna aktivnost osnova intelektualnemu razvoju. Kasnejše raziskave so to tudi potrdile (Zurc, 2008). Gibalna aktivnost je povezana z razvojem kognitivnih sposobnosti. Med gibanjem, zadnji spodnji del možganov postane zelo aktiven in živci posredujejo informacije v višje predele možganov, ki jih uporabljamo za koncentracijo. Z gibanjem smo lahko bolj skoncentrirani in koncentracijo ohranimo dalj časa. Strokovnjaki prav tako ugotavljajo, da bolj kot so otroci pri gibanju koordinirani in imajo boljše ravnotežje, bolj možgani delujejo. Usklajeno gibanje obeh polovic telesa vodi do usklajenega delovanja obeh možganskih polovic in s tem pozitivno vpliva na učne sposobnosti otrok (Geršak, 2013). Vadba, ki je primerna za obdobje med šestim in devetim letom, mora biti zastavljena zelo splošno. Vključevati mora široko paleto različnih oblik gibanja.

4.1 Raztezne vaje

S pomočjo raztezni-v vaj povečamo gibljivost. Gibanje zaradi tega postane bolj koordinirano in lahkotno. Zmanjša se možnost poškodb. Raztezne vaje se lahko izvajajo statično in dinamično. Pomembno je, da naredimo vaje za večino oziroma za vse mišične skupine.

4.2. Vaje za moč

Z vajami za moč zagotavljamo bolj učinkovito in varno gibanje. V ožjem smislu pa cilj vadbe moči vključuje boljše delovanje živčno-mišičnega sistema, kot je boljša aktivacija mišic. Mišice lahko pripravimo na velika bremena in na kontrolo refleksov pri gibanju kot so poskoki in teki, oziroma prav tistih vrstah gibanja, ki so povezana z udarci. Če želimo doseči

zastavljene cilje, je potrebno izbirati ustrezne metode obremenitev in prave vaje (Strojnik, 2013). Za učence v našem ciljnem starostnem obdobju potekajo vse vaje za pridobivanje moči z lastno težo, brez dodatnih obremenitev. Pri vadbi za moč je v začetku pomembno, da se primerno ogrejemo in na koncu sprostim.

4.3. Vaje za sproščanje

Vaje za sproščanje imajo čudovit, pomirjujoč učinek. Našo zavest oddaljijo od misli, nabitih s čustvi, in jih usmerijo k čustveno nevtralnim aktivnostim, kot so ozaveščanje dihanja ali različnih delov telesa. Kratke vaje za sproščanje so pomembne, ker telo in um počivata in se obnavljata. Uspešnost sproščanja je odvisna od tega, kako dobro se bodo učenci osredotočili na proces in usmerili zavest na določen del telesa ali dihanje. Učenci za izvajanje dihalnih tehnik za sproščanje ne potrebujejo materialnih pripomočkov, dodatnega prostora ali veliko dodatnega časa. Dovolj je, da ostanejo na svojem prostoru, se osredotočijo na globok in počasen vdih in ravno tak izdih. Misli usmerijo na dihanje in opazujejo dogajanje, ob tem procesu izmenjave zraka. Pri tem si lahko pomagajo s potovanjem prstov po dlani. Pri vdihu potuje prst navzgor, pri izdihu pa navzdol. Kot vajo za sproščanje zelo rada v razredu uporabljam tudi gibalne zgodbe, ki spodbujajo otroke k zbranosti, poslušanju in sledenju navodilom za gibanje.

4.4. Plesno-gibalna aktivnost

Ples oziroma gibalna dejavnost z ritmom vpliva pozitivno na otrokove fizične in psihične sposobnosti. Pri plesu ni omejitev in pravil, ki bi omejevala in določala natančnost izvedbe gibov. Vsi ljudje se lahko izražamo s plesom ne glede na raso, spol, versko pripadnost ali kakšno pomanjkljivost, saj nas le-to pripelje do skupnega sodelovanja. Otrok s plesom posnema in navzven izraža utripanje vsake svoje celice. Sporočila lastnega telesa so sprva ves otrokov notranji svet. Ples spodbuja zavedanje lastnega telesa in z razvojem motorike se razvija celotna sposobnost kontrole telesa. Prispeva tudi k samozavedanju, občutju uspeha in samozadovoljstva ter ugodno vpliva na razvoj socialnih sposobnosti (Zagorc, 2006). Za izboljšanje otrokovih miselnih sposobnosti bi po mnenju Krofličeve (1999) v šolah morali spodbujati ustvarjalno gibanje, saj bi tako vključevali v proces pouka celosten pristop. Ples je umetniška dejavnost in stimulira zavest o telesnih močeh, krepi predstavljivost, prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, integrira zavedanje, spoznavanje, spominjanje, občutenje, pretok misli in zmanjšuje mišične inhibicije. K boljšemu učnemu rezultatu bi pripomoglo, če bi v šolah poskrbeli, da bi se otroci naučili misliti vizualno (Zagorc, 2008). Gibanje pri pouku je sprostitev, izrazno sredstvo in spodbudna metoda.

5 Skrb za psihično zdravje otrok

Gibalna dejavnost vpliva tudi na duševno zdravje. Če se ustrezno in v zadostnih količinah gibamo, to pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje spanec, krepi imunski sistem, izboljšuje samospoštovanje in samozavest ter pomembno vpliva na kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih (Hudelja, 2014). Sama pri pouku, zraven gibanja, dajem velik pomen pri skrbi za psihično zdravje tudi socialnim igram in sodelovalnemu učenju.

5.1. Socialne igre

Socialne igre otrokom pomagajo, da se med seboj bolje spoznajo, se učijo poslušati drug drugega, razumevati in se vživljati v drugega, sprejemati in reševati konfliktna situacija ter graditi odnose sodelovanja in ne tekmovanja. Pomembne so pri oblikovanju lastne identitete in za lažje sprejemanje sebe, saj oseba postane bolj samozavestna, ko se bolj spozna in nauči kaj novega o sebi (Lavrič, 1995, str. 196 – 197). Otrokom socialne igre omogočajo medsebojni stik in povezovanje. Osamljeni dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznajo s sošolci, otroci, ki so preveč vsiljivi, se podredijo pravilom skupine. Otroci se sprostijo, lahko izražajo čustva in stališča, zmanjšajo se jim tudi nekatere bojazni (npr. strah pred govorjenjem pred razredom, strah pred zagovarjanjem lastnih stališč, strah pred nekaterimi sošolci ...).

Socialne igre, ki se jih pri pouku najpogosteje poslužujem:

5.1.1. Igre predstavljanja in spoznavanja otrok

Kaj bi bil, če bi bil ...

Vsak otrok pove, kaj bi bil, če bi bil cvet, ptica ali barva. (npr. Če bi bil cvetlica, bi bil marjetica. Če bi bil ptica, bi bil labod. Če bi bil barva, bi bil bela).

To sem jaz

Otroci so v parih; eden leži na veliki poli papirja, drugi pa riše obris njegovega telesa. Ko je obris končan, otroci na ploskve rišejo in pišejo informacije o sebi; v predel trebuha, na primer – kaj najraje jem, v predel ušes – kaj najraje poslušajo moja ušesa, v predel nog – kaj najraje počnejo moje noge ... Dejavnost je posebej zabavna, če jo zastavimo kot uganko; fotografije obrisov zbiramo v zaprti kuverti, vsak otrok iz kuverte izvleče fotografijo in ugiba, kdo je na njej ...

Kdo je to

En otrok začne igro in opisuje drugega učenca, npr: "Ima modre oči in rjave lase spete v čop ...". Drugi ugibajo, kdo naj bi bil to. Kdor ugane, je naslednji na vrsti.

Kaj rad delam

Otroci sedijo v krogu in vsak pove, kaj rad dela. Nekdo v skupini reče, npr.: Jaz sem Jaka in se rad vozim s kolesom. Kaj pa ti rad delaš? (Obrne se k svojemu desnemu sosеду.) Sosed ponovi njegovo ime in interes levega soseda, doda svoje ime, svoj interes in se obrne k svojemu desnemu sosеду ter ga vpraša, kaj rad dela.

5.1.2. Igre razlik in podobnosti – uvod v učenje strpnosti

Mi vsi različno razmišljamo

S kredo označimo tri različna področja v prostoru: področje za, področje proti, področje za nevtralne. Zastavimo otrokom aktualno vprašanje: Ali bi radi tudi v dežju hodili na sprehode? Ali bi morali starši svoje otroke kaznovati, kadar naredijo nekaj zelo narobe? Ob vsakem vprašanju gredo otroci na prostor, ki ponazarja njihov odgovor na vprašanje. Ponovimo tri do štirikrat.

Izgubljeni otrok

Eden od otrok igra vlogo policista, drugi otrok pa starša otroka, ki se je izgubil. Ta prosi policista, da mu pomaga najti otroka. „Kakšen pa je ta otrok?“, ga sprašuje policist. Starš opisuje otroka, ostali otroci pa ugotavljajo, kateri otrok je izgubljen. Vloge se zamenjajo.

Kdo se skriva zadaj: prepoznaj roko, nogo, obraz za masko ...

Otroci se razdelijo na dve skupini; ena skupina se skriva za paravan, eden od otrok iztegne roko, ostali pa ugibajo, čigava je. Skupini se zamenjata.

Nadaljnji zgodbo: tako bi jaz naredil

Otrokom povemo zgodbo, ki ji manjka konec. Vsak si izmisli svoj konec zgodbe, tako, kot da je on glavni junak zgodbe.

Pometamo

Otroke razdelimo v pare. En otrok se uleže na trebuh, drugi poklekne ob njem. Z robom dlani drsi po telesu ležečega, kot bi zbiral na kup drobtinice na mizi. Ko se otroku zazdi, da je pometel že vse drobtinice, jih z obema dlanema pobere, se dvigne in odnese v koš za smeti, kjer strese dlani. Na ta način lahko pometamo stran slabo voljo, jezo, glasnost itn. Masaža zelo dobro vpliva na nemirne otroke.

5.1.3. Igre skupinske identitete in pripadnosti

Oprosti, zasmejal si se

Otroci se postavijo v dve nasprotni vrsti. Ena skupina postavi svojega člana pred drugo skupino, ta pa ga skuša spraviti v smeh. Dovoljeni so vsi načini, razen fizičnega kontakta. Če se prostovoljec zasmeji, se mora priključiti nasprotni skupini. Igra se konča, ko je ena od skupin na svojo stran pridobila vse igralce iz druge skupine.

Velika dirka

Otroci si poiščejo par po prosti izbiri ali po nekem kriteriju. Vsak par dobi balon ali žogo, katerega držita s čelom. Držeč se za roke morata priti do določenega cilja.

Vodenje slepca

Otroci se razdelijo v pare. Prvi v paru ima zaprte oči, drugi ga vodi po prostoru. Po dveh minutah zamenjata vlogi. Po končani igri se posedejo v krog in se pogovorijo o tem, kako so se počutili kot slepci in kako kot vodje.

Zrcaljenje

Vsak član skupine si poišče partnerja. Oba se nato postavita ali usedeta drug proti drugemu. Prostora med njima mora biti toliko, da se lahko oba prosto gibljeta z nogami in rokami. Počasi se začneta gibati in vsak poskuša biti zrcalna slika drugemu.

Pantomima

Skupina se razdeli na polovico. Prva polovica članov si izmisli nek poklic ali dogajanje, ki ga mora nekdo iz drugega dela skupine prikazati s pantomimo. Ostali člani drugega dela skupine skušajo uganiti, kaj prikazuje. Člani prvega dela skupine jih pri tem popravljajo oziroma usmerjajo k pravilni rešitvi.

5.2. Sodelovalno učenje

Sodelovalno učenje pomaga učencem pri socializaciji, pri razvijanju samopodobe, sprejemanju drugačnosti, prevzemanju odgovornosti in vpliva na celostni razvoj osebnosti (tudi na socialni, čustveni in duševni razvoj). Sodelovalno učenje lahko opredelimo kot vzgojno-izobraževalno strategijo, pri kateri delajo učenci v majhnih strukturiranih skupinah. Skupinsko delo pa temelji na njihovi medsebojni soodvisnosti, pri čemer je pomembno, da vsak doda svoj prispevek k skupinski nalogi. Z delom, ki poteka v heterogenih skupinah, dosežemo naslednje pomembne cilje:

- učenci se bolje spoznajo med seboj,
- razvijajo skupinsko identiteto,
- spoznavajo pomen medsebojne podpore,
- naučijo se spoštovati razlike med člani skupine,
- razvijajo sinergijo (medsebojno dopolnjevanje) v skupini.

Primer sodelovalnega učenja, ki ga izvajam v 3. razredu, je utrjevanje poštevanke s sodelovalnimi kartami. Igra namreč poteka v paru. Eden od učencev v paru je v vlogi učitelja, drugi pa v vlogi učenca. Tisti, ki je učitelj, ima pred seboj kupček kart. Učencu zastavi vprašanje z vrhnje kartice, npr. Koliko je 3 x 5? Če učenec pravilno odgovori na vprašanje (npr. 3 x 5 = 15), dobi kartico in jo shrani pri sebi. Če odgovori napačno, učitelj pove rešitev in obdrži kartico. Igra se ponavlja toliko časa, dokler učenec ne zbere vseh kartic. Ko učenec zbere vse kartice, lahko igro obrnemo oz. zamenjamo vlogi. Sodelovalno učenje večkrat izvedem tudi pri pouku slovenščine. Pripravim čim več kartonov s črkami. Naloga učencev je, da v skupini sestavljajo besede iz teh črk – zaporedoma: prvi otrok izbere eno črko, naslednji poišče črko, ki bi lahko sledila, tretji nadaljuje (npr. Ž – O – G – A). Ko sestavijo besedo, jo lahko zapišejo. Iz zapisanih besed lahko na koncu sestavijo zanimivo zgodbo.

Zaključek

V otrokovem življenju zavzema gibanje zelo pomembno mesto. Z njim na naraven način izraža občutja in razpoloženja. Pomembno vpliva na mišljenje, domišljijo in ustvarjalnost. Učitelji smo jim dolžni to omogočiti in jim ga ponuditi kot uvodno motivacijo, sprostitvev, obravnavo nove učne snovi in utrjevanje. Za ohranjanje otrokovega zdravja pa moramo zraven gibanja poskrbeti še za zdravo prehrano in dobro psihično počutje. Vodi naj nas misel, da je le zdrav otrok srečen otrok.

Literatura

- Bergoč, Š. (2019). Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja. *Razredni pouk*, 2019 (2), 17-21. Pridobljeno 3. 2. 2023, https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2022/04/RazredniPouk_st2_2019_NR.pdf.
- Ciganovič, Ž. (2014). Vaje za sproščanje oddaljijo zavest od misli. Pridobljeno 10. 2. 2023, <https://www.sensa.si/zdrave-odlocitve/vaje-za-sproscanje/>.
- Cukjati, D., Rajner, C. (2008). Socialne igre v osnovni šoli in njihov pomen pri preprečevanju nasilja. Diplom-ska naloga. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 3. 2. 2023, <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/extshow/192>.
- Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana. Fakulteta za telesno kulturo.
- Kovač, M. idr. (2011). Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Pridobljeno 27. 2. 2023, https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Lavrič, A. (1995). Raziskava o socialnih igrah. *Sodobna pedagogika*, št. 3 – 4, str. 169 – 176. <https://minutazazdravje.splet.arnes.si>
- <https://novice.sio.si/2020/10/14/kratke-dihalne-vaje-v-razredu/>
- Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju otroka.
- Zagorc M. (1997). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta.

VKLJUČEVANJE RAZLIČNIH OBLIK POUČEVANJA V PRVEM RAZREDU

Povzetek: Glede na hitro spreminjajoč svet, ki z digitalizacijo posega tudi v šolo in šolski sistem smo učitelji primorani prilagoditi in učne metode in oblike učencem, ki so bili rojeni v obdobju, kjer so bili deležni številnih vzpodbud in dražljajev iz okolja, ki je dandanes v veliki meri izpostavljeno digitalnim virom. V prispevku bom predstavila različne možnosti vključevanja različnih metod in oblik, ki jih lahko uporabimo kot dodatno razlago ali kot utrjevanje znanja usvojene snovi pri pouku. Učenci v prvem razredu veliko dejavnosti spremljajo s konkretnega nivoja, saj si na takšen način najlažje stvari zapomnijo. Tako vključujemo vsebine s področja Montessori pedagogike, Waldorfske pedagogike, izkustvenega učenja, spodbujamo radovednost, ustvarjamo nove ideje in sodelujemo v različnih projektih.

Ključne besede: sodobne metode in oblike dela, izkustveno učenje, nove ideje in koncepti dela, projektno delo.

INTEGRATING DIFFERENT FORMS OF TEACHING IN THE FIRST GRADE

Abstract: In view of the rapidly changing world, which through digitization also interferes with the school and the school system, teachers are forced to adapt teaching methods and forms to students who were born in an era where they received many encouragements and stimuli from the environment, which nowadays is measures exposure to digital resources. In the paper, I will present various possibilities of including different methods and forms, which can be used as an additional explanation or as a consolidation of the knowledge of the acquired material in class. Students in the first grade follow many activities from a concrete level, because this is the easiest way to remember things. Thus, we include content from the fields of Montessori pedagogy, Waldorf pedagogy, experiential learning, encourage curiosity, create new ideas and participate in various projects.

Keywords: modern methods and forms of work, experiential learning, new ideas and concepts of work, project work.

Uvod

Skrbno načrtovanje učnih oblik in metod je izjemno pomembno za doseganje učnih ciljev. Vsak učitelj si prilagodi dejavnosti tako, da v najboljši možni veri zasleduje predpisane cilje oziroma standarde. V zadnjih letih se je v Sloveniji pojavilo še večje zanimanje za različne oblike poučevanja in ne zgolj tiste obstoječe. Hitro se spreminjajoča družba in svet zahtevata učitelja, ki se bo hitro prilagajal novim pristopom, trendom in ki bo fleksibilen glede novih vsebin. Učitelji se zavedamo, da imamo vsako leto pred sabo nove, naprednejše generacije, ki od nas zahtevajo nenehno učenje in prilagajanje oblik in metod dela. Tako se vsako leto individualno poglobimo v razredno strukturo učencev glede na predznanje in sposobnosti ter skušamo prilagoditi pouk individualnim posebnostim posameznika, seveda do mere, da ne posegamo v celoto razreda. Vsako leto prihaja v šolo več učencev, ki so sicer usmerjeni v redno osnovno šolo, vendar pa imajo kup primanjkljajev, ki jih krpamo s pomočjo ur dodatne strokovne pomoči. Seveda je poseben izziv organizirati in voditi razred kot celoto s številnimi posamezniki, ki od učitelja zahtevajo nenehno organizacijo in sprotno pripravo ter prilagajanje pouka. Pomemben faktor, ki vpliva na kvalitetno izveden pouk, je izjemnega pomena z vidika organizacije in skrbne priprave učnih metod in oblik dela. Pri samem pouku je pomembno, da oblike tudi kvalitetno izvedemo ter jih menjujemo, da lahko zasledujemo ciljem. (Plešec Gašparič, R. (2019).

Učne oblike, ki se uporabljajo v javni šoli, so:

- a.) Individualna oblika: učenec sam rešuje nalogo oziroma zastavljeni problem. Kot izhodišče si sam postavi vprašanje ali nalogo, ki jo skuša sam rešiti. Lahko izhaja iz lastnih ali usmerjenih vprašanj.
- b.) V dvojicah ali v paru: učenca med sabo sodelujeta, si delita vloge, delita svoje izkušnje, se prilagajata drug drugemu. Npr. matematika zapis števil (po hrbtu), zapis črk (po hrbtu).

c.) V skupini: skupno reševanje problemov, dogovarjanje, določitev vlog, določitev vodje, delitev izkušenj. Skupno računanje pri matematiki.

Učne metode, ki se uporabljajo v javni šoli:

a.) Razlaga ali referat; učenci sprejemajo informacije, samostojno razmišljajo in delajo ter potem poročajo.

b.) Razgovor: razumevanje snovi, pridobivanje novega znanja, utrjevanje znanja – ponavljanje.

c.) Razprava: učenci po dejavnosti povzamejo usvojeno znanje, nasprotujoča mnenja izmenjajo, povzamejo naučeno.

d.) Opazovanje, zaznavanje, občutenje; poskusi pri spoznavanju okolja, kjer s svojimi čuti zaznavajo novo odkrita doživetja in spoznanja.

e.) Metoda vihranja možganov: učenci dobijo zastavljen problem in morajo s pomočjo lastnih misli in zamisli poiskati rešitev.

f.) Metoda s konkretnim materialom sličic in fotografij. Pri vseh predmetih delamo s konkretnim materialom, da si učenci stvari iz abstraktnega nivoja predstavljajo na konkretni ravni.

g.) Naključne oblike skupin: pri delu mešamo med seboj različne skupine in ugotavljamo učinkovitost le-teh.

h.) Mešanju skupin: skupine mešamo in ne delamo vedno v istih, da vidimo učinkovitost učenja in kompatibilnost članov skupin.

i.) Metoda kritičnega mišljenja: skupini podamo določen problem, ki ga mora rešiti. S tem vzpodbujamo kritično mišljenje. Povzeto po Resnik Planinc. Spletni vir: cpi.si učne oblike in učne metode: Pridobljeno: 5. 4. 2023.

Vključevanje različnih oblik poučevanja v prvem razredu:

1. Montessori pedagogika poučevanja je bila razvita v začetku 20. stoletja in je aktualna še danes. Temelji na vzpodbujanju samostojnosti, raziskovanju in ustvarjalnosti učencev. Veliko je konkretnih didaktičnih materialov, ki vzpodbujajo izkustveno učenje. Učitelj kot vodja pomaga učencem pri izbiri dejavnosti ter jih vzpodbuja k samostojnosti.

2. Waldorfska metoda pedagogike vzpodbuja in se osredotoča na celostni razvoj posameznika. Učenci se v waldorfskem okolju učijo preko umetnosti, glasbe, plesa in gibanja. Učitelji imajo individualen pristop in vzpodbujajo k ustvarjalnosti.

3. Projektno delo: temelji na raziskovanju problema oziroma problemske situacije. Učenci se učijo prek odkrivanja, eksperimentiranja in sodelovanja. Učitelji smo vodje projekta, ki vzpodbujamo učence k samostojnosti pri iskanju rešitev.

4. Kombinirani oddelki na podružničnih šolah: učenci različnih starostnih skupin so združeni v enem razredu, kjer ima učitelj individualen pristop. Učenci pa imajo občasno medsebojno učenje in sodelovalno učenje pri iskanju rešitev. Vključujejo se tudi vsebine izkustvenega učenja.

5. Vključevanje sodobne tehnologije: vključevanje računalnika, tablice ali pametnega telefona s pomočjo aplikacij in programov, ki učencem pomagajo pri učenju, hkrati pa vzpodbujajo rokovanje in uporabo sodobne tehnologije.

Montessori pedagogika omogoča, da učenci spoznavajo nove stvari na spontan način. Vsak izbere tisto, kar ga zanima. Pomembno je, da ne zamenjamo antiavtoritativno vzgojo s permisivno vzgojo. Učitelji in vzgojitelji so scenaristi dejavnosti, učenci pa so glavni igralci. Glavno vodilo pedagogike je, da učenca obravnavamo celostno. Otrok spozna svet s pomočjo spoznavnega sveta. M. Montessori. (2018)

Središče delovanja je otrok, ki se uči sam s pomočjo dejavnosti, ki si jih sam izbira in svobodno prehaja med dejavnostmi. M. Montessori. (2009)

Dejavnosti, ki jih lahko vključujemo kot dopolnilno dejavnost, uvodno motivacijo, konkretne izkušnje pri vseh predmetih, so: čut za red, prosta izbira dela, konkretni materiali, ki jih lahko učenci otipajo, si pomagajo z njimi k dobri predstavi.

Waldorfska vzgoja, katere ustanovitelj je bil Rudolf Steiner, je temeljila na tem, da na otroka gledamo kot celoto ter njegovo trojno naravo telesa, duše in duha. Namen vzgoje je

omogočiti otrokom, da bodo lahko kot odrasli posamezniki razvili vse svoje notranje vzvode in človeške odlike. Njihov princip temelji na poučnih zgodbah, ki so za posameznika izobraževalne. F. Edmunds. (1991)

Glavne prednosti waldorfske pedagogike je ta, da imajo učenci blok uro, ki je namenjena glavnim predmetom, kot so materni jezik, matematika, spoznavanju okolja. Obdobja se izmenjujejo na tri do štiri tedne. Dejavnosti se med seboj prepletajo preko zgodbic, gibanja, ob zaključku ure pa učenci sami rišejo in zapišejo omenjeno snov. Cilj takšnega poučevanja je, da otrok vključi v proces učenja vse svoje sposobnosti. S pomočjo takšnega načina učenja se učenci trenutno veliko naučijo, a v kolikor učitelj ne bo vseskozi vsak enkrat tedensko ali mesečno to snov utrjeval, se bodo vsebine pozabile. V učno ure je vpletena predstava in domišljija, ki otrokom omogoča, da si stvari lažje memorirajo tudi dlje časa.

Tudi učenje različnih kultur in verstev da otroku možnost, da dobi širino pogleda na svet, kulturo in različne običaje, ki jih gojijo v različnih kulturah in delih sveta.

Evritmija je del waldorfske pedagogike kjer učenci preko gibanja in jezika usvajajo različna znanja. Disciplina je prav tako pomembna in ustvarja prijetno, varno ter mirno okolje, kjer imajo učenci optimalne pogoje za delo in učenje. Športne igre so namenjene razgibanju, uživanju v športu, niso pa tekmovalno usmerjene, izpiti pa preverjanju znanja za vpis v višji razred. F. Edmund. (1991) Projektno delo ali z drugim imenom tudi doživljajska pedagogika, ki jo lahko izvajamo preko različnih iger kot so: igre spoznavanja (začetek, prvi vtis, zastavice, raziskovanje hiše, predstavite se z imenom in gibom, poklič me, moje ime, oseba nasproti, prepozna moj glas, rokujmo se, ime – križanka, kako si, kako ti gre?, ugotavljanje znanih osebnosti, spoznavanje po kotih, lonec sreče, veriga imen, predstavitev s kartončki. Povzeto po Kranjčan 2016.

Igre povezovanja so: prometni kaos, tekoči trak, sedem skrivnosti, slepi matematiki, hitra žoga, sedeči krog in druge.

Igre zaupanja so: koliko rok, vodenje partnerja, hoja drug proti drugemu, stop v krogu.

Igre, ki spodbujajo pustolovski duh: gradnja splava, ponoči so vse muce črne, praktična matematika, skakajoča deska. Povzeto po Kranjčan 2016. Kombinirani oddelki omogočajo sodelovalno učenje in pomoč starejši – mlajši, manjše skupine omogočajo veliko izkustvenega učenja. Učenje na podlagi izkušenj omogoča in hkrati izhaja iz prepričanja, da imajo neposredne izkušnje v vzgojno-izobraževalnih procesih posebno vrednost, ker le tako spoznavajo nove koncepte, veščine in vrednote. Povzeto po Banjac in ostali 2022. V šoli lahko vključujemo tudi izkustveno učenje, ki temelji na tem, da imajo izkušnje, ki jih učenci pridobijo tako, da sami dobijo neposredno izkušnjo. Takšne izkušnje imajo posebno vrednost, saj na takšen način učenci spoznavajo nove koncepte, veščine in vrednote. S takšnim načinom učenci lažje absorbirajo podane vsebine in si jih potem tudi lažje zapomnijo. Povzeto po Banjac in ostali 2022. Uporaba sodobnih tehnologij pri pouku ali v razširjenem programu osnovne šole je vsekakor danes nepogrešljiva in omogoča sodobnejše pristope in kvalitetnejši pouk. Svetovni splet nam dandanes omogoča hiter dostop do podatkov in je kot svetovna baza knjižnic, ki smo jih obiskovali v preteklosti, da smo prišli do podatkov. Danes imamo na voljo veliko brskalnikov, iskalnikov, zbirk podatkov, ki nam omogočajo vsebine, ki so nam v pomoč pri našem delu. V kolikor imamo na voljo kvalitetne informacije na hiter in enostaven način, seveda to omogoča veliko prednost pri delu v vzgojno-izobraževalnih zavodih (povzeto po Likar in ostali 2004).

Zaključek

V hitro se spreminjajočem svetu moramo učitelji poskrbeti za to, da smo nenehno v stiku s trendi na področju poučevanja, sodobnih oblik in metod dela ter rokovanja s sodobno tehnologijo. Tako moramo biti v koraku s časom, ki ga prinaša digitalizacija v šole. Učenci imajo na voljo veliko uporabnih vsebin na spletu, kjer lahko pridobijo ogromno uporabnih informacij. Zato moramo učitelji poskrbeti in prilagoditi učne oblike in metode tako, da bomo lahko s sodobnim pristopom kar najbolje pritegnili pozornost učencev, hkrati pa

sledili in zasledovali predpisanim standardom in učnim ciljem. Tako se v šoli seveda držimo klasičnih metod in oblik, kot dodatno motivacijo in vzpodbudo pri učenju pa občasno uporabimo tudi druge pristope. Učenci si predvsem na razredni stopnji seveda lažje zapomnijo učne vsebine s pomočjo konkretnih materialov, slikovnih gradiv ter izkustvenim učenjem.

Literatura

- M. Banjac, K. Šipuš, D. Tadič, Š. Razpotnik, M. Novak, D. Lajh in T. Pušnik. Izkustveno učenje: od teorije k praksi. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in Fakulteta za družbene vede – Univerza v Ljubljani. Ljubljana. 2022.
- Cpi.si. Učne metode in oblike. Pridobljeno 5. 4. 2023.
- F. Edmunds. Umetnost Waldorfske šole. Slovensko društvo raziskovalcev šolskega polja. Ljubljana. 1991.
- M. Kranjčan. Od igre do projekta. Založba Univerze na Primorskem. Koper. 2016.
- B. Likar. Inovativnost v šoli. Inštitut za inovativnost in tehnologijo – Korona plus d. o. o., Ljubljana. 2004.
- M. Montessori. Skrivnost otroštva. Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo. Ljubljana. 2009.
- M. Montessori. Srkajoči um. Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo. Ljubljana. 2018.

Z IGRO DO ZDRAVJA

Povzetek: Igranje predstavlja otrokovo najpomembnejše opravilo in omogoča razvijanje njegovih potencialov. Tudi v okviru šolskega okolja lahko z različnimi igrami spodbudimo razvoj gibalnih sposobnosti in poskrbimo za dobro psihofizično zdravje otrok. Tako smo se na šoli odločili, da preverimo vpliv tekalnih iger na otrokovo psihofizično zdravje. S prvošolci smo se pri pouku športa igrali deset tekalnih iger. Pred urami športa smo učence vprašali o njihovem počutju in izvedeli, da so različnega razpoloženja (jezni, utrujeni, lačni, veseli). Po športni dejavnosti smo še enkrat preverili njihovo razpoloženje in takoj ugotovili spremembo v počutju. Učenci so bili večinoma lačni in veseli. Ugotovili smo, da se je njihovo razpoloženje po urah športa vedno izboljšalo. S pomočjo intervjuja smo preverili, katere tekalne igre so prvošolcem všeč in katere ne. Najbolj priljubljeni sta bili igri bratec, reši me in kitajski zid, najmanj pa igra barvice.

Ključne besede: prvošolci, tekalne igre, zdravje, boljše počutje, veselje

PLAYING FOR HEALTH

Abstract: Playing is children's most important activity and allows them to develop their potential. In the school environment, playing can also help to develop motor skills and promote children's good psycho-physical health. So we decided to investigate the impact of running games on children's psycho-physical health. We played ten running games with first graders in PE. Before the lessons, we asked the students about their disposition and found out that they were in different moods (angry, tired, hungry, happy). After the activities, we checked their mood again and immediately noticed a change in their disposition. The students were mostly hungry and happy. We found out that their mood always improved after PE. Interviewing the students, we established which running games first-graders liked and which they didn't like. The most popular games were Brother, Save Me and Chinese Wall and the least popular was the colouring game.

Key words: first graders, running games, health, disposition, joy

1 Uvod

Igranje je otrokova pravica in potreba. Pri otroku se razvijajo sposobnosti, samozavest in samopodoba. Igranje spodbuja otroško domišljijo, ustvarjanje in raziskovanje sveta okoli sebe. V skupinski igri se otroci učijo dela v skupini, pogajanja, reševanja sporov in postavljanja zase. Pri spontani igri se učijo vodenja, dela v skupini in ustvarjalnosti. Pri vodeni igri se otroci podredijo odraslemu in mu prepustijo vodenje (Bregant, 2023). Igra je lahko tudi sredstvo, ki otroka zdravi. Preko igre najlažje rešuje svoje težave in strahove. V igri prevzame pobudo v svoje roke in počasi obvladuje položaj. Na začetku je igra polna afekta, s časom pa postaja vedno manj čustveno obarvana, dokler ne izzveni. Na takšen način igra zdravi. Čustvo, ki je otroka obvladovalo, se po večkratnih ponovitvah prilagodi oziroma je otrok sposoben nadzirati določena čustva. Na takšen način igra krepi otrokov jaz in omogoča razvoj otrokove osebnosti (zbirka Cicibanove urice, 1981, str. 63).

2 Gibanje

Gibanje je osnovna potreba vsakega otroka. Ko je otrok zmožen obvladovati svoje telo, potem občuti veselje, ugodje, varnost ter si pridobi občutek samozaupanja in samozavesti. Z različnimi dejavnostmi si pridobi zaupanje v telesne in gibalne sposobnosti ter pri tem gradi določeno predstavo o sebi, s katero se potrjuje. S pomočjo različnih dejavnosti skrbi in krepi svoje zdravje (Drobne in Mohar, 2004, str. 102). Z gibanjem se otrok spoznava s svetom, uravnava telesno rast in razvoj, pridobiva gibalne in ročne spretnosti. Gibanje vpliva tudi na duševni razvoj. Eden izmed zabavnih in preprostih načinov vzdrževanja telesne pripravljenosti so tudi gibalne igre (Bregant, 2023).

3 Tekalne igre

Tekalne igre se zaradi svoje nezahtevnosti izvajajo v začetku šolske ure. Učenci se gibljejo posamezno ali v skupinah in na znak poskušajo opraviti nalogo pravilno ter čim hitreje (Pis-

totnik, 2011). S prvošolci smo se pri pouku športa igrali različne tekalne igre: dan in noč, vile in lovce, juha vre, zajčki, medved spi, ribič gre na lov, hobotnica, zmajev rep, bratec reši me, barvice idr.

3.1 Dan in noč

Pripomočki: /

Učenci so postavljeni v dve koloni, ena nasproti druge. Poimenujemo vsako kolono. Prva je dan, druga pa noč. Ko pokličemo ime določene skupine (npr. dan), poklicani učenci lovijo nasprotno skupino. Tistega, ki ulovijo, se spremeni v člana njihove skupine. Rešijo se lahko tako, da se dotaknejo stene telovadnice.

3.2 Vile in lovci

Pripomočki: dve žogi, dve paličici

Dva otroka sta lovca (dobita žogi) in dva sta dobri vili (dobita paličici). Lovca lovita druge, ki prosto tekajo po igrišču tako, da se jih z žogo v rokah dotakneta (žoge ne mečeta). Ujeti otroci morajo leči na tla. Dobra vila hodi naokrog, se s palčko dotika ležečih igralcev in jih tako "obudi", da se spet lahko vrnejo v igro. Lovca dobrih vil ne moreta ujeti. Vloge večkrat menjamo.

3.3 Juha vre

Pripomočki: /

V vsakem kotu igrišča določimo prostor eni vrsti zelenjave (npr. fižolu, čebuli, korenju in krompirju). Otroke razdelimo na štiri skupine, vsaka nosi svoje zelenjavno ime. Na sredini igrišča je krog, ki predstavlja jušni lonec. Kuhar se postavi na sredino kroga in pokliče vsako zelenjavo posebej. Poklicani učenci se postavijo na obod kroga. Na klic: "Juha se kuha!" začnejo poskakovati na mestu, na klic: "Juha vre!" pa kuhar začne loviti učence, ki se morajo čim hitreje rešiti v svojo bazo. Ujeti učenci grejo v jušni lonec in pomagajo v naslednji igri loviti. Igra traja, dokler niso vsi ujeti.

3.4 Zajčki

Pripomočki: športni dresi

Iz športnih dresov si učenci naredijo repke in se spremenijo v zajčke. Dva učenca lovita zajčke tako, da zbirata njihove repke. Tisti zajček, ki je ujet, se usede k steni. Po določenem času ali po tem, ko so vsi zajčki ulovljeni, se učenci zamenjajo.

3.5 Medved spi

Pripomočki: /

Med otroki izberemo medveda, ki sedi in se dela, da spi. Nekoliko proč od medveda v krogu sedijo otroci in čakajo. Govorimo: "Medved spi, medved spi ... medved lovi." Ko rečemo, da medved lovi, se medved vstane in lovi, otroci se lahko rešijo tako, da se dotaknejo stene. Tistega, ki medved ulovi, se spremeni v medveda in pomaga loviti.

3.6 Ribič gre na lov

Pripomočki: /

Ribič se postavi na eno stran prostora in zakliče: "Ribice, ribice, ribič gre na lov!" Ribice mu plavajo nasproti, ribič jih lovi. Ujeti otroci se primejo za roke in napravijo mrežo ter pomagajo ribiču loviti. Otroci se lahko izmuznejo skozi mrežo. Če se mreža pretrga, ulov ne velja.

3.7 Hobotnica

Pripomočki: trije plavalni črvi

Izberemo tri otroke, ki postanejo hobotnica. V rokah držijo plavalne črve, s katerimi lovijo ostale otroke. Tistega, ki se ga dotaknejo, postane hobotnica, prevzame plavalnega črva in lovi naprej.

3.8 Zmajev rep

Pripomočki: dva športna dresa

Izberemo dva otroka, ki postaneta zmaja. Vsak izmed otrok ima na sebi dres, da je bolje viden. Učenca prosto lovita po prostoru. Tistega, ki ulovita, se spremeni v zmaja in se primeta za roko. Tisti, ki je prvi v vrsti, predstavlja zmajevo glavo, zadnji zmajev rep. Pri lovljenju se veriga ne sme pretrgati, saj se potem lovljenje ne upošteva. Zmaga skupina tistega zmaja, ki je daljša.

3.9 Bratec, reši me

Pripomočki: /

Izberemo dva otroka, ki lovita. Kogar ujameta, mora razkoračen obstati na mestu in klicati: "Bratec, reši me!" Drugi otroci ga lahko rešijo tako, da se mu tisti, ki ga še niso ujeli, splazi med nogami. Tako je spet prost in beži pred lovcema.

3.10 Barvice

Pripomočki: /

Otroci sedijo na tleh pri steni. Vsak si izbere barvo in to zadrži zase. Nato pride v trgovino po barvice kupec. Ta na glas ugiba barve, na primer: "Kupim rdečo barvo!" ali: "Kupim modro barvo!" Ko pove pravo barvo, otrok, ki si je to barvo izbral, zbeži. Če ga kupec ulovi, postane ulovljeni novi kupec. Pri igri omejimo prostor in čas igranja.

4 Tekalne igre v praksi

V prvem razredu smo z učenci opravili intervjuje o njihovem počutju pred športno uro in po njej. Ugotovili smo, da so se učenci pred športno uro počutili razdivjano, saj so komaj čakali, da se začne športna ura; veselo, saj so bili v pričakovanju športne ure; bili so tudi lačni, utrujeni in jezni. Po športni dejavnosti se je njihovo razpoloženje zelo spremenilo. Nihče več ni bil jezen, slabe volje ali utrujen. Večina od njih je bila lačna in vesela. Tako smo že s kratkim intervjujem spoznali, da igre vplivajo na psihofizično zdravje otrok. S pomočjo intervjuja smo preverili, katera tekalna igra je pri prvošolcih najbolj priljubljena in katera najmanj. Ugotovili smo, da sta jim najbolj všeč igri bratec, reši me in kitajski zid. Pri igri bratec, reši me so poudarili, da jim je še posebej všeč zato, ker jih lahko rešijo in ker se lovijo. Pri igri kitajski zid pa jim je všeč, ker lahko pobegnejo in se izmuznejo drugim ali pa jih preliščijo, v katero smer bodo tekli. Najmanj všeč jim je igra barvice, ker samo eden lovi in ker sta omejena prostor in čas.

5 Intervju s prvošolci

1. Kako se počutiš (pred športno uro)?

Razdivjano – 2 učenca, lačno – 1 učenec, dobro – 3 učenci, veselo – 10 učencev, ježno – 1 učenec, slabo – 1 učenec in utrujeno – 3 učenci.

2. Kako se počutiš (po športni uri)?

Lačno – 11 učencev, veselo – 7 učencev, vroče – 1 učenec in dobro – 2 učenca.

3. Katera igra ti je pri športu najbolj všeč in zakaj?

Vile in lovci:

- ker nas lahko dekleta rešijo.

Bratec, reši me:

- ker tečemo in se rešujemo;
- všeč mi je, da me kdo lovi in da lahko zbežim;
- ker drugi lovijo;
- ker jim lahko pobegnem;
- ker lahko tečem;
- ker lahko tekamo in mi je "ful fajn";

- ker se loviš in ker te lahko rešijo;
- ker se lovimo in rad sem rešen;
- največ se lovimo;
- ker se pri igri dobro počutim;
- več lahko loviš in ker me drugi lahko rešijo.

Juha vre:

- vseč mi je, ker smo v skupini po štiri.

Dan/noč:

- ker tekamo sem in tja.

Hobotnica:

- ker sem spretna in se izmuznem lovkam hobotnice.

Juha vre:

- vseč mi je skakanje in ker me niso ujeli.

Kitajski zid:

- ker lahko sošolce "nahecam", da tečejo v drugo smer, jaz pa jim drugje pobegnem mimo;
- vseč mi je, ker lahko pobegnem;
- ker lahko kjer koli pobegnem;
- ker bežimo in me drugi ne ulovijo;
- ker vedno uidem;
- ker me ne morejo uloviti in se lahko izmuznem.

Ribič gre na lov:

- ker sem riba in me ne morejo uloviti.

4. *Katera igra ti pri športu ni všeč in zakaj?*

Barvice:

- premalo prostora,
- ker samo eden lovi;
- ker se premalo loviš;
- ker je omejen prostor;
- premalo časa.

Bratec, reši me:

- ker me vsi takoj ulovijo;
- ker me vedno ulovijo;
- nobeden me ne ulovi, ker sem prehiter, zato se dolgočasim.

Vile in lovci:

- ker me žgečka;
- me žgečka na trebuhu.

Medved spi:

- ker preveč loviš in se zadihaš;
- nisem pripravljen, je prehitro.

Juha vre:

- ne ljubi se mi skakati okoli lonca.

Ribič gre na lov:

- ne morem uiti pod roko;
- ker drugi potegnejo in padem.

Dan/noč:

- prehitro sem in tja.

Zaključek

Vsem otrokom je igra zelo pomembna. Igra in gibanje omogočata, da se otrok razvija, nadgrajuje, dopolnjuje in postaja vse boljši. Ugotovitve intervjuja so nam pokazale, katere

tekalne igre so pri učencih priljubljene in katere ne. Priljubljenost je bila odvisna lovljenja, teka, spretnosti izogibanja, reševanja drugih in dejavne igre. Nepriljubljenost je nastala zaradi omejenosti prostora in časa, prehitre dejavnosti in težavnosti. S pomočjo kratkega intervjuja in izvajanja šolskih ur s tekalnimi igrami smo spoznali, da igra res vpliva na psihofizično zdravje. Učenci so se pred poukom športa različno počutili, nekateri tudi utrujeno, slabo in ježno. Po eni uri športa se je njihovo počutje popolnoma spremenilo v pozitivno smer, saj so bili večinoma veseli in lačni. Včasih je dovolj le malo športne dejavnosti in se razpoloženje otrok bistveno spremeni.

Literatura

Bregant, T. (2023). Pomen igre za otrokov razvoj. Pridobljeno 11. 2. 2023 iz <https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/pomen-igre-za-otrokov-razvoj/>.

Drobne, J. in Mohar, P. (2004). Vzgoja za zdravje. Celje: Mohorjeva družba.

Pistotnik, B. (2011). Osnove gibanje v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zbirka Cicibanove urice (1981). Igra in igrače. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

PRVA POMOČ IN MLAJŠI UČENCI

Povzetek: Znanje prve pomoči je znanje, ki rešuje življenja. Prva pomoč traja do trenutka, ko poškodovanec ali obolela oseba dobi ustrezno strokovno pomoč. Tudi otroci se lahko znajdejo v položaju, ko so priča nesreči ali nenadno oboleli osebi. Zato je zelo pomembno, da jih čim prej naučimo pravilno ukrepati v dani situaciji. Otroci se hitro učijo in so po naravi radovedni, zato je učenje večšin iz prve pomoči v zgodnjih letih bistvenega pomena.

Ključne besede: prva pomoč, mlajši učenci

FIRST AID AND YOUNG LEARNERS

Abstract: First aid knowledge is knowledge that saves lives. First aid lasts until the moment when the injured or ill receives appropriate medical attention. Children too can find themselves in a situation where they witness an accident or a person who suddenly falls ill. Therefore, it is vital to teach them to act accordingly in a given situation as soon as possible. Children are fast learners and are curious by nature, so acquiring first aid skills during the early years is essential.

Key words: first aid, young learners

Prva pomoč

Nesreče se dogajajo na najrazličnejših krajih – na delu, v šoli, doma, na cesti, pri športnih aktivnostih ter drugod. Vsem nesrečam pa je skupno, da je bistvena prva pomoč. Kot prvo pomoč smatramo kakršnokoli nudenje pomoči in začetno oskrbo pri akutnih boleznih in poškodbah, do prihoda profesionalne pomoči. Prvo pomoč lahko nudi vsakdo z namenom ohranitve življenja, lajšanja trpljenja, omejitve nadaljnje poškodbe ali z namenom pospeševanja okrevanja v kakršnikoli situaciji. Že leta 1965 je bilo prvič opozorjeno, da je prvo pomoč dolžan nuditi vsak občan. V pravnih predpisih Republike Slovenije se je to ohranilo vse do danes. V 130. členu Kazenskega zakonika Republike Slovenije je navedeno: Kdor ne pomaga osebi, ki je v neposredni smrtni nevarnosti, čeprav bi to lahko storil brez nevarnosti zase ali za koga drugega, se kaznuje z zaporno kaznijo do enega leta. Dolžnost nudenja prve pomoči pa vseeno delimo na dva dela. Torej kot dolžnost vsakega občana ter kot dolžnost nudenja prve pomoči vsakega zdravstvenega delavca. Druga je seveda mnogo širša po obsegu, opredeljujemo pa jo kot nujna medicinska pomoč (Ahčan, 2007). Da bo nudenje prve pomoči uspešno in varno, je potrebno učenje in usposabljanje posameznikov z znanjem, spretnostmi in samozavestjo, da bo v primeru nesreče pomagal (Pek, 2017).

V situaciji, ko je treba odreagirati na nenadno bolezen ali poškodbo, se lahko znajde tudi otrok. To, da otroci znajo ponuditi prvo pomoč je velikega pomena za prihodnost vse družbe. Po podatkih, ki jih navaja Rdeči križ Slovenije je bilo leta 2015 dobra četrtina (26%) celotne populacije na svetu mlajša od 15 let in to predstavlja velik delež prebivalstva, ki lahko pomaga ob nesrečah. Že odraslim nudenje prve pomoči zbuja veliko strahu in negotovosti. Največkrat se bojimo, da bi naredili kaj narobe in še poslabšali stanje. Ta strah lahko premagamo tako, da že zelo zgodaj začnemo izobraževati ljudi, da bodo ob nesreči ali bolezni ravnali pravilno.

Rdeči križ si je že leta 2017 zadal cilj, da bi v programe izobraževalnih organizacij sistemsko uvedli dejavnosti izobraževanja prve pomoči. Menijo, da naj bi se dejavnosti prve pomoči učilo že v vrtcu, osnovni šoli, srednji šoli, kasneje v življenju pa naj bi se ta znanja nadgrajevalo in ohranjalo za vsakodnevno rabo (Hvala Ivančič, 2017). Veliko osnovnih šol danes izvaja prvo pomoč kot neobvezni ali obvezni izbirni predmet. Težava je, da se takšno izobraževanje začne šele v 3. triadi ter da se vanj vključi le peščica učencev. Različne evropske študije predlagajo, da bi se otroci učili prve pomoči že pri nižji starosti in to v sklopu obveznih učnih vsebin (Zunkovič, 2021).

Študija opravljena v norveškem vrtcu predlaga, naj bi se že otroci v vrtcu učili prve pomoči, saj ugotovitve kažejo, da so otroci, stari 4 -5 let, sposobni učiti se in uporabljati osnovno prvo pomoč. Učenje v zgodnjih letih vodi do dobrih temeljev znanja na področju, prav tako pa pri otrocih vodi do boljšega razvoja pripravljenosti pomagati in empatije (Bollig, 2011). V Sloveniji je pod okriljem Gorske reševalne zveze Slovenije v sodelovanju s Fakulteto za zdravstvo Jesenice in Upravo Republike Slovenije za zaščito in reševanje od let 2011 do leta 2016 potekala akcija Otroci se učijo pomagati, pri čemer so se otroci naučili, kako preprečiti nezgode, kako poklicati na pomoč, kako oskrbeti manjše poškodbe. Cilj tega projekta je bil, da prva pomoč za otroke postane nekaj normalnega in sprejemljivega. Prevzemanja odgovornosti se otroci hitro naučijo. Nekatere dogodke obravnavajo z manj strahu in predsodki kot odrasli. Otroci, ki se že v zgodnji starosti naučijo odzivati na stresne situacije, bodo kot odrasli znali pravočasno in pravilno ukrepati v danih situacijah (Koželjnik, 2021).

Vsebine prve pomoči

Na naši šoli že več let organiziramo naravoslovni dan z naslovom Prva pomoč za učence 4. razredov. Izvedemo ga v sodelovanju s šolsko ekipo prve pomoči ter medicinsko sestro ali reševalcem iz Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica. Dan je razdeljen na dva dela. Začnemo s teoretičnim delom v okviru katerega učenci spoznajo naslednje vsebine.

Varnost

Spoznajo, da je pri nujenju prve pomoči vedno na prvem mestu skrb za lastno varnost.

Klic na pomoč

Učijo se oceniti, kakšno pomoč potrebujejo. Če gre za manjšo poškodbo, lahko pomagajo sami. Pri zahtevnejši poškodbi potrebujejo pomoč, zato morajo vedeti, kdaj poklicati na pomoč starše, sosedo, mimoidoče oz. kdaj je nujen klic na 112. Preko igre vlog vadijo klic na številko 112.

Vsebina kompleta prve pomoči

Seznajajo se z najosnovnejšimi pripomočki za oskrbo ran in vsebino kovčka prve pomoči ter kako se ga uporablja.

Krvavitve

Ker so poškodbe dokaj pogoste v življenju otrok se naučijo, kako oskrbeti površinsko rano. Kaj storiti, ko je rana globoka ter kako zaustaviti hujše krvavitve.

Opekline

Spoznajo pravilen postopek oskrbe opeklin, kako opečeno mesto hladimo, na kaj moramo biti pozorni ter kako takšno rano povežemo.

Zapora dihalne poti

Predstavljen jim je postopek ukrepanja v primeru delne ali popolne zapore dihalne poti, ki nastane zaradi tujka v dihalni poti (košček hrane, manjše igrače, gumbi...).

Položaj nezvestnega, masaža srca in uporaba defibrilatorja

Učenci spoznajo, kako ločimo med nezvestno osebo in osebo, ki ne diha. Spoznajo pravilen položaj v katerega postavimo nezvestnega. Prikazan je tudi postopek masaže srca in umetnega dihanja ter uporaba avtomatskega defibrilatorja. V drugem delu naravoslovnega dne sledi praktični del, kjer vse predstavljene vsebine učenci s pomočjo šolske ekipe prve pomoči, preizkusijo tudi sami. V tem delu vadijo obvezovanje ran, opeklin, postavljanje nezvestnega v ustrezen položaj. Najbolj priljubljeni postaji p sta lutka za masažo srca ter avtomatski defibrilator.

Zaključek

Prva pomoč je neposredna zdravstvena oskrba, ki jo dobi poškodovanec ali nenadno oboleli na kraju dogodka in to čim prej po dogodku. Njen cilj je preprečitev dodatnih poškodb, lajšanje trpljenja in ohranitev življenja. Ker nesreča nikoli ne počiva, se s takšnim nujnim stanjem vsako leto sreča veliko ljudi. Pri poškodovanem ali obolelem se lahko znajdejo tudi otroci. Zato je zelo pomembno zavedanje, da so otroci zmožni izvajati prvo pomoč. Otroci določeno znanje hitreje povzamejo kot odrasli, tudi stvari se lahko lotijo z manj strahu, zato so dobra ciljna skupina za učenje takih veščin. V osnovni šoli ni obveznega predmeta prve pomoči s katerim bi lahko otroke, ki bodo nekoč odrasli, opolnomočili s potrebnimi znanji. Dejstvo je, da znanje, ki ga redno obnavljaš in nadgrajuješ omogoča, da bodo posamezniki samozavestno in pravilno pristopili k poškodovanemu in obolelemu ter pravilno ukrepali do prihoda strokovne pomoči. V Sloveniji je lahko prihod reševalcev na kraj dogodka relativno dolg – tudi do pol ure ali več, zaradi samih geografskih in demografskih značilnosti države. Zato bi bilo nujno, da bi bili v prihodnosti v učenje veščin prve pomoči vključeni vsi učenci od najnižjih razredov osnovne šole naprej. Le tako bomo lahko zagotovili, da bomo v trenutku, ko bomo takšno pomoč potrebovali, le to tudi dobili.

Literatura

- Ahčan, U. 2006. Prva pomoč: Priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Bollig, G., Myklebust, A. G. 2011. Effects of first aid training in the kindergarten-a pilot study. *Scandinavian Journal of trauma, Resuscitation and Emergency medicine*, 19 (13), pp. 1-7.
- Hvala Ivančič, N. 2017. Uvajanje Prve pomoči v program izobraževalnih organizacij. [Online] Available at: Uvajanje Prve pomoči v program izobraževalnih organizacij | Občina Kobarid | MojaObčina.si (mojaobcina.si).
- Koželjnik, K. 2021. Znanje prve pomoči pri otrocih tabornikih. Diplomsko delo. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- Pek, J. H. 2017. Guidelines for bystander first aid 2016. *Singapore medical journal*, 58(7), p. 411.
- Žunkovič, L. 2021. Poznavanje vsebin prve pomoči zadnje triade osnovnošolcev. Magistrsko delo. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

PROMOCIJA GIBANJA V NARAVI

Povzetek: Telesno in duševno zdravje otrok in mladostnikov je ključnega pomena za njihov celostni razvoj. Spodbujanje zdravega načina življenja, ki vključuje redno gibalno aktivnost, pravilno prehrano, dovolj spanja, ustrezno socializacijo in učenje tehnik obvladovanja stresa, lahko pomaga izboljšati njihovo telesno in psihično zdravje. Starši, skrbniki, vzgojitelji in učitelji imajo ključno vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja in zagotavljanju podpore za razvoj otrok in mladostnikov. V članku bom predstavila promocijo gibanja v naravi, ki je po mojem mnenju ključno za telesno in duševno zdravje ter s tem dobro počutje. Predstavila bom načine, kako na Osnovni šoli Kašelj, v prvem triletju, spodbujamo preživljanje časa zunaj, v kombinaciji z gibanjem. To izvajamo v času pouka in podaljšanega bivanja, med odmori, pri interesnih dejavnostih in izbirnih predmetih ter v šolah v naravi.

Ključne besede: gibanje, narava, osnovna šola, pouk, otroci, zdravje

PROMOTION OF OUTDOOR ACTIVITIES

Abstract: Physical and mental health of children and adolescents is crucial for their holistic development. Encouraging a healthy lifestyle, which includes regular physical activity, proper nutrition, adequate sleep, appropriate socialization and learning stress management techniques, can help improve their physical and mental health. Parents, caregivers, educators and teachers play an important role in promoting a healthy lifestyle and providing support for the development of children and adolescents. In this article I will present the promotion of outdoor activities, which in my opinion is essential for physical and mental health and well-being. I will present ways in which we encourage spending time outside, combined with physical activity, in the first three years of elementary school Kašelj. This is done during class time, extended day programs, breaks, extracurricular activities, elective subjects, and during outdoor school trips.

Keywords: outdoor activities, nature, primary school, class, children, health

1 Uvod

Telesno zdravje in psihično dobro počutje je ključnega pomena za človekov celostni razvoj. Pri spodbujanju zdravega načina življenja, ki vključuje redno gibalno aktivnost, pravilno prehrano, dovolj spanja, ustrezno socializacijo in učenje tehnik obvladovanja stresa, imajo pri otrocih in mladostnikih ključno vlogo starši, skrbniki, vzgojitelji ter učitelji. Sedeč življenjski slog je glavni razlog za slabše zdravje otrok. Otroci več časa preživijo v zaprtih prostorih, kjer uporabljajo elektronske medije, posledično pa manj časa v nestrukturirani igri na prostem (McCurdy idr., 2010). Gibalna aktivnost lahko zmanjša tveganje za debelost, kardiovaskularne bolezni, depresijo, anksioznost in stres (Žvanut, 2010). Redna telesna aktivnost, ki vključuje aerobno in anaerobno vadbo, v prvi vrsti izboljšuje telesno pripravljenost (kardiorespiratorno in mišično zmogljivost), srčno-presnovno zdravje in zdravje kosti. Poleg tega krepi kognitivne sposobnosti (miselne procese, učno uspešnost, načrtovanje in izvrševanje dnevnih nalog), duševno zdravje in kakovost spanca. Otrokova pravica in potreba po gibalnih aktivnostih morata biti zagotovljeni tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času. Otrok v svoji izredni domišljiji najde razlog in vzrok za igro v najrazličnejših trenutkih, z najrazličnejšimi predmeti in v najrazličnejših okoljih. Tako spoznava materiale in njihove lastnosti. Prav z gibanjem na svežem zraku izdatno pripomoremo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja in k bujenju njegove ljubezni do narave. Zato so vse aktivnosti v naravi prijetna in koristna poživitev. To je način, kako otroci z radostjo, veseljem in sproščenostjo na nevsiljiv način vzljubijo gibanje (Pišot in Videmšek, 2004). V članku bom predstavila promocijo gibanja v naravi, ki je po mojem mnenju ključno za telesno in psihično zdravje ter s tem dobro počutje. Predstavila bom načine, kako na OŠ Kašelj spodbujamo preživljanje časa zunaj, v kombinaciji z gibanjem.

2 Pouk

V 1. razredu je pri pouku, poleg razredničarke, prisotna tudi druga strokovna delavka. To omogoča, da poučevanje in učenje velikokrat poteka na prostem in preko gibanja. Na OŠ Kašelj je pobudnica in izvajalka tovrstnih aktivnosti Suzana Mozetič, katere delo se mi zdi zelo predano in učinkovito. V naslednjih odstavkih sem strnila vsebino najinega pogovora o pristopih in poteku pouka v 1. razredu. Gibanje skušajo pogosto vpeljati v redne ure pouka, največkrat pri medpredmetnem povezovanju. Integracija športne vzgoje v pouk matematike, slovenščine, spoznavanja okolja, likovne in glasbene umetnosti je postala stalna praksa. Hoja vzvratno spodbuja možgane, da mislijo nazaj. Tisti otroci, ki imajo težave pri hoji vzvratno, težje štejejo nazaj in še težje odštevajo. Vaje različnih premikov, premagovanje ovir in plesa večkrat dodajajo v redni pouk. Ob gibalnih in plesnih igrah se otroci spontano naučijo šteti. Pri slovenskem jeziku z gibanjem štejemo glasove, zloge in spoznavamo ritem, zaradi česar se učenci boljše verbalno izražajo. Pri učenju uporabljajo tudi storže, palice, kamne, liste, plodove, ki jih nabirajo v naravi. Gibajo se že med iskanjem in nabiranjem materialov, potem še med samo uporabo. Kasneje jih lahko uporabljajo tudi pri drugih predmetih, kot naravni didaktični pripomoček. Spretnosti, ki jih učenci pridobivajo ob gibanju, vplivajo na hitrejše učenje in dojemanje učne vsebine, saj imajo učenci gibanje navadno radi in znanje kar srkajo vase. Otroci, ki imajo težave pri gibanju, imajo navadno tudi učne težave na več področjih. Gibanje učence sprosti in posledično se lažje skoncentrirajo ter vztrajajo pri določeni nalogi. Za umirjanje večkrat izvajajo dihalne vaje, pozdrav soncu, gibanje z raztegovanjem posameznih udov, tapkanje, masažo, ples. Sproščajo se tudi ob glasbi za meditacijo, zvokih šumenja potoka in ptičjega petja ter vodenih meditacijah za otroke.

Glede na to, kako dobro gibanje v naravi vpliva na učenje, pouk večkrat prenesejo v naravno okolje, kjer otroci pri različnih vsebinah, preko gibanja, neposredno opazujejo, raziskujejo, iščejo material, se učijo orientacije, ravnanja v prometu, osvojijo značilnosti bližnje in daljne okolice, spoznavajo spremembe, odnose do ljudi ter različna naravna okolja rastlinskega in živalskega sveta. Pouk izvajajo zunaj ne glede na vreme. Vsaj enkrat tedensko se odpravimo na daljši sprehod. To staršem vnaprej sporočijo tudi na prvem roditeljskem sestanku, zato imajo otroci primerna oblačila in obutev vedno s seboj, saj hodijo ven tudi z dežniki in v pelerinah. To ugodnost nam nudi okolica šole, saj so travniki, gozd, hribi, reka, bajer, polja, jezero, poti in stezice v neposredni bližini. Učenci lahko tam hodijo brez omejitev, v majhnih skupincah in ne zgolj v strogi koloni. Več gibanja pomeni več reševanja različnih situacij in pridobivanja veščin, ki jih otroci brez dinamičnih ur težko pridobijo in se zaradi tega kasneje pri reševanju življenjskih situacij znajdejo v konfliktnih in stresu.

Želimo si, da bi bilo gibanje čim večkrat vpleteno v šolski sistem, kot način trajnostne vzgoje v šolah. S tem učenci pridobijo in krepijo vztrajnost, disciplino, red, higienske navade, oblikujejo medsebojne odnose, naučijo se premagovati tremo in poraz ter se veseliti ob uspehih. Na ta način bi lahko vsaj delno preprečili težave na področju duševnega in telesnega zdravja, sploh v času pubertete. Sledi nekaj primerov prakse iz letošnjega šolskega leta. Oktobra so učenci v okolici šole nabirali jesenske plodove in iz njih na šolskem igrišču ustvarjali ogromne mandale. Januarja so v okolici šole raziskovali kaj se pozimi zgodi z lužami, drevesi, travniki, Ljubljano, cestami, živalmi; kje in kako nastanejo ledene sveče; kakšne so temperature in vreme. Marca so obiskali Zajčjo dobrovo, krajinski park, ki je od šole oddaljen 15 minut hoje, in doživeli spomladanski gozd. Aprila so si ogledali Ranč Mufko, se pogovarjali o konjereji ter božali konja. Druženje z živalmi, kot so psi, mačke, konji, lahko pomaga zmanjšati stres in izboljšati počutje. Sprehod so nadaljevali do vrtnarije Sabeja, kjer so spoznavali rastline in delo v rastlinjaku. Vse skupaj so hodili nekoliko več kot 30 minut. Dejavnost so nadgradili in povezali še z likovno umetnostjo, saj so izdelali dva plakata (o zdravi prehrani in gibanju), ki sedaj krasita jedilnico. Glede na to, da je v šoli načrtovanega veliko sedečega dela, skušajo naloge, kjer je to izvedljivo, reševati tudi stoje,

leže, v skupinah, preko gibanja. Med odmori gredo učenci pogosto ven, ali pa vsaj redno, po navodilih, vstajajo in se razgibavajo. Efektivnost se ob tako načrtovanih urah opazno zviša, učencem pa se snov zaradi izkušnje tudi močnejše in hitreje vtisne v spomin. Kadar učenje poteka na tovrsten način, mi učenci, ko pridem v času kosila v učilnico, vedno povedo kaj so videli, počeli, se naučili – kar se ne dogaja, ko pouk poteka zgolj v učilnici.

V okoljih, kjer so igralnice majhne, v njih pa veliko otrok, njihova potreba po gibanju ni zadovoljena. Posledice se kažejo kot nemirnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost (Videmšek in Visinski, 2001). Problematiko lahko v 1. razredu rešujemo tudi na način, da se odderek pri določenih vsebinah razdeli na dve skupini. Eno skupino poučuje razredničarka, z drugo skupino pa aktivnosti in utrjevanje snovi vodi druga strokovna delavka – če se da, na svežem zraku.

2.1 Šport

Vedno, ko vreme to dopušča, so ure športne vzgoje izpeljane za zunanjih šolskih površinah (asfaltirano igrišče, atletski stadion, fitnes naprave, igrala ...), v gozdu ali na travniku, saj v nadstandardnem programu, poleg razredničarke, pri urah športne vzgoje sodeluje tudi učitelj športa. Šport poteka zunaj tudi v hladnejših, suhih dnevih in ko je igrišče zasneženo.

3 OPB

V času podaljšanega bivanja skušamo v 1. C slediti viziji dela pri rednem pouku, zato se ravnamo po nenapisanem pravilu, da je mogoče prav vse aktivnosti in dejavnosti izvajati zunaj, na svežem zraku. Poleg proste igre na igrišču in iger z žogo (nogomet, košarka ...), vsaj enkrat tedensko zunaj plešemo, izvajamo rajalne igre (petje s koreografijo, plesni stoli, slepe miši, leti-leti, izštevanke, John Marion, Bil je konjenik ...), gibalne igre (zaupaj mi, pantomima, lovljenja, skrivalnice, zbivanja ...) ter "igre kot nekoč" (ali je kaj trden most?, petelinji boj, Pepček, igre s kolebnico, gunitvist, povodni mož, skriti zaklad, kovance pihat, gnilo jajce, ristanc, fuclanje ...). Del šolskega igrišča je tudi hribček, kjer otroci zelo radi raziskujejo, kopljejo zemljo in plezajo po drevesih (do prve veje, kjer je dostop in sestop varen).

V oddelku sta dve učenki in en učenec, ki bi jim veliko bolj ustrezalo, če ostanemo v učilnici, saj imajo veliko željo po ustvarjanju, risanju, barvanju. Glede na to smo se dogovorili, da lahko ven nosijo tudi svoje šolske potrebščine, vendar jih uporabljajo samo na določenih mestih, kjer so postavljene mize in klopi. Za svoje stvari so odgovorni sami in jih pospravijo takoj, ko prenehajo z uporabo – kar se, ko pridemo enkrat ven, zgodi precej hitro. Iz tega lahko sklepamo, da so jim stvari in dogajanja zunaj v bistvu zelo zanimive, vendar rabijo več spodbude, da se tja spravijo.

V času podaljšanega bivanja vsako leto organiziramo Športno tržnico. Učenci se lahko preizkusijo v badmintonu, namiznem tenisu, igrah s kolebnico in gunitvistom, poligonu za kolesa in skiroje, balinanju, metanju obročev na palice. Ob vlečenju vrvi spoznavajo delovanje škripčevja, za ohladitev in umiritev, v knjižnici pod krošnjami berejo knjige in igrajo družabne igre. Za spodbujanje gibanja organiziramo tudi manjša športna oziroma gibalna tekmovanja (na primer v letu papirnatih letal, metu frizbije, odbijanju balonov, ciljanju zabojev). Na pustni torek vsako leto organiziramo šolski ples v maskah. Na zunanjem igrišču se najprej s svojo točko predstavi vsak odderek posebej, za tem pa sledi še pustno rajanje vseh skupaj. Učenke tudi sicer zunaj zelo rade plešejo, kar lahko predstavlja sproščanje telesa in uma ali pa žur/zabavo, odvisno od glasbene zvrsti.

Oblika telesne dejavnosti sta tudi vrtnarjenje in urejanje okolice. V šolski okoliš spada tudi manjši travnik, kjer imamo šolski vrt in kompost. Zanj skrbijo starejši učenci, z najmlajšimi pa si občasno izposodimo grablje in lopate, ter urejamo malo in veliko šolsko igrišče (grabljenje listov, pometanje peska). Gibalno dejavnost predstavljajo tudi vsakdanja gospodinjstva opravila, saj vključujejo hojo, počepe, predklone, dvigovanja, potiske. Tekom leta večkrat izvedemo čistilne akcije. V aprilu pobrane smeti tehtamo, da dobijo učenci vpogled v to, koliko smeti se nabere že samo na šolskih površinah, kaj šele v okolišu, mestu,

občini, državi, svetu. S tem jih ozaveščamo, kako pomembno je čiščenje ter pospravljanje za seboj in za drugimi. Opažam, da so učenci zunaj, v primerjavi z aktivnostmi v učilnici, bolj radostni in polni energije. Število konfliktov je na zunanjih površinah bistveno manjše, verjetno tudi zaradi večje površine gibanja. Če v učilnici dejavnost ni vodena, začnejo zelo hitro spraševati kdaj bomo šli ven; obratno se zgodi zelo redko – mogoče kdaj pozimi, ko je zunaj zelo mrzlo, čeprav smo tudi takrat zelo veliko zunaj. Starše obvestimo, da naj imajo učenci vsak dan s seboj suha zimska oblačila in obutev. Za šolskem igrišču gradimo snežake in igljuje, se kepamo, igramo zastave krast, se lovimo, skrivamo ... Pišot in Videmšek (2004) navajata, da je sneg sicer mrzel in moker, toda za igro tako zanimiv. Kako šele drsi na ledu, pa v blatu ... Skozi najrazličnejše igre otrok ugotavlja in spoznava, kaj vse se v specifičnem okolju lahko dogaja, med drugim, kako se lahko na različnih podlagah giblje.

Z raziskovanjem različnih položajev, površin in predmetov razvijajo gibalne sposobnosti in pridobivajo gibalne izkušnje, s pomočjo katerih vedno lažje in bolj spretno premagujejo padce in konflikte. Mislim, da so lahko zaradi tega kasneje lažje kos življenjskim izzivom, vzponom in padcem. Aktivnosti na prostem so lahko zabavne in učinkovite pri spodbujanju gibanja. Poleg tega praktično vsaka športna oziroma gibalna igra, ki vključuje vsaj dva učenca, krepi socialno kompetenco otrok (utruje prijateljske vezi, uči sklepanja kompromisov in medsebojnega sodelovanja).

4 Interesne dejavnosti, izbirni predmeti

V sklopu športnih interesnih dejavnosti in izbirnih predmetov šola organizira pohodniške izlete, kar učence spodbudi k hoji in raziskovanju. Največkrat se povzpnejo na bližnje vrhove (Debni vrh, Stari grad, Orle ...), saj je logistično najlažje izvedljivo in cenovno ugodno. Poleg tega si želimo, da bi se učenci tja na pot podali tudi z družinami, prijatelji. Sprehodi so odlična oblika telesne dejavnosti, ki je primerna za ljudi vseh starosti in telesne pripravljenosti. Dodatna motivacija so lahko tudi klopi in konstrukcije na mestih z lepim razgledom ter zanimivostmi na cilju, ki krepijo užitek preživljanja časa v naravi. Zelo zanimiva oblika rekreacije na prostem je lahko tudi trim steza, kjer lahko gibalne naloge na postajah prav tako prilagajamo vsem starostnim skupinam.

5 Šola v naravi

Na OŠ Kašelj imajo učenci možnost udeležbe v pet dnevniških šolah v naravi vse od 1. do vključno 8. razreda. Gre za tabor v naravi, kjer so v ospredju različne aktivnosti na prostem. Poleg smučarske in plavalne šole v naravi, kjer je gibanja in športnih aktivnosti v izobilju, se mi je v spomin močno vtisnila lanskoletna šola v naravi, ki smo jo za 1. razred, skupaj s tamkajšnjimi izvajalci, organizirali v SŠOD Prvine. Tabor je temeljil na gibalnih igrah in igri brez sodobnih igral ter igrač. Učenci so imeli za igro na voljo zgolj veje, stare škornje in posode. Prvi dan so se pritoževali, češ da ne bodo imeli kaj početi ter da jim bo dolgčas, potem pa se je zadeva obrnila v popolnoma drugo smer. Spoznali so, da so lahko ustvarjalni, kreativni in telesno aktivni tudi z minimalnim številom pripomočkov. V gozdu (v deželi Perkmandeljca in njegovih prijateljev) smo gradili bunkerje, se skrivali, lovili; šli smo na pohod do Čemšeniških razgledov; plezali po drevesih; kurili ogenj in na palicah pekli jabolka; spoznali rudarske igre in igre, ki so se jih nekoč igrali naši dedki in babice. Te štiri dni smo bili ves čas (razen ponoči) zunaj.

6 Ideje za prihodnost

Kot aktiven transport v šolo/na treninge/do igrišča, pri mlajših učencih spodbujamo predvsem hojo. Starejše učence navajamo na kolesarjenje in druge oblike aktivnega transporta na kolesih (skiro, rolerji, rolka ...). V prihodnosti bi si želeli izvesti projekt, kjer bi se, predvsem z mlajšimi učenci, zbirali do en kilometer stran od šole, blizu njihovega doma, in od tam skupaj hodili ali kolesarili do šole. Na šoli v zadnji triadi izvajamo rekreativne odmore. Po urniku določen razred, lahko med glavnim odmorom na hodniku igra namizni tenis, pikado,

gumitvist. Tovrstne aktivnosti bomo v toplejših mesecih predstavili tudi na zunanje površine. S tem bo lahko hkrati aktivnih več razredov, polovica teh pa jih bo imela možnost biti še na svežem zraku. V prihodnosti bi si želeli rekreativne odmore uvesti tudi v drugi triadi. S tretješolci smo lansko leto izvedli orientacijski tek znotraj šolskega okoliša. Zemljevid je sedaj po zaslugi Sare Stojan izdelan in pripravljen za večkratno uporabo – z možnostjo menjave lokacije kontrolnih točk in spremembe nalog, ugank in vaj na njih. Uporabimo ga lahko v sklopu športnega dne, v času pouka, podaljšanega bivanja ali izbirnih predmetov. Del učiteljskega zbora je lansko šolsko leto začel z načrtovanjem projekta učilnice na prostem, ki bi bil po mojem mnenju odlična naložba za prihodnost. V bližnji prihodnosti in v naslednjih šolskih letih bi si pri organizaciji šolskih izletov in aktivnosti v naravi želela sodelovanja z okoliškimi šolami ali krajevnimi skupnostmi, ki promovirajo zdrav življenjski slog in spodbujajo gibanje v naravi. Predlog je tudi izdelava zemljevida poti za sprehajalce, tekače ali kolesarje, da bi le-ti vedeli, kje v šolskem okolju so najbolj primerna mesta za gibanje v naravi. Po zastavljenih trasah bi lahko kasneje organizirali šolske tekme ali tek na čas, ki poteka v naravnem okolju. S tem bi učence spodbudili k teku in povečanju telesne pripravljenosti, predvsem pa k dnevnemu gibanju in aktivnemu preživljanju časa z družino in prijatelji.

Zaključek

Narava nam omogoča širok spekter gibalnih dejavnosti, ki jih lahko nadgradimo s pomočjo raznovrstnih pripomočkov in rekvizitov. Ponuja nam tudi različne gibalne površine, ki nam omogočajo, da otroke navajamo na prilagajanje gibalni površini, ki ni nujno ravna in brez ovir. Gibanje v naravi lahko odločilno vpliva tudi na razvoj gibalnih sposobnosti, če znamo danosti, ki nam jih ponuja narava, uporabiti. Naloga staršev, vzgojiteljev in učiteljev je, da otrokom omogočijo čim pestrejšo izbiro gibanja v naravi in da se sami aktivno vključujejo v gibalne aktivnosti v naravi ter so s takšnim ravnanjem vzgled otrokom, ki se neprestano ravna po njihovih vzgibih (Ros, 2016). Zaželeno je, da imajo šola, družina in krajevna skupnost enake, ali vsaj podobne, cilje ter pri spodbudah za preživljanje časa v naravi sodelujejo, se dopolnjujejo. Ozelenitev šolskih igrišč razširi igralni repertoar in fantom ter dekletom, vseh starosti, interesov in sposobnosti, omogoči večjo telesno aktivnost. Zelena šolska igrišča, ki dopolnjujejo tekmovalne igre, vezane na pravila, na asfaltnih in travnatih igriščih, vabijo otroke, da skačejo, plezajo, kopljejo, dvigajo, grabijo, gradijo, igrajo vloge in se na splošno gibljejo na načine, ki spodbujajo vse vidike njihovega zdravja in razvoja. Zlasti pomemben je potencial za spodbujanje zmerne in lahke telesne dejavnosti s povečanjem obsega prijetnih, netekmovalnih in odprtih oblik igre v šoli. V tej luči so zelena šolska zemljišča pomemben ukrep, ki ga je treba vključiti v pobude za spodbujanje zdravja v šolah. Šolske površine, ki imajo različne značilnosti, kot so drevesa, vrtovi in učne poti, lahko vplivajo na količino in kakovost telesne dejavnosti osnovnošolcev. Asfaltna in travnata igrišča so primerna le za nekatere dejavnosti, kot je košarka, ki morda ne zanimajo vseh otrok. V zadnjem času si šole prizadevajo zagotoviti značilnosti naravnega okolja, da bi otroke spodbudile k naravnim oblikam telesne dejavnosti (Dyment in Bell, 2007). Proste aktivnosti v naravi izboljšujejo pozornost in zmanjšujejo stres. Sproščeno gibanje krepi domišljijo in je povezano tudi s prehranjevanjem, spancem in socializacijo.

McCurdy idr. (2010) navajajo, da bi lahko pediatrični zdravstveni delavci družinske dejavnosti na prostem pogostejše vključevali v preventivno svetovanje. Pečan (2022) priporoča, da naj bodo otroci in mladostniki zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 60 minut na dan. Omejijo naj čas, ki ga preživijo sede – zlasti preživljanje prostega časa pred zasloni.

Aktivnosti na svežem zraku, kot so pohodništvo, kolesarjenje, smučanje, prosta igra in druge dejavnosti, ki vključujejo gibanje v naravi, so zabavne in koristne za zdravje, poleg tega pa krepijo družinske in prijateljske vezi ter vzbuja pozitivna čustva, občutke.

Literatura

- Dyment, J. E., & Bell, A. C. (2007). Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Education Research*, 23(6), 952–962. <https://doi.org/10.1093/her/cym059>
- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). Using Nature and Outdoor Activity to Improve Children's Health. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(5), 102–117. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2010.02.003>
- Pečan, E. (ur.). (2022). Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratek pregled). Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2022/02/smernice-gibanje-in-sedenje-WHO-NIJZ-2022.pdf>
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Ros, M. (2016). Vpliv vadbe v naravi na motorične sposobnosti [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. DKUM. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=60356>
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Žvanut, N. (2010). Depresija in anksioznost pri koronarnem bolniku [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. RUL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=2001&lang=slv&prip=dkum:14648:d5>

Z BRANJEM DO DOBRIH MEDSEBOJNIH IN MEDGENERACIJSKIH ODNOSOV

Povzetek: Lepa beseda lepo mesto najde ... rek, ki pove ogromno. Ali ni čudovito, če v razredu prevladuje lepota ... lepota sobivanja, lepota medsebojnih odnosov, lepota dobre, spodbudne in pozitivne komunikacije? V našem razredu, razredu 5. č, smo prvi šolski dan odprli vrata lepoti. Preplavile so nas lepe besede, ki jih negujemo, ohranjamo in nadgrajujemo iz dneva v dan. A v tem nismo sami. Naše lepe besede potujejo z zgodbicami skozi naša usta do mlajših sošolcev, malčkov v vrtcu, otrok iz šole s posebnimi potrebami, staršev, naših družin ... Branje je vrednota, ki pripomore k boljšemu duševnemu zdravju, zmanjšuje stres, nas vzgaja v empatične osebnosti, nas zabava in osrečuje. Zato v razredu spodbujam branje; branje, ki nas povezuje. Z branjem zgodbic mlajšim in starejšim spoznavamo in krepimo vrline. Sočutje, dobre odnose, ljubezen, spoštovanje, sprejemanje drugačnosti. Vse leto imamo odprta vrata naše učilnice. Skozi njih so v naše carstvo prikorakali družinski člani, mlajši in starejši sošolci, otroci iz vrtca, ravnateljica, knjižničarke ... Tudi mi se skoznje odpravimo v »druge svetove«, kjer spoznavamo drugačnost in se sprehajamo po ulicah dobrih odnosov. V nadaljevanju so predstavljene razredne dejavnosti, s katerimi je možno krepiti dobre medsebojne in medgeneracijske odnose. Dejavnosti, ki otroke vzgajajo v socialna in družabna bitja, ki jim je mar za druge in se zavedajo, da so del družbe, v katero mora vsak posameznik vlagati.

Ključne besede: branje, medsebojni odnosi, medgeneracijski odnosi, komunikacija, vrednote.

BY READING TO GOOD INTERPERSONAL AND INTERGENERATIONAL RELATIONS

Abstract: Politeness costs nothing, but yields much... A saying, extremely rich in meaning. Isn't it wonderful to have politeness and beauty as predominant traits in the classroom? The beauty of coexistence, the beauty of interpersonal relationships, the beauty of good, encouraging, positive communication? In our class – class 5Č, we opened the door to politeness and beauty on the first school day. We were surrounded by the nice and positive words which we have nurtured, maintained and built upon day by day. We have not been alone in this process. Our polite words have travelled through our stories to the younger generations of pupils, kindergarten children, pupils of the special needs programme, our parents and families. Reading is the value that contributes to better mental health, reduces stress, focuses on developing empathy as a personality trait, entertains us, and makes us happy. I encourage reading in my class. It connects us. By reading stories to younger and older pupils we discover and reinforce virtues – compassion, relationships, love, respect, acceptance of differences and diversity. Our classroom door is always open. Our family members, the younger and older schoolmates, kindergarten children, the school headmistress, our librarians and others come into our little kingdom through that door. We step through that door into "other worlds", where we learn about differences and walk along the streets of good relationships. The part of the presentation that follows focuses on classroom activities that can intensify good interpersonal and intergenerational relationships. Such activities help children develop into social and sociable beings who care about others and who are aware of the fact that they are part of society which every individual must invest in.

Keywords: reading, interpersonal relationships, intergenerational relationships, communication, values

1 Učilnica kot drugi dom

1. september vsako leto na koledarju pobarvam s pisanimi barvami. Tudi učilnica, ki je moj drugi dom, v kateri preživim veliko časa s svojimi »novimi družinskimi člani«, mora tisti dan izžarevati svetlobo, prijetne občutke, harmonijo. Otroci, ki prvič vstopijo skozi vrata učilnice, morajo začutiti lepoto. Dobiti morajo jasno sporočilo, da so tukaj dobrodošli, da bodo varni, sproščeni in da so del družine. Zato jih pričaka paleta prijetnih barv, ki jim prenaša sporočila. Rumeni detajli predstavljajo sonce, svetlobo. Numerološko gledano rumena povezuje in povečuje komunikacijo. Rdeči detajli izžarevajo samozavest; modri dovtetnost za spremembe. Barve nas delajo bolj čustvene, občutljive in nam ni vseeno za druge. To si najbolj želim privzgojiti pri otrocih. Empatijo, sočutje, dobre odnose. Ko otroci prikorakajo v učilnico, stopijo do mize, na kateri piše njihovo ime, se usedejo in preberejo sporočilo, ki sem jim ga namenila. S tem jim sporočam, da besede, ki imajo pozitivno sporočilo, pozitivna pričakovanja, ustvarjajo pozitivno vzdušje in da bomo v takšnem

razpoloženju preživeli naše skupno leto.

2 Branje nas povezuje

Branje kot vrednota ne le da nam bralcem daje širino, nas pomirja in sprošča, temveč ima moč, da nas povezuje in dela bolj družabne. Kot družba pa vsekakor potrebujemo družabne ljudi, ki so pripravljeni narediti nekaj za skupno dobro, ki so pripravljeni stopiti skupaj. Šola kot vzgojno-izobraževalna institucija se mora zavzeti, da uresniči ta cilj. Da vzgojimo odgovorne, sočutne, vztrajne, komunikativne osebe, ki bodo nekoč nadgrajevali temelje družbe, ki so že postavljeni. Otrokom moramo privzgojiti vrednote, ki jih bodo ponotranjili in jih bodo predajali naprej svojim potomcem. Komunikacija, dobri odnosi, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje, ljubezen, odgovornost so sporočila mnogih zgodb. Ob branju takšnih zgodb pri otrocih privzgajamo te vrednote. S tem namenom sem v redni učni proces kot rdečo nit vpeljala branje; branje, ki povezuje. Otroke in starše sem na začetku leta seznanila s prednostno nalogo v tem šolskem letu. Predstavila sem jim vrednote, ki jih bomo krepili skozi branje zgodb, knjig, slikanic. Ker cilj ni le branje samo po sebi, temveč tudi spodbujanje dobrih medsebojnih in medgeneracijskih odnosov, sem tudi starše in ostale družinske člane povabila k aktivnemu sodelovanju. K sodelovanju sem povabila tudi sodelavke, ki poučujejo v nižjih razredih, povezala sem se z eno skupino iz bližnjega vrtca, s skupino učencev iz šole s posebnimi potrebami. Vsi so se odzvali povabilu in začeli smo zapisovati skupne zgodbe dobrih odnosov.

2.1 Beremo mlajšim

Redna srečanja smo imeli z učenci 2. č razreda. Vsak petek so jim petošolci brali zgodbe. Enkrat na mesec smo imeli skupno bralno uro. Po prebrani zgodbi smo skupaj ustvarjali na temo zgodbe. Vsak naslednji petek sta dva petošolca odhajala na začetku pouka v učilnico drugega razreda ter drugošolcem prebrala motivacijsko zgodbo.

Naše prve zgodbe so nosile sporočila o lepem vedenju. Petošolci so svojim mlajšim sošolcem brali zgodbe, ki so nas opominjale, kako pomembno je biti vljuden in spoštljiv, da ob prihodu dosledno in vljudno pozdravimo ter odzdravimo; da se ob odhodu poslovimo; da uporabljamo vljudnostne izraze želim, prosim, hvala. Po prebrani zgodbi so petošolci in drugošolci skupaj ustvarjali, zapisovali lepe besede. S tem so krepili sodelovanje, potrpežljivost, sprejemanje drugačnega mnenja. Prav prijetno je bilo opazovati mlajšega in starejšega učenca v paru, kako z veliko strpnosti, zavzetosti in entuziazma ustvarjata skupno sliko. Najbolj zagnane učenke so napisale svoje slikanice o lepem vedenju. Predstavitvi teh slikanic smo namenili posebno pozornost. Skupaj smo se odpravili do bližnjega ribnika ter v naravnem okolju prisluhnili zgodbicam petošolk. Sledilo je ustvarjanje iz naravnih materialov. Petošolec in drugošolec sta skupaj iz naravnih materialov oblikovala lepe besede. Iz meseca v mesec smo brali zgodbe, ki so nosile različna sporočila. Teme, ki smo jim namenili pozornost, so bile ljubezen, prijateljstvo, sočutje in dobri odnosi, vztrajnost, skrb za sebe in okolje, sprejemanje drugačnosti. Vsaka zgodba je otrokom odpirala nove vidike in ne glede na starost, so otroci še kako čutili sporočila zgodb. Vsako tretjo sredo v mesecu so petošolci brali zgodbe vrtčevskim otrokom. Včasih smo mi odhajali v vrtec, včasih so malčki prišli v naš razred. Počasi so nastajale prijateljske vezi, ki so bile stkane iz najlepših vrlin.

3 Dobra komunikacija

Veliko časa namenimo dobri komunikaciji. Če želimo, da sobivamo v družbi, ki temelji na pravih vrednotah, potem je nujno, da vzpostavimo dobro komunikacijo v družbi na več relacijah: od otrok do starostnikov. Pri tem ne smemo pozabiti na pomemben del naše družbe – to so osebe s posebnimi potrebami. Otroci so odprti za nova poznanstva. V svoj svet radi sprejmejo nove osebe, če jim damo možnost in jih usmerjamo ter jim privzgajamo odprtost in sprejemanje drugačnosti. Umetnost komunikacije je pomembna v vseh sferah življenja. Ta temelji na kulturi komunikacije in kulturi poslušanja. In prav branje zgodbic tako poslušalce kot bralce uri v teh veščinah.

3.1 Literarni večer

Ena izmed dejavnosti, ki smo jo izvedli kot podporo dobri komunikaciji, je bila organizacija bralnega večera. Povabili smo starše in stare starše, da preživimo literarni večer v naši učilnici. Po nagovoru otrok, ki so predstavili pomembnost branja in dobre komunikacije, smo besedo prepustili staršem. Prebrali so nam pravljico Benke Pulko, Na svetu je dovolj prostora za vse. Prav z navdihom smo poslušali starše in stare starše, ki so nam doživeto prebrali zgodbo. Iz zgodbe smo izvedeli, kako pomembni sta dobra komunikacija in prijateljski odnosi. Sporočilo pravljice je, da je svet velik, zanimiv in prijazen ter da je na njem dovolj prostora za vse, če vemo, da se vse okoli nas mora spoštovati. Sledilo je ustvarjanje po branju. Združili smo se v pare in izvedli dejavnost Ena slika, dve roki. Narekovala sem, kaj morajo risati starši in otroci v dvojicah. Med tem se člani v paru niso smeli pogovarjati, temveč le vzpostaviti neverbalno komunikacijo. Ugotovili smo, kako je pomembno sodelovanje z drugimi in da je dobra komunikacija odvisna od vsakega izmed nas. Udeleženci literarnega večera so povedali, da pogrešajo neformalna druženja v šoli, da takšne aktivnosti bolj povežejo starše med seboj, starše in otroke ter starše, otroke in šolo.

3.2 Zabavni večer Ustvarjalci dobrih odnosov

Druga dejavnost, ki smo jo realizirali, je bila zabavni večer. Poimenovali smo jo Ustvarjalci dobrih odnosov. Učenci so se razdelili v skupine in skrbno vadili za nastop. Pripravili so dramatizacije, plesali, peli, igrali na inštrumente, brali pozitivne misli. Moja vloga je bila mentorska. Celotno zamisel, organizacijo, pripravo nastopa sem prepustila učencem. Morali so upoštevati, da so pri pripravah vsi enakovredni, da ima vsak izmed njih enako pomembno vlogo pri realizaciji nastopa. Učenci so navodila vsekakor upoštevali. Učencem sem pomagala pri organizaciji časa za vaje in vpeljevanju aktivnosti v redni učni proces. Na nastop smo povabili učence iz šole s posebnimi potrebami, nekaj razredov naše šole, družinske člane. Kot učiteljica sem bila izjemno ponosna na vse učence, saj so pokazali, da znajo premagati nesoglasja, da so se pripravljeni prijeti za roke in se s skupnimi močmi soočiti z izzivi ter pričarati nepozaben dogodek. Sami smo bili počaščeni, ko so nas učenci in učitelji iz šole s posebnimi potrebami povabili na svoj nastop. Pokazali so nam, da se lahko z vztrajnostjo, dobro komunikacijo in strpnostjo dosežejo visoki cilji. In kaj so učenci ugotovili, gledajoč svoje vrstnike, ki so le na videz drugačni od nas? Prišli so do spoznanja, da so vsi otroci enaki, ne glede na fizični izgled in sposobnosti. Vsi si želijo družbo, igro, pozornost. Razlike nas bogatijo in če jih sprejmemo, so naši vidiki neskončni.

4 Šolski hodnik kot ulica dobrih odnosov

Kaj pa je s šolskimi hodniki ... ali jih je mogoče spremeniti v koticke navdušenja in pozitivne energije? Seveda. Mi smo to naredili. December je čas, ki še posebej diši po čarobnosti, druženju, ustvarjalnosti. Takrat se trudimo biti odprti, navdušiti druge. Zato smo se posebej ozrli na dobre odnose ter šolski hodnik spremenili v ulico dobrih odnosov.

4.1 Kulturni dan v ulici dobrih odnosov

Povabili smo sosede, učence 4. razreda, da se vsakodnevno, med odmori, dobimo v ulici dobrih odnosov. Da se bolje spoznamo. Petošolci so žrebali, s katerim učencem iz 4. razreda se bodo bolje spoznali. Drug drugemu so napisali pismo, v katerem so zapisali, kaj bi radi izvedli o novem prijatelju. Pričeli so se skupni trenutki na šolskih hodnikih. Decembrske dneve so preživljali skupaj, se spoznavali in tkali nova prijateljstva. V dvojicah so pripravili krajši nastop za kulturni dan. Poskrbeli smo, da je bila naša ulica pravljичno okrašena, da se je v njej slišala glasba. V njej smo izvedli kulturni dan. Četrtošolci in petošolci so skupaj izvedli nastope, skupaj so plesali, peli, brali pozitivne misli in pričarali nepozaben dogodek za vse. Kulturni dan smo zaključili s čajanko.

4. 2 Gostili smo ravnateljico v naši ulici

Vsi, tako učenci kot učitelji, se zavedamo, kako pomembna je vloga ravnateljice kot vodje vsake šole. Veliko vajeti drži v svojih rokah, le-te pa mora pravilno usmerjati. Na njo se obrnemo, ko imamo težave, stiske. Mi smo se odločili, da jo bolje spoznamo in jo povabimo v našo ulico. Ravnateljica je bila navdušena in prijetno presenečena nad povabilom. Napisali smo ji, kaj bi radi izvedeli o njej. Pripravili smo poseben kotiček v ulici dobrih odnosov. Naredili smo vse, da se je počutila prijetno, sproščeno in da začuti, da smo ji hvaležni, ker imamo čudovito šolo. Odgovorila nam je na vsa vprašanja, ki so nas zanimala. Učencem je bilo najbolj všeč, ko jim je ravnateljica prebrala zgodbico, ki je zaznamovala njeno otroštvo. Učenci so ji z zanimanjem prisluhnili in jo spoznali v drugačni luči. Postala je del naše zgodbe. Tudi nam je bila ravnateljica neskončno hvaležna, ker smo ji namenili svoj čas in jo povabili medse.

Kako malo je potrebno, da se ljudje med seboj povežemo, ne glede na status, ki ga imamo. Mi smo tisti, ki moramo dati priložnost vsakemu, da se nam približa. Z odprtostjo širimo lastne horizonte in se oddaljujemo od predsodkov ter stereotipov.

Zaključek

Učitelji smo pisci. Vsako leto zapišemo eno poglavje knjige. Vsi si želimo, da bi bil njen zaključek zapisan kot pravljica s srečnim koncem. Za takšen zaključek je potrebno veliko strpnosti, vztrajnosti, srčnosti, učenja, vlaganja, odprtosti, osebnostne rasti. Zato si moramo na začetku vsakega poglavja zastaviti nekaj vprašanj. Kakšen vsakdan želimo v šoli? Kaj pričakujemo od učencev? Kaj pričakujemo od sebe? Kaj pričakujemo od kolektiva? Če imamo odgovor na vsako vprašanje, potem imamo jasen cilj, kako bomo izpeljali šolsko leto. Da bi šolski vsakdan potekal v pozitivnem vzdušju, bodimo pozitivni, odprti, sočutni. Otroke moramo od prvega dne navajati na sodelovanje. Pokazati jim moramo pot, na kateri se bodo počutili kot pomemben člen skupine, v kateri je nujna soodvisnost. Bodimo jim vzor. Naj otroci začutijo, da smo tudi mi enakovredni del skupine in da smo odprti za njihova mnenja, želje. Skupaj bomo ustvarjali zgodbo, ki bo v prvih vrsticah dala največji pomen vrednotam. Naj se vsak nov dan začne z jutranjim krogom, ki bo ritual. Sklenimo krog in začnimo dan z branjem. Berimo pozitivne misli, sporočila, zgodbe ... V svoj krog povabimo še druge in jih sprejmimo medse ... Vsak novi člen v krogu pomeni našo večjo širino in odprtost za nova spoznanja. Naj nas branje povezuje.

Vsak razred je svet v malem. Kakor svet je tudi razred neskončna paleta odnosov, čustev, besed in ravnanj. V vsakem razredu je zahrbtnost – in prijateljstvo. Je škodoželjnost – in pomoč. Je laž – in iskrenost. Je tekmovalnost – in sodelovanje. Je bolečina – in veselje. Je strah – in pogum. Je lenoba – in trdo delo. In je (lahko) prijateljstvo za vse življenje (Vtič, 2018, str. 10).

Literatura

Vtič, Darja (2018). Glavo imaš in srce! Gradivo za delo z otroki in mladostniki. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet: Društvo za razvoj človečnosti – Human.

NEMŠČINA NA ZABAVEN NAČIN

Povzetek: Pri učenju tujih jezikov ima veliko učencev strah pred govorjenjem. V prispevku je prikazano, kako lahko z gibalnimi jezikovnimi igrami pripomoremo, da se učenci sprostijo in pravzaprav pozabijo, da se učijo. Didaktične igre v pouk nemščine zagotovo vnesejo določeno stopnjo sproščenosti in lahkotnosti. Vendar pri učencih preko iger ne vplivamo zgolj na zmanjšanje napetosti. Obenem spodbujamo gibanje in učenje besedišča na zabaven način. Ob igri s sovrstniki, kjer napake niso tako pomembne, učenci glede na rezultate ankete vsaj nekoliko izgubijo strah pred ustnim izražanjem v nemščini. V prispevku je opisanih nekaj didaktičnih iger, ki jih vključujem v pouk nemščine. Nekatere so namizne, ki jih ustvarijo učenci, nekatere so trajno poslikane, za tretje sploh ne potrebujemo pripomočkov. Namen iger je druženje, konverzacija z različnimi sogovorniki in učenje v sproščenem vzdušju. Ker igra sama po sebi že v osnovi prinaša veselje, pozitivno vpliva tudi na motivacijo za učenje drugega tujega jezika.

Ključne besede: didaktične igre, gibanje, pouk nemščine, sproščenost, tuji jeziki

GERMAN IN A FUN WAY

Abstract: When learning a foreign language, many pupils have a fear of speaking. This article shows how movement games can help students to relax and actually forget that they are learning. Didactic games certainly bring a certain degree of relaxation and lightness to German lessons. Although tension reduction is not the only benefit of the games. At the same time, we encourage movement and vocabulary learning in a fun way. When playing with peers, where mistakes are not so important, pupils lose at least some of their fear of speaking in German, according to the results of the survey. This article describes some of the didactic games that I include in German lessons as often as possible. Some of them are table games, created by pupils, some are permanently painted (outdoors), others don't even require any tools. The main purpose of the games is to socialise, talk to different classmates and learn in a relaxed atmosphere. As the games themselves raise joy, they also have a positive effect on motivation to learn a second foreign language.

Keywords: didactic games, foreign languages, German lessons, movement, relaxation

1 Uvod

Dejstvo je, da mladi vse več časa preživijo v sedečem položaju. Ne samo v prostem času, učenci tudi pri pouku ali med učenjem večinoma sedijo. Zato je zelo pomembno, da v učni proces vključimo gibanje, gibalne igre ali kratke odmore. Ko učitelj opazi, da je pri učencih koncentracija popustila in da so prejeli dovolj informacij, ki jih morajo še ponotranjiti, nastopi priložnost, da za nekaj minut zmanjša napetost s kratko gibalno vajo, z vajo dihanja ali s katero drugo didaktično igro. Učinek igre je moč opaziti zelo hitro, saj se učenci sprostijo, nasmejijo in so takoj bolj motivirani za nadaljnje učenje.

2 Vpliv igre na motivacijo za učenje

V osnovni šoli so učni cilji pri izbirnem predmetu nemščina usmerjeni predvsem v slušno razumevanje in govorno sporočanje. Poudarek je tako na razvijanju osnovnih komunikacijskih sposobnosti. Glede na to, da je nemščina v slovenskem prostoru za večino učencev drugi tuji jezik, mnogi občutijo strah ali nekakšno nelagodje pri govorjenju v nemščini. Glavni razlog za to je, da temu jeziku preprosto niso dovolj pogosto izpostavljeni in jih (z izjemo nekaterih delov Slovenije) v vsakdanjem življenju ne obkroža tako zelo kot na primer angleščina. K temu dodajmo še pomanjkanje besedišča in posameznik se znajde v nekem krču, ko ne ve, kako bi se v nemščini sploh izrazil. Zato je izjemnega pomena, da se v pouk drugega tujega jezika vključuje različne didaktične igre, ob katerih se učenci sprostijo in pravzaprav pozabijo, da se obenem učijo. Primerne so tako za usvajanje in utrjevanje besedišča kot za utrjevanje slovničnih struktur. Učencem nudijo veselje, hkrati pa omogočajo njihov razvoj ter socialno, čustveno in medpredmetno povezovanje (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003). Poleg tega pripomorejo k aktivnemu učenju in rabi nemščine brez stresa. Naj gre za klasične namizne igre, interaktivne ali gibalne – vsaka igra je zabavna in ima zagotovo pozitiven vpliv na motivacijo za učenje nemškega jezika.

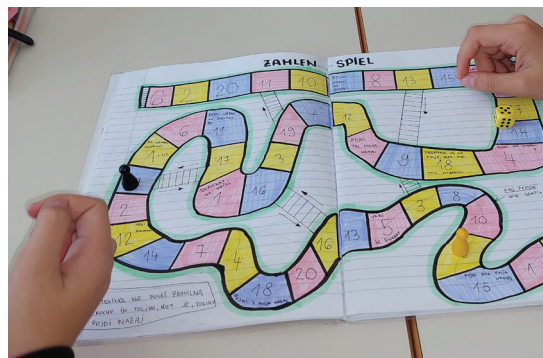
3. Nemščina na zabaven način

3.1 Učenje nemščine skozi igro

Igre v pouk vnašajo lahkotnost, svežino in zabavo. Z namenom, da bi se učenci nemščino učili v čim bolj sproščenem vzdušju, jih kar pogosto vključujem v svoje učne ure. Nekatere igre učenci izdelajo sami za domačo nalogo, uporabimo pa jih potem pri pouku.

Tu gre največkrat za namizne igre s kockami, s pomočjo katerih se lahko utrjuje poljubno besedišče oziroma slovnične strukture. Tovrstne igre so odlične za ustno izražanje, saj spodbujajo tvorjenje povedi na igriv način. Na sliki je namizna igra s števili, pri kateri so se učenci spraševali po starosti.

	da	ne	Skupaj
večjemu zanimanju za učenje	48	18	66
	73%	27%	100%
hitrejšemu obvladovanju snovi	43	23	66
	65%	35%	100%
širjenju besednega zaklada	45	21	66
	68%	32%	100%
pridobivanju novega besedišča	53	13	66
	80%	20%	100%
spoznavanju lepote jezika	45	21	66
	68%	32%	100%
učenju in utrjevanju učne snovi	58	8	66
	88%	12%	100%
izgubi strahu pred govorjenjem v nemščini	41	25	66
	62%	38%	100%



Za pomnjenje novega besedišča je primerna tudi preprosta igra spomin. Le-to lahko nadgradimo tako, da si morajo učenci ob vsakem paru, ki ga najdejo, izmisliti poved. Večino iger, ki jih učenci oblikujejo sami, igrajo pri pouku v dvojicah ali v skupinah. Pri tem uporabljajo igre svojih sošolcev, se povezujejo in učijo na napakah (svojih in na napakah drugih). Največ navdušenja med učenci prinašajo različne interaktivne igre in kvizi. Več o uporabi nekaterih aplikacij, ki jih vključujem v pouk nemščine, si lahko preberete v prispevku Z igrifikacijo do učne motivacije (Kene, 2021). Učenje preko igre prinaša mnogo koristi. Ob igri, kjer napake vsaj na videz niso tako zelo pomembne, učenci lažje premostijo strah pred izražanjem v tujem jeziku. Za tvorjenje povedi in ustno sporočanje so na primer zelo uporabne pripovedovalne kocke, karte ... Ker želimo z igro zmanjšati napetost, je v učne ure smiselno vključevati gibalne igre. Za učence iz druge triade so zelo primerne trajno poslikane talne igre. Učencem je na primer zanimiva ti. gosenica s števili, pri kateri skačejo po eni nogi, glasno izgovarjajo števila v nemščini, hkrati pa se urijo v ravnotežju in razvijajo odzivno moč (Leskovšek Lasetzky, 2018). Za nekatere gibalne igre sploh ne potrebujemo pripomočkov. Na primer pri učenju barv in števil: učenci stojijo v vrsti eden ob drugem, učitelj pa z razdalje glasno pove izbrano barvo. Vsi, ki imajo na sebi karkoli v imenovani barvi, stečejo proti učitelju. Kdor se zmoti oziroma je zadnji, izpade iz igre. V kolikor se zdi, da igra ne bo prišla h koncu, jo prekinemo in nadaljujemo s števili. Učitelj glasno zakliče število, učenci pa se morajo razvrstiti v skupine s toliko člani, kot je bilo zaklicano število. Kdor se ne uspe pravilno razvrstiti, izpade iz igre. Omenjena aktivnost je zanimiva za mlajše učence, vendar jo z veseljem izvajajo tudi sedmošolci. Pri ustnem izražanju je pomembno, da učenci zamenjajo čim več sogovornikov. Za tvorjenje dialogov je na primer zelo učinkovita ti. igra čebula, ki ustvari sproščeno vzdušje in pripomore k zmanjšanju strahu pred govorjenjem v nemščini.

3.2 Projektno delo

V nadaljevanju prispevka je prikazan potek aktivnosti, s katerimi smo izvedli krajši projekt. Zamisel je bila, kako usvojiti novo besedišče, ga kasneje navezati na druge učne cilje in ustvariti razredno namizno igro z medpredmetnim povezovanjem. Najprej smo z učenci iz druge triade obravnavali besedišče na temo šport in prosti čas. Z različnimi aktivnostmi so

usvojili naklonski glagol können in se naučili povedati, kaj zmorejo (dobro) oziroma česa ne zmorejo, poročali so tudi o sošolcih. Temu smo namenili tri šolske ure. Nato smo s tematiko za kratek čas prekinili, saj se učenci vsebin hitro naveličajo. Nadaljevali smo z navodili učitelja pri pouku, pri čemer so se spoznali še z osnovnim besediščem glede aktivnosti v šoli (pisanje, risanje, poslušanje ...). Tu je bil učni cilj uvesti velelnik. Naslednja stopnja je predstavljala povezovanje že obravnavanega besedišča (šport in prosti čas) z novo slovnično strukturo (velelnik). Nadgradnja vsega pa je bila izdelava namizne igre s kockami. Z njeno pomočjo so učenci utrjevali besedišče, tvorili povedi v velelniku, se razgibali in se hkrati učili na zabaven način. Za ponazoritev posameznih aktivnosti so učenci na spletu poiskali sličice. Za nekatere so v prazna polja zapisali zgolj nedoločnike glagolov (skakati, obrniti se ...). Navodila so zelo preprosta. Učenci igrajo v skupinah po tri ali več, kocka določi, za koliko polj se lahko igralec pomakne naprej. Učenec mora nato besedo, ki je v tem polju, uporabiti v velelni povedi (Naredi 10 sklec!) in tudi izvesti navodilo oziroma prikazati aktivnost. V kolikor glagola ne uporabi pravilno, se pomakne mesto nazaj. Zmaga tisti, ki prvi pride do cilja. Izdelano namizno igro smo preslikali in plastificirali, tako da jo lahko uporabimo večkrat in vsakič, ko začutimo potrebo po gibanju in sprostitvi.

4 Rezultati ankete

Vpliv iger na motivacijo učencev za nadaljnje učenje nemškega jezika je načeloma pozitiven. V kolikšni meri, pa so s pomočjo kratkega vprašalnika odgovarjali učenci od 4. do 9. razreda, ki obiskujejo nemščino kot izbirni predmet. Vseh anketirancev je bilo 66. 11 % vprašanih meni, da se igre pri pouku nemščine uporabljajo premalo. 83 % učencev se zdi pogostost ravno pravnja, 6 % učencev pa meni, da so različne igre pri pouku prisotne prepogosto. Glede priljubljenosti posameznih iger je bilo možno označiti več odgovorov. Po pričakovanjih so učenci najpogosteje izbrali kvize (80 %) in druge interaktivne igre z različnimi aplikacijami (64 %). Zatem je 32 % učencev označilo namizne igre s kockami, 29 % pa gibalne igre. Še najmanj jim je bila všeč didaktična igra za tvorjenje dialogov in igro vlog (21 %). Anketa je pokazala, da ima uporaba različnih iger pri pouku v veliki meri pozitiven vpliv na učence. Razveseljivi so podatki, da se preko igre pri 73 % vprašanih poveča motivacija za učenje. Nekatere igre lahko seveda vplivajo tudi malce negativno na posameznike. To velja predvsem za učno šibkejše učence, saj so zaradi pomanjkanja znanja redko pri vrhu lestvice oziroma redko zmagajo. Zelo me je zanimalo, ali je uporaba iger pripomogla k izgubi strahu pred govorjenjem v nemščini. Izsledki v 62 % to potrjujejo; doseganje višjega odstotka je verjetno posledica priljubljenosti interaktivnih iger, pri katerih pa komunikacija ni v ospredju.

Zaključek

Znanje tujih jezikov zagotovo odpira več vrat. Zato je v slovenskem prostoru potrebno razbiti mit, da je nemščina zahtevna za učenje. Naloga učiteljev je, da svoja znanja prenesejo na mlajše generacije na čim bolj lahkoten in igriv način. Z izbiro raznolikih in pestrih vsebin lahko učenci pridobijo močno jezikovno podlago, ki jim bo omogočala lažji napredek pri nadaljnjem učenju drugega tujega jezika. Učenje nemščine na zabaven način preko gibalnih, interaktivnih, namiznih in drugih iger močno vpliva tako na motivacijo za učenje kot na zmanjšanje treme pred govorjenjem v nemškem jeziku.

Literatura

Kene, J. (2021). Z igrifikacijo do učne motivacije. V: EDUizziv. Aktualni pristopi poučevanja in vrednotenja znanja. Ljubljana, EDUvision.

Leskovšek Lasetzky, P. (2018). Razvedrilkove TALNE igre na zunanjih in notranjih površinah. Maribor: Samozaložba. Pridobljeno s <http://www.razvedrilko.si/images/layout/Razvedrilko-Talne-igre-2018.pdf>.

Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. <https://www.1ka.si/a/323098>

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA UČENCEV MED POUKOM ANGLEŠČINE

Povzetek: Pri pouku angleščine v osmem in devetem razredu zadnja leta ne uporabljamo več delovnih zvezkov, šolske ure tudi ne temeljijo le na vsebinah izbranega učbenika. Kljub temu sledimo učnemu načrtu in skrbimo za vse veščine jezika, ki jih dosegamo tudi s tem, da načrtno vključujemo tematike, s katerimi spodbujamo duševno in telesno zdravje učencev, kar je tudi eden pomembnejših ciljev aktiva tujih jezikov. Glavni namen tovrstnih dejavnosti, ki jih izvajamo tekom celotnega šolskega leta, so spoznavanje pojma duševno zdravje, destigmatizacija anksioznosti, depresije, samopoškodovanja, odvisnosti, seznanjanje s spletnim nasiljem ter spodbujanje pozitivne samopodobe. Vse aktivnosti potekajo v angleščini (posnetki slušnega razumevanja, delovni listi, naloge bralnega razumevanja in dopolnjevanja besedil, pisni sestavki učencev, dokumentarni filmi, pogovori ...). Učenci radi govorijo o sebi, zaupajo tudi svoje težave, saj se v razredu vzpostavi pozitivna in spodbudna delovna klima, ki je predpogoj za uspešno učenje, dobro počutje in nenazadnje zdravje naših učencev.

Ključne besede: duševno zdravje, mladostniki, samopodoba, angleščina

PROMOTING PSYCHOPHYSICAL HEALTH AMONG ADOLESCENTS IN ENGLISH CLASSES

Abstract: Teaching teenagers is a daily challenge. As an English teacher, I have decided not to use workbooks for students aged 14–15. Moreover, our lessons are rarely based on textbooks. I feel autonomous enough to choose contents on my own, however, I follow the learning objectives while developing all four linguistic skills. One of my main teaching goals, besides good knowledge of English, is to empower our teens to maintain their health and well-being. The main aims of the activities presented in this article are understanding the concept of mental health, boosting students' self-esteem, destigmatization of anxiety, depression, self-harm, addictions, eating disorders, as well as shedding light on online violence, its consequences and prevention. The activities take place in English in the form of listening and reading comprehension tasks, documentaries, songs, worksheets, questionnaires, gap fill exercises, writing and speaking tasks. In my experience, students in general feel comfortable enough to talk about these issues, some even share their troubles or come to talk about them after the lesson. These real-world topics make students genuinely motivated to learn how to communicate better. Besides, they contribute to a positive learning environment, which is a prerequisite for students' progress, good health and well-being.

Keywords: mental health, the youth, self-esteem, English

Uvod

Na podlagi podatkov Svetovne zdravstvene organizacije eden od sedmih najstnikov (starih od 10 do 19 let) trpi za eno vrsto duševnih težav, kar največkrat ostane skrito ali neprepoznano. Depresija, tesnoba in vedenjske težave so med glavnimi vzroki bolezni med mlajšo populacijo. Samomor je četrti najpogostejši vzrok smrti mladih, starih od 15 do 29 let. Če ne poskrbimo za duševno zdravje v mladosti, to vpliva na kvaliteto življenja in odnosov v odrasli dobi. Obdobje pubertete je ključno za razvoj zdravih navad, vključujoč telesno in duševno zdravje. Glavni pritiski, katerim so izpostavljeni mladostniki, so težke življenjske situacije, iskanje lastne identitete, nezdrav vpliv vrstnikov, podobe in pričakovanja medijev, družinske razmere, prestroga ali preveč permissivna vzgoja in socialnoekonomsko stanje družine. Najpogostejše se mladostniki soočajo z anksioznostjo in depresijo, kar lahko zelo vpliva na šolski uspeh, odsotnost od pouka ter socialno osamitev. Druge pogoste težave med mladimi, ki jih navaja Svetovna zdravstvena organizacija, so motnje hranjenja, psihoze, uživanje prepovedanih substanc, samopoškodovanje. Slovenska »net generacija« petnajstletnikov se v večini ocenjuje kot zdrava in zadovoljna z življenjem, vendar pa jih več kot polovica navaja, da je pod stresom zaradi šole, 36 odstotkov jih doživlja vsaj dva psihosomatska simptoma več kot enkrat tedensko, pri 35 odstotkih se kaže verjetnost težav v duševnem zdravju (Jeriček Klanšek, 2017). Promocija psihofizičnega zdravja pomeni opolnomočenje mladih, da se uspešno soočajo s svojimi občutki in sebe vidijo v realni podobi, najdejo alter-

native samouničevalnemu vedenju in škodljivim substancam, izboljšajo svoje zmožnosti za soočanje s težjimi trenutki v življenju ter zavestno skrbijo za svoje zdravje.

Čeprav osnovni namen šol ni skrb za duševno zdravje, smo, kot vsi otrokovi življenjski pod sistemi, soodgovorni zanj. Kot učiteljica z večletnimi izkušnjami to odgovornost sprejemam kot del mojega poslanstva. Menim, da je učilnica za angleški jezik idealno okolje, kjer lahko učitelji med samim procesom poučevanja vsebin svojega predmetnega področja prispevamo tudi k boljšemu zdravju naših otrok.

Zakaj in kako ure angleščine nameniti tudi skrbi za duševno zdravje?

Vzgojno-izobraževalni sistem se poslužuje različnih strategij in pristopov varovanja duševnega zdravja. Med najbolj pomembne varovalne dejavnike zdravja uvrščamo prijazno in podporno vzdušje šole. Pozitivne šolske izkušnje lahko popravljajo pesimistično ali sovražno videnje sveta otrokom, ki doživijo veliko slabega v svoji družini ali drugih okoljih. Zelo pomembna je usmeritev v otrokova močna področja, pozitivne lastnosti in poznavanje strategij obvladovanja težav, s katerimi se otrok srečuje. Pomembni so pogovori z otroki o duševnem zdravju, težavah in motnjah, saj lahko veliko prispevajo k samoopazovanju, večji skrbi otrok za lastno duševno zdravje in k sprejemanju motenj (Mikuš Kos, 2017).

Na podlagi obstoječih dokumentov, ki ponujajo temeljit vpogled v dognanja preventivne znanosti, lahko kot učinkovite komponente šolskih preventivnih programov omenimo naslednje (Lee, 2011): skrbno načrtovanje in vključenost tematike v učne načrte, poudarek na krepitvi varovalnih dejavnikov proti dejavnikom tveganja in nezdravim oblikam vedenja, zagotavljanje možnosti razvoja in krepitve osebnih veščin in kompetenc ter njihovo izvajanje in uporaba v praksi, uporaba primernih metod poučevanja, ki spodbujajo aktivno učenje ter vključevanje učencev.

Ob poznavanju teh znanj sem izbrala različne vsebine in dejavnosti, s katerimi se med poukom angleščine trudim dosegati zastavljene cilje. Te aktivnosti so dokumentarni film o pokojni pevki Amy Winehouse (odvisnost, vloga drugih oseb v življenju), angleške pesmi (strahovi, slaba samopodoba, depresija, težave v odnosih), primer najstnice Amande Todd (spletno nasilje in posledice, ki lahko vodijo tudi v končanje lastnega življenja), strokovni vprašalniki za učence (dvig samozavesti, kontrola misli, sprejemanje napak, prepoznavanje svojih pozitivnih lastnosti, pritisk družine, vrstnikov in medijev, pozitivne afirmacije, čuječnost, pomen pozitivnega razmišljanja, zdrave prehrane in gibanja), izdelava plakatov in letakov, izdelava igrice na različnih platformah in različni izbrani posnetki. Nekaj izmed ustaljenih aktivnosti je opisanih v nadaljevanju.

Uvodni posnetek o duševnem zdravju

Učenci ob poslušanju posnetka *We all have mental health* dopolnjujejo sledeče povedi z manjkajočimi angleškimi besedami. Kako se nekdo počuti, ne moremo sklepati po tem, kaj oseba objavi na spletu ali kakšen vtis daje v družbi. Duševno zdravje vključuje naša čustva, občutja, razmišljanje, odnos do vsega v našem vsakdanu. Vsi se občasno borimo z negativnimi čustvi. Včasih se počutimo, kot da nas nihče ne razume, tudi najboljši prijatelji in družina ne. Kljub temu, da se zelo trudimo, da bi se počutili bolje, nam pogosto ne uspeva najbolje. Ko ugotovimo, da je okoli nas veliko ljudi, ki se borijo s podobnimi problemi in izzivi, je lažje deliti naše misli in težave. Kadar ne zmoremo govoriti o težavah, se lahko zamotimo z branjem, pisanjem, poslušanjem glasbe, delom oziroma s tem, kar nas umirja ali osrečuje. Vsi si zaslužimo, da se počutimo dobro. Ob koncu preberemo pravilno rešene povedi. Ob vsaki se pogovorimo, razložimo pomen in delimo svoje izkušnje. S tem se učencem razloži pojem duševno zdravje. Učenci slišijo, da se vsi soočamo s podobnimi občutki in da je prav, da delimo svoje izkušnje in si tako tudi pomagamo, ko se znajdemo v težjih življenjskih obdobjih.

Pozitivna sporočila sebi in afirmacije

Učenci dobijo seznam pozitivnih lastnosti. Med njimi obkrožijo tiste, ki po njihovem mnenju veljajo zanje. Zatem izberejo dve in razložijo okoliščine, v katerih lahko izpostavijo

izbrano lastnost oziroma zakaj ta lastnost velja ravno zanje. Nato zaokrožijo po razredu in trije sošolci jim na list napišejo po dve pozitivni lastnosti. Zatem učence prosim, da premislijo, kakšna negativna sporočila sami sebi pripovedujejo vsak dan. To anonimno napišejo na listke, ki jih oddajo, nato sporočila prepisem na tablo. Seznam vse šokira. Sovražim se. Ne zmorem več tega življenja. Ne bo mi uspelo. Neumen sem. Grd sem. Nato dobijo navodilo, naj napišejo, kaj bi rekli tem sošolcem, da bi se počutili bolje. Ista sporočila ob koncu napišejo sebi. Dogovorimo se, da jih obesijo doma v sobi, da si jih pripovedujejo pred ogledalom, da morda celo sami sebi včasih pošljejo lepo sporočilo (povzeto po Schab, 2013). Nekateri učenci to potem tudi realizirajo, kar mi zaupajo med individualnimi pogovori.

Pozitivni jaz

Učenci na list papirja zgoraj in spodaj na zadnji strani napišejo svoje ime. Nato prepognejo list samo toliko, da prekrijejo svoje ime (npr. centimeter). List začne »krožiti« po razredu. Vsak učenec za vsakega učenca v angleščini napiše eno lepo lastnost ali opis. Nato prekrije svoj opis in poda list naprej. Ob koncu imajo učenci na svojem listu zbrane pozitivne (značajske) lastnosti o sebi. Vidno so zadovoljni, nasmejani in sošolcem veselo poročajo o napisanem. Številni povedo, da jim je aktivnost zelo všeč in da imajo list nad mizo v svoji sobi. S tem skrbimo za čim bolj pozitivno samopodobo učencev, kar je predpogoj za dobro psihofizično zdravje mladostnikov.

Leteči narek

Učenci so med dejavnostjo zelo aktivni, saj bralci tečejo iz enega dela razreda v drug del in sošolcem, ki zapisujejo, narekujejo pripravljeno besedilo, poved za povedjo. Narek so lahko povedi o zdravi prehrani, pozitivnih posledicah gibanja, zdravih navadah, navodilih za soočanje s stresom, uspešno učenje, mirno spanje in vsesplošno dobro počutje. Ob koncu aktivnosti pregledam in popravim napake v zapisu. Parom dodelim točke glede na hitrost in pravilnost v zapisu. Zmagovalna skupina dobi manjšo nagrado. Učenci si v zvezke ob koncu vstavijo obravnavano besedilo, npr. »zlata pravila za zdravje«.

Vstani, če ...

Med poukom pogosto spodbujamo gibanje učencev, saj se s tem poveča tudi pozornost učencev. Občasno izvedemo aktivnost v krogu: Vstani, če (pogosto ješ nezdravo hrano) ... in hitro zamenjaj stol. En stol v krogu je vedno premalo, tako da nekdo od učencev ostane sredi kroga. Ta nadaljuje z: Vstani, če ... Aktivnost lahko prilagodimo različnim učnim ciljem, npr. zahtevamo določeno besedišče ali pa aktivnost načrtno naredimo čim bolj zabavno/smešno. Dejavnost zelo pripomore k sproščenemu ozračju in pozitivni delovni klimi. Sledijo poglobljeni pogovori v razredu, npr. kako pomembna je zdrava prehrana, gibanje, pravilno soočanje s stresom ... To aktivnost lahko izvedemo tudi zunaj. Učenci večkrat prosijo za izvajanje te dejavnosti, med katero udeležajo latinski pomen besede šola – igrati se.

Aktivnost Activity

Učenci besedišče ponovijo na način, da pred sošolci izbrano angleško besedo narišejo na tablo ali jo prikažejo s pantomimo. Ostali učenci ugibajo, za katero besedo gre. Glede na številne raziskave risanje zmanjšuje stres in zaskrbljenost, spodbuja kreativnost in omogoča, da se učenci izražajo na njim najpristnejši način. Tudi to aktivnost lahko izvedemo zunaj.

Interaktivne igre in letaki o zdravju

Učenci v okviru pouka angleščine med drugim sodelujejo v mednarodnem projektu pod okriljem skupnosti evropskih šol e-Twinning. Z vrstniki s Portugalske smo si izmenjali različne interaktivne igre v povezavi z zdravjem, ki smo jih zasnovali sami s pomočjo aplikacije Worldwall, in letake, ki smo jih naredili z aplikacijo Canva. S tem učenci ozaveščajo pomen zdravega načina življenja, poleg tega pa se učijo, kako uporabljati različne spletne aplikacije in izboljšujejo svojo digitalno pismenost, kar dokazano krepi njihovo samozavest.

Primer Amy Winehouse

Učenci si med poukom ogledajo dokumentarni film Amy. Zgodba o izredni pevki odpira številne tematike za najstnike: odvisnost od alkohola in prepovedanih drog ter posledice, vloga drugih ljudi v življenju, odvisnost od partnerja, depresija, teža slave in pritiska zunanjega sveta. Njena odvisnost od drog, alkohola, moža, nezdrav pogled na svoje telo in motnje hranjenja so bili dejavniki, ki so vodili v njen osebni propad. Tukaj se odpirajo naslednja vprašanja: kdo je odgovoren za njen nesrečni konec? Mož Blake, primarna družina, menedžerji, paparaci? Ali ona sama? Kaj bi lahko naredila drugače? Kdaj in čemu bi morala reči ne? Zakaj ni zmogla drugače? Komu bi morala bolj zaupati? Koga bi morala poslušati? Zakaj je izbrala najslabšo možno rešitev zanjo? Kako bi ji ti pomagal/a? Sledi diskusija s pomočjo vnaprej zastavljenih vprašanj. Učenci jasno povedo, kako bi se lahko zgodba talentirane pevke končala popolnoma drugače in s tem pridobijo dodatno znanje in pogled na tovrstne tematike.

Pesmi Amy Winehouse in drugih izvajalcev

Pesmi Rehab in You know I'm no good obravnavajo vsebine, ki so nedvomno vredne poglobljenega pogovora. Pripravim naloge dopolnjevanja (gap fill naloge), kjer učenci ob poslušanju dopisujejo besede, ki manjkajo. Zatem sledi debata o sporočilu obeh pesmi. Skupni zaključki učencev Če potrebuješ pomoč strokovnjakov, jo sprejmi in si pusti pomagati. Ne odklanjaj zdravljenja ali rehabilitacije v primeru odvisnosti. Če narediš napako, ne pomeni, da nisi dober človek. Vsi ljudje delamo napake, pomembno je, da se iz njih učimo in postanemo še boljši ljudje, partnerji, prijatelji. Nihče od nikogar ne more pričakovati popolnosti. Ni pravično, ker nihče ni popoln. Smo pa lahko dovolj dobri ljudje, sorodniki, prijatelji. Ob teh vsebinah in tematikah so učenci vidno ganjeni in te besede med šolskim letom večkrat slišim izrečene tudi med njimi samimi. Ravno ob koncu pisanja tega članka je bila med učenci zelo popularna pesem It's OK not to be OK, v izvedbi Demi Lovato in Marshmello. Pesem je zelo spevna in podaja pomembno sporočilo. Po poslušanju je zopet sledila produktivna debata.

Primer Amande Todd

Ta primer mi je predstavila učenka, ki je sama želela, da ga poznajo njeni sošolci. Na začetku smo si ogledali 8-minutni posnetek na spletu. Amanda Todd je bila najstnica iz Kanade, ki je septembra 2012 na Youtubu objavila video, v katerem je opisala večletno trpinčenje, mesec pozneje pa si je vzela življenje. Amando je neznanec nagovoril, naj mu preko spletne kamere pokaže prsi. Moški je fotografijo objavil na družbenem omrežju ter k ogledu povabil vse njene prijatelje. To je Amando pahnilo v depresijo in alkohol. Zamenjala je šolo, a tudi tam ni našla miru. Čeprav je hodila na terapije in so ji predpisali antidepresive, ni zmogla. Učenci so po ogledu posnetka popolnoma šokirani in brez besed. Ko dojamejo, kaj se je zgodilo, s pomočjo vnaprej pripravljenih vprašanj nadaljujemo z diskusijo. Zakaj se je to zgodilo? Zakaj ni videla smisla? S katerimi težavami se je spopadala? Zakaj misliš, da ji ni uspelo? Kako bi lahko pomagali Amandi? Ob tem ponovimo pravila spletnega bontona in primere spletnega nasilja, ob katerih nikoli ne smejo ostati tiho, če jih zaznajo. Preprečevanje spletnega nasilja med mladostniki je namreč eden izmed dejavnikov zdravega razvoja naših otrok.

Miselni odmori

To so trenutki, ko se učenci ustavijo, začutijo trenutek in zadihajo. V teh minutah spočijejo svoje možgane in misli. Učencem v angleščini podajam navodila za dihanje in jim prebiram vizualizacije. Ob tem se dotaknemo tudi veščine čuječnosti.

Zaključek

Učitelji podajamo znanje, usmerjamo učence, razvijamo njihove potenciale in kritično mišljenje, predvsem pa moramo biti ljudje. Z našimi »šolskimi« mladostniki živimo in zato vemo, kako hrepenijo po pogovoru in naši pozornosti na eni ter zadovoljnem in srečnem življenju na drugi strani. Angleščina je predmet, ki omogoča zelo osebni stik z učenci, v čemer vidim mojo veliko prednost in odgovornost. Šolske ure tako lahko izkoristimo tudi za promocijo psihofizičnega zdravja, saj se žal tekom vzgojno-izobraževalnega procesa zaradi natrpanih učnih načrtov, zunanjih preverjanj znanja in številnih obveznih ocenjevanj znanja nanj prepogosto pozablja. Kot pravi priznana terapevtka Lisa Olivera: »Just because no one else can heal or do your inner work for you, it doesn't mean you can, should, or need to do it alone.« Pomagajmo našim učencem soustvarjati njihovo svetlo prihodnost.

Literatura

Amanda Todd Video. Dostopno: <https://www.facebook.com/YouthUnderground.CH/videos/cyberbullying-amanda-todds-story/960625604669449/> (april 2022)

Influence. Film Guide. Dostopno: <http://influencefilmclub.com/wp-content/uploads/2016/04/1-Amy-Discussion-Guide.pdf> (maj 2022)

Schab, M.L. LCSW. (2013). The Self-esteem workbook for teens. Activities to help you build confidence and achieve your goals. New Harbinger Publications.

Jeriček Klanšek, H., Hribar K., Furman, L. (2017). Duševno zdravje slovenskih petnajstletnikov – izsledki mednarodne študije. V: Šolsko svetovalno delo – revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih. XXI, št.2/3. Zavod RS za šolstvo, str. 21–28.

Lee, J., Košir, M., Talić, S. (2011). Smernice in priporočila za delo na področju šolske preventive. Dostopno: www.preventivna-platforma.si/produkti/smernice (september 2022)

Mikuš Kos, A. (2017). Šola, vrtec in duševno zdravje. V: Šolsko svetovalno delo – revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih. XXI, št.2/3. Zavod RS za šolstvo, str. 4–12.

We all have mental health. Dostopno: <https://en.islcollective.com/english-esl-video-lessons/listening-comprehension/deep-listening-focus-on-meaning/we-all-have-mental-health/412765> (september 2022)

Adolescent mental health. WHO. Dostopno: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (september 2022)

ČUJEČNI RAZRED

Povzetek: Vsaka generacija otrok, ki pride v šolo, je bolj odtujena od sebe kot prejšnja. Zanima jih, kaj bomo delali pozneje in se ne posvečajo temu, kar delamo zdaj. Večina otrok ima tudi težave s tem, da delajo samo eno stvar naenkrat, da obdržijo koncentracijo na nalogi, ki jo opravljajo. Vse jih zmoti, jim prekine misel, jih spelje na drugo pot. Kako se spopasti s temi težavami na prijazen način, ki pomaga pridobivati veščine otrokom, učitelju pa omogoči mirnejši pouk? Odgovor je lahko čuječnost. Z majhnimi koraki se daleč pride, otrokom pa privzgojimo veščine, ki jih bodo uporabljali še celo življenje. Nekateri jih bodo celo nadgradili in predajali naprej. Vaje čuječnosti so enostavne in uporabne v vsaki situaciji. Najboljše pa je, da jih lahko naredimo tudi, ko čakamo v vrsti ali v čakalnici, pa tega nihče sploh opazil ne bo – samo mi bomo bolj mirni.

Ključne besede: čuječnost, vaje čuječnosti, angleščina, branje, učitelj, učenec

MINDFUL CLASSROOM

Abstract: Each generation of children coming to school is more alienated from themselves than the previous one. They are interested in what we will do later and do not pay attention to what we are doing now. Most children also have trouble doing only one thing at a time, keeping their concentration on one task at hand. Everything distracts them, interrupts their thoughts, leads them astray. How to deal with these problems in a friendly way that helps children acquire skills and enables the teacher to have a more peaceful lesson? The answer can be mindfulness. With small steps, we can go far, and we can instill skills in children that they will use throughout their lives. Some will upgrade them and pass them on. Mindfulness exercises are simple and useful in every situation. The best thing is that we can do them even when we are waiting in line or in the waiting room, and no one will even notice – only we will be calmer.

Keywords: mindfulness, mindfulness exercises, English, reading, teacher, pupil.

1 Uvod

Čuječnost je način, kako se osredotočimo na to, kar se dogaja v sedanjem trenutku. To pomeni, da se zavedamo svojih misli, čustev in občutkov ter okolice, v kateri se nahajamo. Uči nas, kako biti pozorni na to, kar se dogaja v našem telesu in okoli nas, ne da bi se osredotočali na preteklost ali prihodnost. Čuječnost je zelo pomembna, saj nam pomaga, da se počutimo bolj umirjeno in zbrano. To je lahko koristno v vsakdanjem življenju, še posebej, ko se počutimo živčni ali zaskrbljeni. Naučimo se, kako se umiriti in zbrati svoje misli, da se lahko bolje osredotočimo na to, kar je pomembno. Učencem pomaga, da se hitreje in lažje koncentrirajo na šolsko delo in da jih ne zmoti vsak šum iz okolice. Čeprav se morda zdi, da je čuječnost le za odrasle, je prav tako pomembno, da se že mlajši otroci naučijo te veščine. Če otroke naučimo čuječnosti, jim bomo pomagali, da bodo bolj pozorni, zbrani in boljši v spopadanju s stresom in izzivi, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju.

2 Čuječnost

2.1. Glavni cilji pri uvajanju čuječnosti v razredu

Pri oblikovanju načrta dela za otroke, ki bo spodbujal razvoj čuječnosti in bo pomagal izboljšati njihovo duševno zdravje, čustveno dobrobit in uspešnost v šoli, sem si zastavila naslednje cilje, ki jim sledim:

- Spodbujanje pozornosti in zavedanje trenutnega trenutka.
- Razvijanje veščin samoregulacije in obvladanja stresa.
- Razvijanje sprejemanja samega sebe in drugih brez obsojanja.
- Izboljšanje sposobnosti koncentracije in fokusa pri učenju.
- Razvijanje veščin empatije in razumevanje drugih.
- Povečanje čustvene inteligence in veščin reševanja konfliktov.
- Povečanje samospoštovanja in samozavesti.

2.2. Kaj je čuječnost

Čuječnost pomeni biti prisoten v sedanjem trenutku in se zavedati svojih občutkov, misli in okolja okoli sebe. To pomeni, da ne živimo preteklosti ali prihodnosti, ampak smo tukaj in zdaj. Eckhart Tolle je že v naslov svoje knjige zapisal, da je »resnično tvoj samo ta trenutek« (Tolle, 2016, naslovnica). Čuječnost lahko vključuje dihalne vaje, meditacijo, jogo in druge tehnike, ki nam pomagajo, da se zavedamo svojih občutkov in okolice. V knjigi, ki ima podnaslov *Kako najti mir v ponorelem svetu*, pa je zapisano: »Meditacija za povečanje čuječnosti je tako čudovito preprosta, da jo lahko vsi uporabljamo za odkrivanje prirojenega veselja do življenja« (Williams, M, 2015, str. 13). In ta citat me je že pred leti navdihnil, da sem začela bolj raziskovati najprej svojo notranjost, sčasoma pa sem začela svoja spoznanja prenašati tudi na svoje učence.

2.3. Zakaj je čuječnost pomembna za otroke

Po mojih izkušnjah in opažanjih je čuječnost pomembna za otroke, ker jim pomaga, da se bolje zavedajo svojih občutkov in potreb. Pomaga jim tudi, da se bolje osredotočijo in se izognejo odvrčanju, ki lahko vplivajo na njihovo pozornost. Čuječnost lahko pomaga otrokom, da se bolje soočajo s stresom in tesnobo ter izboljšajo svoje odnose z drugimi. Vaje čuječnosti, ki se jih učenci naučijo pri pouku, lahko uporabljamo skupaj, lahko pa jih učenci prenašajo tudi v domače okolje, k čemur jih tudi nenehno spodbujam.

V razredu opažam, da se učenci, ki so najbolj nemirni, najtežje predajo vajam čuječnosti ter se na začetku zelo težko umirijo. Ko enkrat začutijo košček mirnosti, ki ga morda občutijo prvič v življenju, se njihov odpor raztopi in z veseljem spoznavajo nove in nove vaje čuječnosti.

2.4. Vaje za čuječnost

Vaje čuječnosti lahko razvrstimo v več sklopov, v vsakem sklopu pa je neskončna variacija vaj, ki jih najdemo v literaturi, na spletu, na Pinterestu ali pa si jih preprosto izmišljamo sami. Ob raziskovanju teh uporabnih vaj jih lahko razdelim v nekaj skupin (seveda se seznam lahko še dopolnjuje):

Dihanje: Otroci lahko izvajajo preprosto vajo dihanja, kjer vdihnejo skozi nos in izdihnejo skozi usta. Pri tem naj bodo pozorni na občutke dihanja in se osredotočijo na vsak vdih in izdih.

Osvetlitev: Otroci naj sedijo na tistem mestu in si predstavljajo, da je njihovo srce svetloba, ki se širi po njihovem telesu. Pri tem naj se osredotočijo na občutke svetlobe, ki se širijo skozi njihovo telo.

Opazovanje: Otroci naj si izberejo predmet, ki ga bodo opazovali. Lahko je to rastlina, žival ali katerikoli drug predmet. Pri tem naj se osredotočijo na vsak detajl predmeta in ga opazujejo brez ocenjevanja ali sodbe.

Pozornost: Otroci naj se osredotočijo na eno dejavnost, ki jo izvajajo. To lahko vključuje igro, branje ali poslušanje glasbe. Pri tem naj se osredotočijo na vsak korak dejavnosti, ne da bi se zmedli z drugimi stvarmi.

Raztezanje: Otroci naj se raztegnejo in se zavedajo občutkov svojega telesa. Občutijo naj, kaj se med raztezanjem dogaja v njihovem telesu ter se osredotočijo na to, kako se po raztezanju počutijo.

2.5. Čuječni razred

Čuječni razred je prostor, v katerem učitelj in učenci aktivno prakticirajo čuječnost. V takšnem razredu se poudarja pozornost, zavedanje in sprejemanje trenutka ter zavestno delovanje v vsakodnevnih aktivnostih. Čuječnost pri pouku prakticiramo vsako uro, včasih tudi večkrat v uri, če je to potrebno. Čuječni razred se osredotoča na različne vidike čuječnosti, kot so zavedanje dihanja, zavedanje telesa, zavedanje čustev in misli ter zavedanje

okolja. V delo v razredu vključujem različne vaje čuječnosti, meditacije, dihalne tehnike in druge dejavnosti, ki spodbujajo zavedanje in pozornost. V čuječnem razredu se učitelj in učenci učimo, kako ostati osredotočeni na trenutek in biti pozorni na svoje misli, čustva in telesne občutke. Prakticiranje čuječnosti lahko pomaga učencem pri obvladovanju stresa, izboljšanju koncentracije, obvladovanju čustev in razvijanju samozavedanja. Poleg tega pa lahko čuječni razred pomaga pri razvoju empatije in sočutja do drugih, saj spodbuja pozornost na druge in na okolje. Čuječnost lahko pomaga tudi pri razvijanju medsebojnih odnosov in izboljšanju kulture razreda, saj spodbuja pozitivne vrednote, kot so spoštovanje, strpnost, sočutje in razumevanje. Skupaj z učenci oblikujem čuječni razred, ki spodbuja pozitivno vzdušje, sodelovanje in aktivno učenje. Takšen razred lahko postane prostor, kjer se učenci počutijo varno, sprejeto in spodbujeno, kar lahko prispeva k njihovemu dobremu počutju in uspehu.

2.6. Ko se prepleteta čuječnost in angleščina

Ker poučujem angleščino v prvi in drugi triadi, sem jo povezala s čuječnostjo. Veliko vaj najdem na internetu; stran Pinterest ja prava zakladnica že pripravljenih vaj. Vaje natisnem, jih razložim, ob njih širim besedni zaklad, nato jih delamo skupaj. Sliko z vajo vedno pustim v razredu, da se otroci lahko tudi sami vrnejo k njej, ko jo potrebujejo. Ob vaji čuječnosti učenci še širijo besedni zaklad in izrazi s področja čuječnosti jim prav kmalu postanejo domači.

Nekaj enostavnih vaj, ki jih uporabljam pri urah angleščine:

- Breathe in and pretend you are smelling a flower, breathe out and pretend you are blowing a leaf.
- Follow the colours of the rainbow and breathe.
- Hand breathing.
- Star breathing.

Čuječnost lahko pomaga pri izboljšanju učenja angleščine, saj spodbuja otroka, da se osredotoči na svoje misli, občutke in okolico, kar lahko izboljša njihovo sposobnost učenja in zapomnitve novega gradiva.

2.7. Tudi branje je lahko čuječno

Čuječno branje in poslušanje zgodb sta že sami po sebi dejavnosti, ki spodbujata čuječnost pri otrocih. Te dejavnosti pomagajo pri razvijanju koncentracije, zavedanja in razumevanja, hkrati pa pomagajo pri razvoju domišljije, ustvarjalnosti in empatije. Pri čuječnem branju se otroci naučijo, kako se osredotočiti na besede in zgodbe, ki jih berejo, in kako biti pozorni na svoje misli, čustva in telesne občutke, medtem ko berejo. Med čuječnim branjem otroci poskušajo ostati osredotočeni na besede in se izogniti odvrčanju, ki jih lahko motijo. Med čuječnim branjem spodbujam otroke, naj zaznavajo, kako se počutijo med branjem, kaj razumejo in kako se razvija zgodba. Pri čuječnem poslušanju zgodb otroci aktivno poslušajo zgodbe in se zavedajo besed in tonov, ki jih slišijo. Pri tem uporabljam različne tehnike, kot so dihalne vaje, da bi pomagala otrokom, da se osredotočijo na poslušanje in se izognejo odvrčanju. Čuječno branje in poslušanje lahko učitelju pomagata pri spodbujanju otrokove domišljije in ustvarjalnosti ter pri razvoju empatije in razumevanja. Otroci se lahko poistovetijo z liki v zgodbah in razumejo njihove izkušnje in občutke, postavijo se v čevlje junakov, ki nastopajo v zgodbi. Poleg tega pa lahko čuječno branje in poslušanje pomagata pri razvijanju sposobnosti branja in poslušanja ter izboljšanju razumevanja besedila.

Za trening čuječnosti uporabljam preproste zgodbe, ki so primerne za starostno skupino otrok. Uporabljam tudi vprašanja, ki spodbujajo razmišljanje in dialog med učenci, da bi še poglobili razumevanje zgodbe. Takšno branje in poslušanje lahko učenci izvajajo tudi doma, saj sta to dejavnosti, ki ju je enostavno izvajati v vsakdanjem življenju in pozitivno vplivata na komunikacijo v celotni družini. Včasih si kakšno zgodbo izmislim tudi sama in z njo usmerjeno pripovedujem otrokom na njim razumljiv način, kar želim predati o čuječnosti. V nadaljevanju je zgodba, ki jo pripovedujem otrokom.

2.7.1. Primer zgodbe o čuječnosti za 1. triado

Nekoč je v gozdu živel mali zajček po imenu Riki. Riki je bil nestrpen in vedno je hitel skozi svoj dan, ne da bi se zavedal, kaj se dogaja okoli njega. Svoje prijatelje je prekinjal, ko so govorili, in nikoli ni upošteval nasvetov svoje mame. Nekega dne se je Riki odpravil na dolgo potovanje skozi gozd. Med potjo se je nenadoma ustavil in opazil velikanskega modrega metulja, ki je sedel na cvetlici. Zajček je bil tako osupel nad lepoto metulja, da je pozabil na vse okoli sebe. Zdaj je Riki razumel, da če je čuječ, se lahko zave, kaj se dogaja okoli njega, in lahko ceni lepoto sveta. Riki se je vrnil domov in začel prakticirati čuječnost. Medtem ko je jedel korenček, se je zavedel vsakega ugriza, ki ga je naredil. Med pogovorom s prijatelji je poskušal biti bolj pozoren na to, kar so govorili. In ko ga je mama poučevala, kako se varno prečka cesto, je poslušal vsako besedo. Riki je spoznal, da je bila čuječnost ključ do sreče in miru v njegovem življenju. Zdaj je bil sposoben bolje razumeti sebe in svet okoli sebe ter bolj ceniti svoje prijatelje in družino. In od takrat dalje je Riki prakticiral čuječnost vsak dan, da bi ostal srečen in zadovoljen zajček. Ko bodo učenci res dobro poznali zgodbo o zajčku Rikiju, jim bom predstavila še angleško različico, ki mi bo služila za bogatenje besedišča v angleščini. Angleško različico bo prej ilustrirala učiteljica likovne umetnosti.

Once upon a time, in a forest, there lived a little rabbit named Ricky. He was impatient and always rushed through his day, not realizing what was going on around him. He interrupted his friends when they were talking and never paid attention to his mother's advice.

One day Ricky went on a long journey through the forest. Along the way he suddenly stopped and noticed a gigantic blue butterfly sitting on a flower. The rabbit was so amazed by the butterfly's beauty that he forgot about everything around him. Now Ricky understood that by being mindful, he could be aware of what was happening around him and appreciate the beauty of the world.

Ricky returned home and started practicing mindfulness. While eating a carrot he became aware of every bite he took. When talking to his friends, he tried to pay more attention to what they were saying. And when his mother taught him how to safely cross the road, he listened to every word.

Ricky realised that mindfulness was a key to happiness and peace in his life. Now he was able to better understand himself and the world around him and better appreciate his friends and family. And from that day on Ricky practiced mindfulness every day to remain a happy and contented rabbit.

2.8. Čuječnost in tehnologija

Čuječnost in uporaba tehnologije kot sta telefon ali računalnik, sta pogosto v nasprotju. Težko je biti čuječ in prisoten v sedanjem trenutku, če se ukvarjamo s tehnologijo, ki nas zlahka zanese v druge svetove, kot so družbena omrežja, igre in druge aplikacije. Zato je pomembno, da se zavedamo in da z otroki govorimo o tem, kako tehnologija vpliva na našo pozornost in zbranost. Če želimo postati bolj čuječni, je koristno, da si vzamemo nekaj časa, da se osredotočimo na tisto, kar se dogaja v naši okolici, brez uporabe tehnologije. To nam bo pomagalo, da se bolj zavedamo svojih misli, občutkov in telesnih senzacij ter se bolj osredotočimo na tisto, kar je pomembno v našem življenju. Obstajajo pa tudi načini, kako lahko uporabljamo tehnologijo na bolj čuječ način. Na primer, lahko si zastavimo določen časovni okvir za uporabo telefona ali računalnika in se trudimo, da se v tem času osredotočimo le na to, kar počnemo. Prav tako je koristno, da se izognemo prekomerni uporabi tehnologije, saj lahko to vodi do večjega stresa, tesnobe in manjše zbranosti.

Če se zavedamo, kako tehnologija vpliva na našo pozornost in zbranost ter če se trudimo, da uporabljamo tehnologijo na bolj čuječ način, nam bo to pomagalo, da bomo postali bolj pozorni, zbrani in srečnejši posamezniki.

Zaključek

Vaje čuječnosti v razredu so zelo enostavne in ne vzamejo veliko časa, lahko pa prinesejo veliko koristi vsakemu učencu in razredu kot celoti. S ponavljajočim prakticiranjem čuječnosti v razredu sem skupaj z učenci uspela izboljšati učno izkušnjo, saj so učenci bolj pozorni ter dejavni, pa tudi radovedni. Zadovoljna sem ob opazovanju otrok, ki delajo vaje v tišini, ali pa mi poročajo o tem, da so vaje uporabili pred spanjem, da so se umirili. Vaje čuječnosti priporočam tako odraslim kot otrokom, saj lahko bistveno pripomorejo k zmanjšanju stresa in ohranjanju dobrega počutja.

Literatura

Tolle, E. (2016). Zdaj! Resnično tvoj je samo trenutek. Kranj, Založba Ganeš.
Williams, M., Penman, D. (2015) Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu. Tržič, Učila international, založba, d.o.o.

ANKSIOZNOST

Povzetek: Kot šolska svetovalna delavka ne pomnim, da bi se pri dijakih kdaj tako številčno soočala z različnimi duševnimi motnjami, med katerimi prevladujejo anksioznost, tesnobe, predvsem panični napadi in depresije, kot se z njimi srečujem v zadnjem času. Dijaki v pogovorih navajajo izpostavljanje stresu, strahove, nezaupanje vase, žalost ... Ne pomnim, da bi pri nekaterih mladih govorili o edinih oblikah pomoči, kot so jemanje medikamentozne terapije (antipsihotiki, antidepresivi) ter o hospitalizacijah na oddelkih za psihiatrijo.

Ključne besede: duševne motnje, anksioznost, tesnoba, stres, čustvovanje

ANKIETY

Abstract: As a school counselor, I don't remember that I have ever faced with such a large number of different mental disorders among students, among which anxiety, anxieties, especially panic attacks and depression prevail, as I have been encountering them lately. In their conversations, the students highlight exposure to stress, fears, self-doubt, sadness... I don't remember that with some young people we talked about the only possible help such as taking drug therapy (antipsychotics, antidepressants) and hospitalizations in psychiatry wards.

Key words: mental disorders, anxiety, stress, emotion

1 Uvod

Avtorji (Kavčič idr. 2019, str. 199) v svojem delu povzemajo duševne motnje, ki so opredeljene v petem Diagnostično in statističnem priročniku za duševne motnje, ki opredeljujejo naslednje kategorije duševnih motenj: nevrorazvojne motnje, shizofrenski spekter in druge psihotične motnje, bipolarna motnja in druge povezane motnje, depresivne motnje, anksiozne motnje, obsesivno-kompulzivne in z njimi povezane motnje, motnje, povezane s travmami in stresom, disociativne motnje, somatski simptomi in povezane motnje, motnje hranjenja in prehranjevanja, motnje izločanja, motnje spanja in budnosti, spolne disfunkcije, spolna disforija, motnje nadzora nad impulzi in vedenjske motnje, odvisnostne motnje, nevrokognitivne motnje, motnje osebnosti, parafilne motnje, druge duševne motnje, z zdravili inducirane motnje. Govoriti danes o duševnih motnjah je veliko bolj sprejemljivo, odprto in z manj predsodki kot v preteklosti. Nekako se zavedamo, v kakšnem svetu živimo, kaj družba pričakuje od nas in kako vsi ti pritiski, stres, vplivajo na nas, na naše počutje.

»Duševne motnje so odklonske oblike čustvovanja, vedenja, mišljenja, medosebnih odnosov, delovnega vedenja in širšega socialnega vedenja, ki povzročajo trpljenje posameznika ali so moteče oz. škodljive za njegovo okolje.« (Mikuš Kos, 2017, str. 35, 36) Mikuš Kosova (2017, str. 36) pravi, da lahko duševne motnje človeku povzročajo veliko trpljenje, ogrožajo telesno zdravje, delovno in materialno situacijo in vplivajo na kakovost njegovega sedanjega in prihodnjega življenja. Izraz duševne motnje v strokovnem jeziku zajema skupek pojavov – znakov, ki so navedeni kot kategorije v mednarodnih klasifikacijah bolezni. Kdaj se pojav ali skupek pojavov preimenuje v duševne motnje, je odvisno od dogovorjenih kriterijev dušeslovnih strokovnjakov, ki so zapisani v mednarodnih klasifikacijah duševnih motenj. Težava pri opredeljevanju pojava duševnih motenj je tudi v tem, da je med duševnim zdravjem in duševnimi motnjami kontinuum pojavov in težav, ki so sestavni del življenja (krizna obdobja, žalovanje, čustvena prizadetost zaradi ljubezenskih razočaranj, prizadetost zaradi šolske neuspešnosti) in sestavni del normalnega razvoja (obdobja intenzivne trme, pubertetno neustrezno vedenje, mladostniška čustvena labilnost ...). Govorimo o čustvenih težavah, stiskah, kriznih situacijah, ki so prehodnega značaja in izginejo, ko izgine razlog za porušenje čustvenega ravnovesja.

Če se osredotočim na težave svojih dijakov, lahko povzamem, da so dijaki, ki prihajajo na pogovore v svetovalno službo ali so v svetovalni službi v procesu svetovanja oz. nudenja pomoči, najpogosteje dijaki s čustvenimi motnjami, ki nastanejo zaradi stresa ali travm.

Najpogostejši duševni motnji, s katerimi se soočajo, sta depresivnost in tesnoba. V pogovorih so izpostavljene samomorilne misli ali vedenje, strah, občutje nezmožnosti, manjvrednosti, slabo psihosocialno počutje, utrujenost, žalost ... Pri številnih se duševne motnje kažejo v povezavi s telesnimi težavami, kot so npr. glavoboli, neprijeten občutek pri srcu, ki ga opisujejo, kot stiskanje, bolečine pri srcu, motnje prehranjevanja ... Pogosto dijaki spregovorijo o diagnozah, ki jih imajo. Mnogi med njimi se glede na znake, ki jih imajo, pozanimajo o svoji diagnozi, svojih težavah na spletu, drugi imajo že potrjene diagnoze s strani strokovnjakov.

2. Anksioznost

Anksioznost (tesnoba) je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti in nam pomaga, da se zaščitimo. Tesnoba je naša varovalka (Dernovšek idr. 2018, str. 57).

Anksiozne motnje so psihologi in psihiatri razdelili v sedem kategorij, ki jih v svojem delu predstavljata Elliot in Smith (2010, str. 23):

- Generalizirana anksiozna motnja
- Socialna anksioznost ali socialna fobija
- Panična motnja
- Agorafobija
- Specifične fobije
- Post-travmatska stresna motnja
- Obsesivno-kompulzivna motnja

2.1. Generalizirana anksiozna motnja je najpogostejša v primerjavi z ostalimi anksioznimi motnjami. Kaže se kot stalna zaskrbljenost, telesna napetost, povečana budnost, nemirnost, zaskrbljenost za stvari, ki so za osebo pomembne in ji pomenijo vrednoto, npr. skrb za lastno zdravje, družino, delovno mesto, otroke, partnerja, starše, prijatelje ... Človek čuti napetost v mišicah, vratu, hrbtu, ramenih, boli ga glava, stalno je utrujen, težko se zbere in zaspi, se prehitro prebudi, je živčen, razdražljiv, nervozen (Elliot, Smith 2010, str. 23, 24 in Dernovšek idr. 2018, str. 61). Generalizirana anksiozna motnja se zdravi kombinirano z zdravili, sproščanjem in psihoterapijo (Dernovšek idr. 2018, str. 64).

2.2. Socialna fobija pomeni izogibanje ljudem.

Osebe s socialno fobijo se bojijo izpostavljenosti kritiki drugih. Pogosto se bojijo nastopati, udeleževati zabav, spoznavati nove ljudi, izpolnjevati obrazce pred drugimi, vstopati v skupine, jesti v restavracijah ... Ob takšnih situacijah se ne počutijo dobro, saj od drugih pričakujejo ponižujoče ali sramotilne sodbe. Obremenjeni so z mislimi, da bodo naredili nekaj narobe, zaradi česar se bodo osramotili. Razmišljajo o tem, kaj si drugi v nekem trenutku mislijo o njih in zaradi tega ne sledijo pogovoru, ki poteka z drugo osebo (Elliot, Smith 2010, str. 24, 25). Človek, ki ima socialno fobijo doživi hudo tesnobo, nemir, potenje, razbijanje srca, zardevanje, tresenje. Socialno fobijo lahko zdravimo z zdravili (antidepresivi) in vedenjsko terapijo (Dernovšek idr. 2018, str. 92, 94).

2.3. Panični napadi

Panični napadi se začnejo z dogodkom, ki sproži nek občutek, npr. s telesnim naporom ali normalno spremembo telesnih reakcij. Ta sprožilni dogodek povzroči telesne odzive, kot je povečana količina adrenalina. Če človek te telesne simptome ne dojame kot nekaj normalnega, ampak kot znak, da se dogaja nekaj nevarnega, npr. kot možganska kap ali srčni infarkt, potem govorimo o paničnem napadu (Elliot, Smith 2010, str. 26, 27). Panični napad je napad hude tesnobe oziroma panike, ki ga spremljajo pospešeno bitje srca, zadihanost, nenavadni občutki v glavi, ko človek misli, da bo umrl, bo izgubil zdrav razum ali nadzor nad svojim vedenjem. O panični motnji govorimo, ko je človek doživel vsaj dva panična napada in ga je strah novega paničnega napada. Panično motnjo zdravimo z nizkimi odmerki antidepresivov, ob hudih napadih si človek lahko pomaga s pomirjevali, za katere ni dobro,

da jih jemlje več kot štiri tedne. V danem trenutku pa najbolj pomaga preusmerjanje pozornosti, s čimer se prekine krog med lažnim alarmom in strahom pred telesnim odzivom. Ko govorimo o preusmerjanju pozornosti, pomaga, če človek začne šteti, izvajati vaje za pomiritev, sproščanje oz. poskuša razumeti, da je telesni odziv normalen in da gre le za lažni alarm (Dernovšek idr. 2018, str. 87-89). V letošnjem šolskem letu se kot šolska svetovalna delavka srečujem z izjemno pogostimi napadi panike, zato bom tej temi posvetila več besed. Prvič so se začeli pojavljati v mesecu novembru in ob tem smo se začeli spraševati, kaj se je zgodilo, da so skoraj postali del našega vsakdana. Ni minil teden, da se ne bi zgodil panični napad vsaj pri enem dijaku, včasih so ti celo večkrat dnevni. Sedaj je teh napadov manj, a so še vedno prisotni. Ob paničnem napadu je dijak hitro dihal, občutek je imel, da se bo zadušil, nekaterim je bilo slabo, občutek so imeli, da bodo izgubili zavest, eni so celo izgubili zmožnost stanja na nogah, dobili so mišične krče, pri čemer so jim na rokah ali nogah začele zategovati mišice, tresli so se ali pa so se potili. Eno je brati o načinih, tehnikah, ki pomagajo pri napadih panike, drugo je te tehnike uporabiti v praksi. Iz izkušenj bi izpostavila, da je v primeru paničnega napada pomembno ostati miren. V trenutku, ko dijak doživlja napad panike, ni zmožen kontrolirati svojega telesa, dihanja, zato je ključnega pomena, da ima ob sebi osebo, ki ne zganja panike. Če bi dijak občutil, da sem zaradi njegovega stanja tudi jaz nemirna, bi situacijo s svojo prisotnostjo samo še poslabšala. Na dijaka, ki doživlja napad panike, lahko nepričakovano naleti vsakdo izmed delavcev v šolskem okolju, zato je smiselno, da kolektiv pomirimo in seznanimo, da dijak, ki ima napad panike, ni v življenjski nevarnosti. Dijaku je potrebno dati občutek, da je varen, da ni sam, da mu bomo pomagali. Ob tem se bo lažje pomiril, kot pa če bomo brezglavo skakali okoli njega in ne bomo vedeli, kaj narediti. Prav tako ne moremo od vseh zaposlenih pričakovati, da bodo dijaku znali pomagati, zato je smiselno, da smo že naprej dogovorjeni, kako odreagirati v primeru, da nekdo doživlja napad panike. Na naši šoli smo se z učitelji, ki poučujejo v razredih, v katerih se napadi pogosto dogajajo, dogovorili, da v primeru napada, o tem čim prej obvestijo svetovalno delavko. Izkušnje kažejo, da se dijak ob napadu hitreje odziva in sodeluje oz. posluša navodila od osebe, ki jo pozna oz. jo je vaju. Ob napadu najprej želim, da me dijak zazna, da me pogleda, da se osredotoči name in na moj glas, da je pozoren, kaj mu govorim in da sledi navodilom, ki mu jih dajem. Najprej se običajno osredotočiva na dihanje, kjer po mojih navodilih vdihne in izdihne in to ponavlja toliko časa, dokler se njegovo dihanje umiri. Včasih pri dihanju uporabim vrečko, pri čemer dijak poleg poslušanja mojih navodil usmerja pozornost na dvigovanje in spuščanje vrečke ob vdihu in izdihu. Ko se dijak počasi umiri in je že sposoben govoriti, z njim nadaljujem pogovor o tem, kaj se je zgodilo in tako poskuša poiskati sprožilec, ki je povzročil, da je do napada panike prišlo. Kot pravi Galantijeva (2021, str. 157), so lahko napadi videti kot da so povsem naključni, vendar zanje vedno obstaja nek sprožilec, četudi ga v danem trenutku še ne prepoznamo. Napade panike bomo lažje obvladali, ko se bomo zavedali sprožilcev. Pomembno se mi zdi, da se stik z dijakom ne zaključí. Takrat se šele začne iskanje sprožilcev. Pogosto dijaki ne vedo, zakaj je prišlo do napada panike, a s pogovorom običajno skupaj najdeva sprožilec ali sprožilce. Sprožilce zelo dobro predstavi Galantijeva (2021, str. 19), ki pravi, da so lahko zunanji ali notranji. Zunanji so vse to, kar se zgodi izven našega telesa, npr. prepiri s starši, sošolci, pisno ali ustno ocenjevanje znanja, pregled pri zdravniku. Notranji pa so lahko nekatera osebna prepričanja, misli ali telesni občutki. Pogovor o sprožilcih ter o opazovanju stanja pred začetkom tesnobnosti je izjemnega pomena, saj lahko tako razvijemo sposobnost, da opazimo, kaj mislimo, čutimo v nekem trenutku, s čimer namige, katere spretnosti uporabiti, da bi se izognili tesnobi. Za dijake, ki so bili kot opazovalci priča paničnemu napadu, je lahko opazovanje napada, težka izkušnja, ki lahko pri njih povzroči številne težave ali pa celo izzove panični napad.

2.4. Agorafobija je sopotnica panike.

Človek živi v groznem strahu, da bi bil ujet. Hkrati ga skrbi, da ne bi doživel paničnega napada, bruhal ali dobil drisko v javnosti. Izogiba se situacijam, iz katerih ne more takoj pobegniti ter se boji krajev, kjer pomoči ne bi bil takoj deležen, če bi jo potreboval (Elliott, Smith 2010, str. 28).

2.5. Specifične fobije

Specifične fobije zajemajo fobije oz. strahove pred različnimi stvarmi, npr. strah pred kačami, višino, temo, nevihto, baloni, pajki ... in situacijami.

2.6. Post-travmatska stresna motnja

Post-travmatska stresna motnja nastane kot posledica doživete travme, je posledica šoka, npr. vojne, prometne nesreče, posilstva ... Dogodek človek podoživlja na enega ali več načinov:

- Čez dan ali v sanjah človeka preplavijo nezaželeni prebliski ali spomini.
- Doživlja občutek, da se travma ponovno dogaja.
- Ob spominu na dogodek doživlja telesne ali čustvene reakcije (Elliott, Smith 2010, str. 31, 32).

2.7. Obsesivno-kompulzivna motnja

Obsesivno-kompulzivna motnja predstavlja vrh tesnobnih motenj. Sestavljena je iz obsesij ali prisilnih misli in dejanj. Obsesije so ponavljajoče, vsiljive misli, vzgibi ali podobe, ki jih človek doživlja kot neprimerne, groteskne ali prepovedane in so običajno v nasprotju s tem, kar oseba misli in zagovarja. Človek doživlja, da teh misli ne more kontrolirati, se jih izogniti, zato se boji, da bo naredil kaj nezaslišanega ali izgubil glavo, npr. zastrupitev z bacili, da ni nečesa pomembnega spregledal ali pozabil. Prisilna dejanja so oblike ponavljajočega se vedenja, ki naj bi zmanjšale tesnobo glede prisilnih misli. Takšna dejanja so npr. prisilno umivanje rok, preverjanje, štetje ... Ljudje s to motnjo se kljub večkratno ponovljenim ritualom ne pomirijo, še več, poleg te motnje pogosto hkrati kažejo simptome izogibanja, splošne tesnobne motnje, panične motnje in velike depresivne motnje (Erzar 2007, str. 92). Obsesivno-kompulzivno motnjo zdravimo z antidepresivi, vedenjsko psihoterapijo, pri kateri se človek sooči z vsiljivo mislijo, rituali, sliko, impulzom, a se na to ne odzove z ritualom ter z dinamsko usmerjeno psihoterapijo, kjer se odkriva simbolni pomen obsesij in kompulzij. Razumevanje le-teh zmanjša strah pred to vsebino in človeka usmeri v spremembo vedenja in nabiranja dobrih izkušenj s seboj in okolico (Dernovšek idr. 2018, str. 75).

3 Zaključek

Šolski svetovalni delavci se moramo v času opravljanja svojega poklica neprestano izobraževati s ciljem, da bomo lahko otrokom, s katerimi delamo, bili v pomoč in oporo. V zadnjem letu se pogosto srečujemo z napadi panike. Poleg paničnih napadov pa se v svetovalni službi srečujemo s številnimi drugimi težavami, drugimi duševnimi motnjami, o katerih smo včasih le prebirali, sedaj pa nam vso to znanje v procesu pomoči, podpore in svetovanja dijaku pride zelo prav. Covid-19 je način življenja posameznika spremenil. V trenutku smo se morali naučiti sobivati z našo družino, z osebami, ki smo jih do sedaj videli le ob koncu dneva, v naš vsakdan je posegla višja sila, ki je imela moč, da nas je omejila, nam ni omogočila, da lahko zbežimo od oseb in dogodkov, katerih del ne želimo biti, da si lahko najdemo svoj mir, svoj prostor za umirjanje, za počitek, prostor za samega sebe ... Nekateri so ta del prilagoditve zmogli, drugi ne. Posledice, ki so jih povzročile omejitve, nosimo sedaj vsi. Z veliko gotovostjo lahko trdim, da se te odražajo na mladih, na dijakih, s katerimi delam. Dijaki so bili dve leti navajeni drugačnega tempa opravljanja šolskih obveznosti, kot ga sedaj pričakujemo od njih, prilagodili so si čas, ki so ga namenili za šolsko delo, prav tako tempo. Vsakodnevno niso bili obremenjeni z možnostjo, da bodo morda nepričakovano ustno odgovarjali za oceno, odvadili so se družbe, prilagajanja sovrstnikom, sošolcem. V pogovoru z njimi sem dobila potrditev, da nekateri v sebi čutijo žalost, da so se

po dveh letih vrnili nazaj v šolo, da morajo opravljati šolske obveznosti, ki jih v dveh letih ni bilo potrebno ali pa vsaj zahteve niso bile tako visoke in jim je bilo marsikaj spregledano, prilagojeno in so lažje dosegli uspeh. Ob teh dijakih pa so tudi dijaki, ki so komaj čakali, da zbežijo iz nevzdržnega, omejenega družinskega okolja, kjer niso imeli prostora zase, kjer so se vsakodnevno soočali s težavami, ki so jih imeli starši, kjer so bili priča prepirom staršev, nasilju, alkoholizmu ... Oboji so, v teh dveh letih ali pa sedaj ob vrnitvi v šolo, občutili nelagodje, občutek tesnobe, ki pa se pri nas na šoli najpogosteje izražajo v obliki napadov panike. Pri veliko dijakih so se razvile duševne motnje, zaradi katerih so si morali poiskati strokovno pomoč. Veliko jih je bilo zaradi težav tudi hospitaliziranih.

Literatura

Dernovšek, M. Z., Šprah, L., Knežević Hočevar, D. (2018). Stres in anksioznost. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.

Erzar, T. (2007). Duševne motnje. Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Galanti, R. (2021). Obvladovanje tesnobe za najstnike. Izola: Vita založba.

Kavčič, T., Avsec, A., Petrič, M., Zager Kocjan, G. (2019). Funkcionalni vidiki osebnosti. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Smith, L., Elliott, C. (2009). Depresija za telebane. Ljubljana: Založba Pasadena.

NE GOVORIMO O NJIH, TEMVEČ Z NJIMI - IZKUSTVENO

Povzetek: Opredelitev in umestitev psihoterapije kot dodatne in specializirane oblike pomoči za mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami, predstavlja svojevrsten izziv za vse sodelujoče v socialno pedagoškem in terapevtskem procesu. Prispevek govori o pomembnih vidikih terapevtove vloge, o pomembnosti terapevtskega dela s starši oz. skrbniki mladostnika, o pomenu dostopnosti take obravnave za vse mladostnike, ki jo potrebujejo in o zdravilni moči raznolikih kreativnih medijev izrazne umetniške terapije, ki omogočajo izkustveno učenje. V SC VIZ Višnja Gora bivajo mladi, ki imajo za seboj vrsto obremenjujočih življenjskih situacij in travmatizirajočih se izkušenj, (praviloma razvojnih travm). Iz analize ocen in mnenj v terapevtsko podporo vključenih mladostnikov je razvidno, da ima psihoterapevtska podpora za mladostnike pomemben doprinos pri doseganju njihove čustvene in osebnostne zrelosti, krepitvi samostojnosti za življenje v odrasli dobi ter posledično osamosvojitve.

Ključne besede: psihoterapevtska podpora, mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami, izrazna umetniška terapija, travmatične izkušnje

NOT TALKING ABOUT THEM BUT WITH THEM - EXPERIENTIAL

Abstract: Definition and placement of psychotherapy as additional and specialised form of help for youngsters with emotional and behaviour problems represents a unique challenge for everyone involved in the social pedagogical and therapeutic process. The article discusses important aspects of the therapist's role, the importance of therapeutic work with youngster's parents and/or guardians, the importance of availability of such treatment for all youngsters who need it and the healing power of various creative media of expressive art therapy which enable experiential learning. Professional centre Višnja Gora provides housing for youngsters who have experienced a number of burdening life situations and traumatising experiences (mainly developmental traumas). Based on evaluation and feedback from enrolled youngsters, psychotherapy significantly contributes to reaching emotional and personal maturity of youngsters, strengthening individuality for adult life and consequently reaching independence.

Keywords: psychotherapeutic support, youngsters with emotional and behaviour problems, expressive art therapy, traumatic experience.

1 Uvod

Specifične razvojne naloge adolescentnega obdobja, disfunkcionalnost družinskega sistema, različne potrebe in zmožnosti posameznika, narava in vrsta psihičnih težav (večje težave s predelavo travm, ki so nastale kot posledica čustvenih, fizičnih zlorab, zanemarjanja v družinskem sistemu), urgentna in krizna stanja mladostnika (burni konflikti s starši in z vrstniki, panična stanja, samomorilno in samopoškodovno vedenje,...), vse to zahteva, da k tako ranljivemu mladostniku pristopamo individualizirano, previdno, profesionalno in z občutkom. Z neprimernim načinom obravnave lahko takšnega mladostnika dodatno ranimo, izgubimo njegovo zaupanje ter možnost njegovega sodelovanja (Tomori, 1992, str. 15). Od terapevta zahteva posebna znanja, ki so nujno potrebna za učinkovito psihoterapevtsko delo. Uporabljati mora terapevtsko komuniciranje preko kreativnih medijev, ki so likovna, glasbena, gibalna, dramska terapija, torej tudi neverbalne oblike izražanja, v verbalni komunikaciji pa mora znati uporabljati tudi simboliko in metafore (delo z zgodbami in figuricami). Za razliko od govorne metode, kjer se dialog odvija med klientom in terapevtom, ima pri tej obliki terapije dialog strukturo trikotnika: klient/ustvarjalec, terapevt/opazovalec in artistični izdelek (Goren-Bar, 2018, str. 40). Prav ta tretji objekt – umetnost – odpira nove možnosti za odkrivanje plati samih sebe, ki jih niso nikoli nikomur pokazali in ki jih pred tem niso znali ubesediti. Mladostniki tako preko lastnih umetniških izdelkov in s pomočjo neverbalne komunikacije izražajo notranja čustvena doživljanja, se učijo socialnih veščin, predelujejo stisko, travmatične izkušnje in gradijo na občutku lastne vrednosti, v necenzurirani obliki in avtentično. Pomembno je, da je terapevt pri svojem delu prožen, kar pomeni, da sproti prilagaja obliko in metodo psihoterapevtske pomoči potrebam in

zmožnostim mladostnikom in ne obratno. Daniel J. Siegel s sodelavci (Siegel, Payne Bryson, 2013), ameriški psihiater, specializiran za otroško in najstniško psihiatrijo, je pred desetletjem začel zbirati strokovnjake različnih strok (filozofija, zgodovina, nevrologija, medicina, biologija, antropologija itd), da bi skupaj dognali, kaj pravzaprav najstništvo sploh je. S pomočjo podrobnih posnetkov možganov, kar je omogočil razvoj nove tehnologije za skeniranje možganov, so dognali, da so možgani dejansko »plastični«, da jih je mogoče oblikovati. »To pomeni, da se možgani fizično spreminjajo vse življenje in ne samo v otroštvu kot smo domnevali prej. Naše možgane oblikujejo izkušnje, ki fizično spreminjajo strukturo možganov. Ko doživimo neko izkušnjo, naše možganske celice-nevroni postanejo aktivni. S časoma povezave, ki so posledica aktiviranja nevronov, privedejo do nastanka novih vezi v možganih. To pomeni, da ne bomo do konca življenja ujetniki načinov, na katere naši možgani delujejo ta trenutek, ampak lahko nastajajo nove in nove vezi, tako da bomo bolj zdravi in srečnejši. To pa ne drži samo za otroke, temveč tudi za mladostnike in za vsakega od nas za vse življenje. Ta neverjetno razburljiva novica pomeni, da na razvoj možganov vpliva vse kar se nam zgodi«. (Siegel, Payne Bryson, 2013, str. 22) Iz tega izhaja, da starši, skrbniki in vsi ki smo v intenzivnih interakcijah z mladostniki, lahko s tem, kakšne izkušnje otrokom in mladostnikom nudimo, neposredno vplivamo na njihov razvoj možganov. Človekove izkušnje so tako izredno pomembne, ker vključujejo tako somatske kot psihične elemente – telesne afekte in občutke, misli, podobe in kognitivne mehanizme uma, pa tudi skrivnostno pomensko dimenzijo (Kalsched, 2019, str. 51).

Ali z drugimi besedam, kot je to na preprost in razumljiv način razložila Kandare Šoljaga (2016, str. 16): »Možgani v intenzivnem razvoju vsrkavajo in si zapomnijo tisto, kar imajo na voljo, ne glede na to, ali gre za probleme in stres ali lepe doživljaje in koristne veščine. Informacije, ki so najstnikom takrat ponujene, bodo za vselej vgrajene v njihovo možgansko strukturo, ne glede na to ali so dobre ali slabe. Obenem se bodo njihovi možgani tistega, česar nimajo na voljo, kasneje težje in počasneje naučili. Prav intenzivni razvoj možganov je pogosto krivec, da so najstniki čustveno nestabilni, nagnjeni k nepremišljenemu vedenju. Razvijajo se zlasti tisti deli možganov, ki omogočajo natančnejše dojetanje, zavedanje dolgoročnih posledic in sprejemanje dobrih odločitev. Dokler se ta proces ne konča, najstniki niso sposobni izkoriščati kapacitete svojih možganov, tako kot jih izkoriščajo odrasli«. (Kandare Šoljaga, prav tam)

Najstniško obdobje zaradi vsega tega ponuja »popravni izpit« najzgodnejšega otroštva, oziroma nudi novo priložnost za ustrezno izgradnjo možganov in s tem kakovostnejšega življenja, lahko pa pomeni tudi past, da se stvari poslabšajo. Mladostniki, ki so nameščeni v vzgojno izobraževalno ustanovo so bolj občutljivi od svojih vrstnikov, ki odrasčajo v kontekstu varne navezanosti, težje uravnavajo svoje čustveno doživljanje in vedenje, so impulzivni ter šibki na področju vzpostavljanja in ohranjanja stikov z vrstniki. Na eni strani prav obdobje adolescence, ki je obdobje intenzivnega razvoja možganov ter na drugi strani razvojni primanjkljaji ter vrzeli v kognitivnem, socialnem in čustvenem razvoju mladostnika nas usmerjajo v oblikovanje in zagotavljanje takšne obravnave, ki je celostna, integrirana in usmerjena v potrebe mladostnika, kar psihoterapevtska podpora vsekakor je. Psihoterapevtska podpora predstavlja pomemben del celostne obravnave mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami v vzgojnem zavodu. Poleg tega, je psihoterapija lahko podporna dejavnost, a tudi dopolnitev dela psihologa, socialnega delavca, socialnega pedagoga, pedopsihiatra.

Na podlagi analize in ocenitve izkušenj mladih vključenih v psihoterapevtskem procesu, opisane na naslednjih straneh prispevka, si tako lahko lažje predstavljamo in razumemo, da je vloga psihoterapevta v multidisciplinarnem strokovnem timu izrednega pomena, saj prinaša dodatno obliko podpore, ki je potrebna predvsem mladim z izkušnjo nenadne ali razvojne travme (kar velja za večino mladih v ustanovi). Mnogokrat so intenzivne terapevtske podpore potrebne tudi njihove družine.

2 Cilji psihoterapevtske podpore

Glavni cilji psihoterapevtske podpore so osebna rast udeležencev, spodbujanje uvida vase in nudenje mladostniku celovito pomoč pri doseganju osebnostne in čustvene zrelosti. Želimo jih opremiti s spretnostmi in znanji, ki jim bodo omogočali učinkovito funkcioniranje in hitreje lajšanje težav, s tem hitrejšo pot k osamosvajanju in opolnomočenju. Boljša emocionalna inteligenca in sposobnost mentalizacije sta ključni za mladostnike s čustveno vedenjskimi težavami, tu pa lahko psihoterapevtska veda bistveno dvigne uspešnost pri delu s tovrstno populacijo.

3 Opredelitev ciljev, zbiranje podatkov in vključeni mladostniki

V procesu evalvacije psihoterapevtske podpore smo uporabili anketne vprašalnike za mladostnike. Vsi ocenjevalci programa so anketne vprašalnike reševali individualno in anonimno. Z anonimnim reševanjem smo ocenjevalcem zagotovili možnost, da na vprašanja odgovarjajo iskreno in sproščeno. Program je evalviralo 16 mladih (10 mladostnic in 6 mladostnikov), ki so bili vključeni v psihoterapevtsko podporo v časovnem obdobju 1 leta in 6 mesecev.

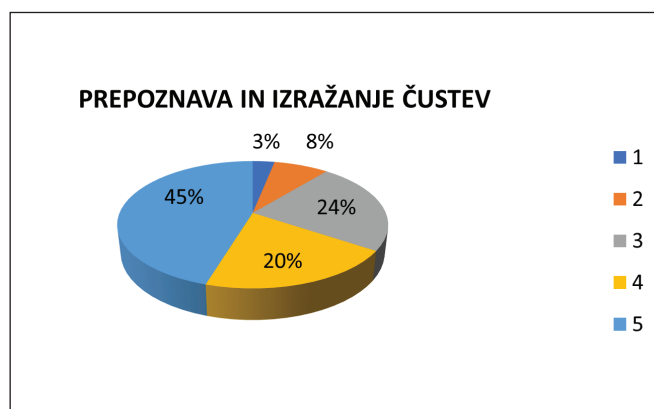
Cilj evalvacije programa je pregled in ugotavljanje učinkov psihoterapevtske podpore glede na postavljene cilje programa. Učinki psihoterapevtske podpore so za mladostnike opredeljeni znotraj naslednjih področij:

- prepoznavna in izražanje čustev,
- samoregulacija,
- socialne veščine,
- stvarnejša pričakovanja do sebe in drugih,
- prevzemanje odgovornosti za lastna vedenja,
- vzpostavljanje lastne motivacije za spremembo.

4 Samoocene mladostnikov

Graf 1. Prikaz doseženega cilja prepoznavna in izražanje čustev glede na stopnjo strinjanja s trditvijo.

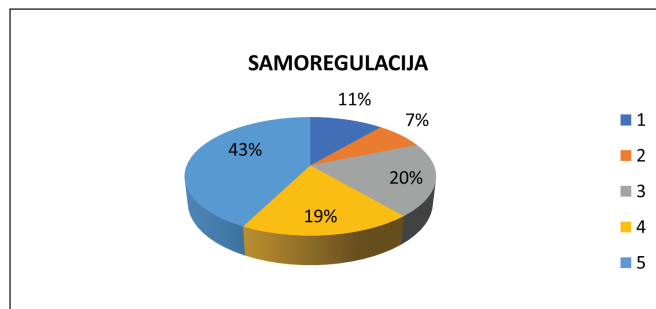
Legenda: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = delno se strinjam, 3 = sem nevtralen/a, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam.



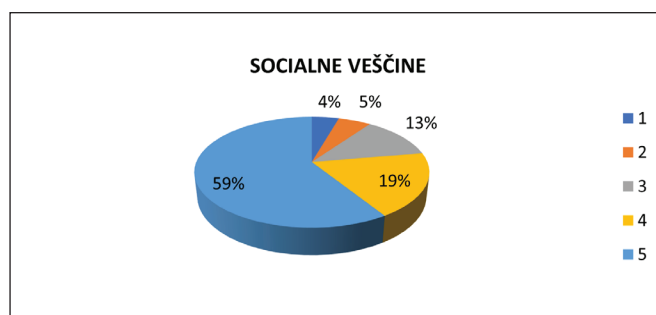
Iz Grafa 1 je razvidno, da je največji delež mladostnikov – (45%) z oceno »Popolnoma se strinjam« in (20%) z oceno »Se strinjam« ocenilo, da so se v procesu psihoterapije na čustvenem področju naučili boljše prepoznavati in izražati čustva. Podpodročja ocenjevanja prepoznavne in izražanja čustev so se nanašala na razločevanje med različnimi čustvi, postopnim izražanjem čustev v vsakdanjem življenju, ocenitev intenzivnosti čustvovanja, višanje emocionalne samopodobe in lastne vrednosti. Praktične izkušnje dela z mladostniki v vzgojnem zavodu kažejo, da so boljše veščine prepoznavne in izražanja čustev varovalni dejavnik, ki zmanjšuje uporabo psihoaktivnih snovi.

Graf 2. Prikaz doseženega cilja samoregulacija glede na stopnjo strinjanja s trditvijo.

Legenda: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = delno se strinjam, 3 = sem nevtralen/a, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam.



Največji delež mladostnikov je opazil napredek na področju uravnavanja čustev in vedenja, tj. samoregulacije (19% z oceno »Se strinjam« in 43% z oceno »Popolnoma se strinjam«). Rezultat nakazuje, da so mladostniki, vključeni v psihoterapijo, dobili nove veščine samoregulacije. Ob visokem vznemirjenju, ko mladostnike preplavljajo intenzivna čustva, so se naučili uporabiti tehnike samopomoči pri vzpostavljanju samokontrole in so bili pri tem kreativni. Pomemben poudarek je bil na učenju konstruktivnih načinov samoregulacije (se umakne v sobo, uporabi tehniko dihanja s trebušno prepono, riše, posluša glasbo, gre na sprehod, poišče odraslo osebo in jo prosi za pomoč) in opuščanju destruktivnih načinov umirjanja čustvenih stisk (samopoškodbeno vedenje, samomorilne misli, poskusi, grožnje). Zaradi novih veščin samoregulacije sledi, da so mladostniki zmanjšali impulzivne reakcije na zaznani stres, avtoagresivne in heteroagresivne reakcije. Pri vpogledu v razrez lahko vidimo, da je po psihoterapevtski obravnavi le 11% mladostnikov ocenilo, da cilja ne dosega, kar pomeni, da imajo še vedno slabšo samoregulacijo. Glede na populacijo mladostnikov, ki so tako v razvojnem obdobju adolescence kot se hkrati soočajo z izrazitimi čustvenimi in vedenjskimi težavami, je takšen rezultat pričakovan in je odraz realne situacije. Lahko pa ga razumemo tudi kot realno ali samokritično oceno, kar je pozitivno. Pomemben rezultat programa je, da se velik delež mladostnikov zaveda, da pozitivna podpora varne odrasle osebe (v tem primeru psihoterapevtke) nudi zunanji vir pomoči pri samoregulaciji. Poleg tega so mladostniki v psihoterapiji dobili korektivno izkušnjo, da se je možno naučiti tehnik samoregulacije ne glede na pretekle negativne izkušnje.

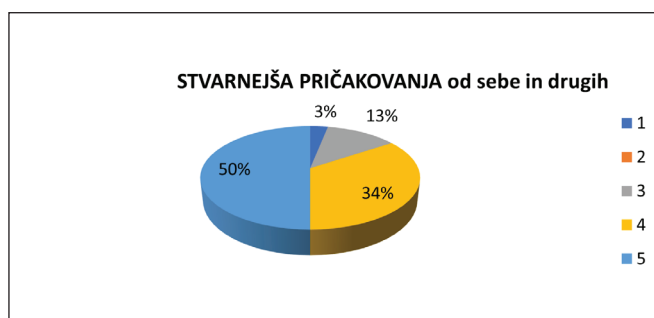


Graf 3. Prikaz doseženega cilja socialne veščine glede na stopnjo strinjanja s trditvijo.

Legenda: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = delno se strinjam, 3 = sem nevtralen/a, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam

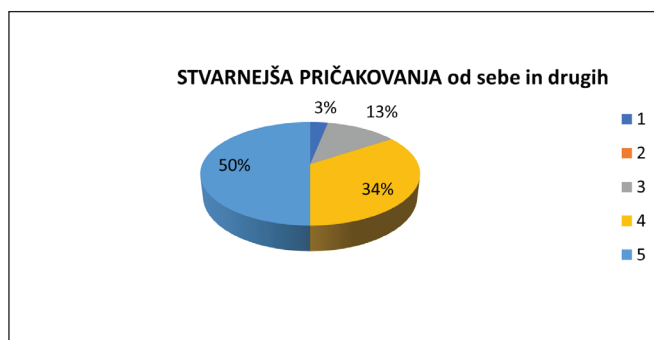
Mladostniki ocenjujejo, da so izboljšali svoje socialne veščine, kar je razvidno iz ocen »Se strinjam« (19%) in »Popolnoma se strinjam« (59%). V okviru izboljševanja socialnih veščin so bili mladostniki v psihoterapevtski obravnavi deležni poglobljanja uvida v to, da ob zaznanih čustvenih stiskah poiščejo pomoč pri drugih. Poleg tega so imeli priložnost komu-

nikacije o svojih težavah z odraslo varno osebo v času, namenjenem izključno njihovim potrebam. Izboljšali so večšine asertivne komunikacije, se znali postaviti zase na primeren način, se ustrezno pogajali, sklepali kompromise ter na ta način dosegali željene cilje. Ocenjujejo, da se jim je zvišalo tudi zaupanje v druge, bolje prepoznavajo lastne potrebe in potrebe drugih. Posledično se je manjšalo neželeno vedenje v socialnih interakcijah (besedna agresivnost, fizični napadi, grožnje). Izboljšane socialne veščine v programu pomenijo tudi, da so mladostniki začeli uporabljati konkretni odnos s terapevtko, ga ponotranjili in ga uspeli prenesti v odnose z drugimi. Pri mladostnikih, ki so težje dosegali ta cilj (4% mladih z oceno »Sploh se ne strinjam«), gre večinoma za tiste, ki imajo več težav na področju socialnih veščin. Praviloma so vključeni mladostniki odraščali v družinah, kjer so razvili dezorganiziran stil navezanosti, ki se vzpostavi, če starši oziroma skrbniki od zgodnjega obdobja naprej ne zmorejo zagotavljati varnosti, zaščite, niso konsistentni, ne uspejo zgraditi zaupanja, so v odnosih do otrok ponižujoči in ne upoštevajo čustvenih, fizičnih, duševnih in spolnih mej (Schneider Kaiser, 2018, str. 9).



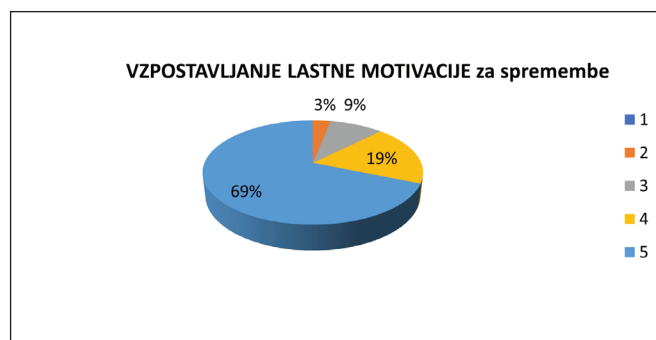
Graf 4 . Prikaz doseženega cilja stvarnejša pričakovanja od sebe in drugih glede na stopnjo strinjanja s trditvijo.
Legenda: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = delno se strinjam, 3 = sem nevtralen/a, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam.

V procesu psihoterapije je večina mladostnikov (34% z oceno »Se strinjam« in 50% »Popolnoma se strinjam«) razvila stvarnejša pričakovanja od sebe in drugih. Pri tem je bil pomemben predvsem proces učenja sprejemanja kritike in sprejemanja lastnih slabosti ter omejitev. Mladostniki so ocenjevali, da terapevтка izkazuje razumevanje zanje, kar je prav tako pomembno za proces sprejemanja kritike. Iz praktičnih izkušenj je bilo opaziti, da mladostniki redkeje poročajo o psihosomatskih težavah (glavobol, slabosti, trebušne težave, tiščanje v prsih, ipd).



Graf 5. Prikaz doseženega cilja prevzemanje odgovornosti glede na stopnjo strinjanja s trditvijo.
Legenda: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = delno se strinjam, 3 = sem nevtralen/a, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam

Glede na razrez grafičnega prikaza iz Grafa 6 lahko razberemo, da so mladostniki, vključeni v psihoterapijo poročali o močnejšem občutku za prevzemanje zdrave in uravnotežene odgovornosti. Mladostniki so skrbeli za točen prihod na srečanja in poskrbeli za nadomestni termin v primeru odsotnosti. Mladostniki so se ob okrepljeni odgovornosti doživljali kot akterje lastnih dejanj in ne kot žrtev okoliščin. Prevzemali so odgovornost za lastne vzgibe, čustva in dejanja in v kontekstu izboljšanih socialnih veščin tudi zmogli izravnati odnose v primeru konfliktov (uporaba opravičila, razumevanje, izražanje empatije). Iz praktičnih izkušenj je bilo opaziti, da je povečanje prevzemanja odgovornosti imelo vpliv na pogostejše in rednejše obiskovanje pouka in na boljše sodelovanje v vzgojnih dejavnostih.



Graf 7. Prikaz doseženega cilja vzpostavljane lastne motivacije za spremembe glede na stopnjo strinjanja s trditvijo. Legenda: 1 = sploh se ne strinjam, 2 = delno se strinjam, 3 = sem nevtralen/a, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam.

Pri mladostnikih, ki so obiskovali psihoterapijo, se je notranja motivacija za spremembe zelo zvišala. Dvig motivacije je v večji meri zaznalo skupaj kar 88% mladostnikov (19% je podalo oceno »Se strinjam«, 69% oceno »Popolnoma se strinjam«). Nihče od vprašanih mladostnikov ni podal ocene »Sploh se ne strinjam«, kar pomeni, da so vsi udeleženi zaznali premik v motivaciji. 81% mladostnikov je rado obiskovalo psihoterapijo. 56% vprašanih je navedlo, da jim pogovori s psihoterapevtko pomagajo. Celoten rezultat je dober pokazatelj vzpostavitve dobrega terapevtskega odnosa. Iz grafa je razvidno, da si nekateri mladostniki želijo spremembe in to željo tudi prepoznajo, hkrati pa ostajajo neodločeni in prestrašeni, da bi zaupali sebi in sistemu (avtoriteti). To so mladostniki, ki so podali oceno »Delno se strinjam« ali »Sem nevtralen/a«. Razlogi za takšen rezultat izhajajo ponovno delno iz razvojnega obdobja adolescence, delno iz družinskega sistema, kjer so razvili dezorganiziran stil navezanosti.

Zaključek

Odgovori mladostnikov nedvoumno kažejo, da je bila psihoterapevtska obravnava za mladostnike pomemben doprinos k njihovi osebnostni rasti, krepitvi samostojnosti za življenje v odrasli dobi ter posledično prispevek k osamosvajanju. Psihoterapevtska obravnava bi morala biti dostopna vsem mladostnikom v ustanovah kot je SC VIZ Višnja Gora. Za zagotavljanje kakovostne psihoterapevtske podpore mladostnikom bi potrebovali tedenska srečanja. Tako bi se približali načelu čim prejšnje pomoči mladostnikom in zagotavljanju kontinuuma pomoči za čim učinkovitejšo kompenzacijo razvojnih primanjkljajev in vrzeli. Proces psihoterapevtske podpore lahko opišemo kot poglobljeno, kontinuirano in longitudinalno individualno spremljanje, ki spodbuja razvoj samostojnosti in zrelosti ter odgovornosti do sebe z željo po izboljšavi kvalitete svojega življenja. Poleg tega bi bilo nujno potrebno zagotoviti psihoterapevtsko obravnavo staršem, ali vključiti v tovrstne oblike podpore oboje – starše in mladostnike. V kolikor bi program ponujal možnost psihoterapevtske

obravnavo staršem ali družini, bi bila obravnavo mladostnika mnogo bolj učinkovita. Imeli bi možnost pozitivnih sprememb v dinamiki družinskih odnosov. Najnovejša nevroznanstvena spoznanja o razvoju in strukturi možganov, potrjujejo, da za razvoj varne navezanosti nikdar ni prepozno. Analiza ocen mladostnikov potrdi ugodne učinke psihoterapevtske podpore, zato lahko ugotovimo pomembnost vključenosti psihoterapevtske pomoči v proces celovite podpore mladostnikom, ki so kakorkoli prikrajšani v svojem odraščanju ali je njihov razvoj obremenjen z različnimi stresnimi in neugodnimi življenjskimi razmerami.

Literatura

- Goren-Bar, A. (2018). *The Secrets of Expressive Arts Therapy & Coaching*. USA, Columbia, SC
- Kalsched, D. (2019). *Notranji svet travme*. Ljubljana: Hermes IPAL.
- Kandare Šoljaga, A. (2017). *Najstniki, praktični vodič za starše*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kompan Erzar, K. (2019). *Družina, vezi treh generacij*. Ljubljana: Družina d.o.o.
- Levine, P. A. in Kline, M. (2018). *Skupaj premagujmo travme in stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Schneider Kaiser, E. (2018). *Dinamike navezanosti. Priročnik za usposabljanje »Navezanost – somatski pristop podpore okrevanju«*.
- Siegel, D. J. in Payne Bryson, T. (2013). *Celostni razvoj otroških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce
- Tomori, M. (1992). *Drugačni otroci in mladostniki – drugačne metode*. Ptički brez gnezda, 31(15), 15-5

UČNE NAVADE PRI ČUSTVENO RANJENIH DIJAKIH

Povzetek: Zadnja leta, se je med otroci in mladostniki izrazilo povišal odstotek prvega obiska pri psihiatru. Med mladimi je porast vedenjskih in čustvenih motenj. Med 15. in 19. letom se povečuje tudi poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj. Najbolj ranljivi so tisti otroci in mladostniki, ki nimajo toliko podpornega okolja, bodisi družinskega ali šolskega, se slabše znajdejo v novih okoliščinah ali pa nosijo v sebi nagnjenost k duševnim motnjam. Vzroki za porast duševnih motenj pri mladostnikih so v nestabilnosti, negotovosti in nepredvidljivosti življenja. Mladostniki se tako zatekajo k raznim vrstam odvisnosti. Odvisnost vključuje številne in ponavljajoče zlorabe substanc, ki škodljivo učinkujejo na zdravje posameznika. Tveganje, da bo mladostnik za razreševanje svojih stisk segel po različnih vrstah odvisnosti, je odvisno od njegovih razvojnih značilnosti. Le-te so odvisne od vpliva okolja, razvojnih posebnosti, čustvovanja in odnosov, individualnih lastnosti. V nadaljevanju članka bo predstavljenih nekaj mladostnikov z depresivno simptomatiko in z vsaj eno od oblik odvisnosti. Na skupinskih urah, ki so se jih prostovoljno udeležili, so jim bile predstavljene sprostivne tehnike. Pogovor v kombinaciji s sprostitvenimi tehnikami je v tem času, polnem stresa, ena boljših alternativ za premagovanje stresnih situacij.

Ključne besede: mladostniki, odvisnost, stiske, tveganje, zdravje.

LEARNING HABITS OF EMOTIONALLY WOUNDED STUDENTS

Abstract: In recent years, there has been a marked increase in the proportion of first visits to a psychiatrist among children and young people. There has been an increase in behavioral and emotional disorders in young people. Between the ages of 15 and 19, there is also an increase in the use of medications to treat mental and behavioral disorders. Children and adolescents who have a less supportive environment, whether in the family or at school, who are less comfortable in new life circumstances, or who carry a predisposition to mental disorders are particularly at risk. The reasons for the increase in mental disorders among adolescents lie in the instability, uncertainty and unpredictability of life. Adolescents therefore resort to various types of addictions. Addiction is the frequent and repeated abuse of substances that have a negative impact on an individual's health. The risk of an adolescent resorting to different types of addictions to solve his predicament depends on his developmental characteristics. These depend on the influence of the environment, developmental characteristics, emotions and relationships, and individual characteristics. The following article presents some adolescents with depressive symptoms and at least one form of addiction. They were taught relaxation techniques in the group sessions they attended voluntarily. Conversation combined with relaxation techniques is one of the better alternatives for overcoming stressful situations at this time full of stress.

Keywords: addiction, adolescents, distress, health, risk.

1 Uvod

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2019) je v Sloveniji letno predpisanih 500.000 receptov za anksiolitike in ravno toliko za antidepresive. Marušič in Temnik (2009) navajata, da ima približno vsak sedmi izmed nas v tem trenutku vsaj blago duševno motnjo in da se bo vsak tretji enkrat v življenju z njo srečal. Glede na našeto se lahko popolnoma strinjamo s trditvijo Marušiča in Temnikarjeve (2009), da duševno zdravje ni tako pogosto in duševne motnje ne tako redke, kot si marsikdo predstavlja. To dodatno potrjuje tudi Erzar (2007) s svojimi navedbami o 15 % deležu vseh bolezni neke družbe v obliki duševnih motenj, kar je npr. več kot delež rakavih obolenj. Glede na vse starostne skupine je najbolj razširjena duševna motnja depresija (Marušič in Temnik, 2009). Ule pravi, da pomankanje čustvene opore staršev in togi, formalni odnosi prinašajo s seboj nove oblike obremenitev, tveganj in raznih bolečin, neugodij in nemira, ki obremenjujejo mlade. O zasvojenosti govorimo takrat, ko neka navada ali vedenje postane tako prijetno, da z njo ne moramo prenehati, čeprav negativno vpliva na naše hobije, odnose, finance, zdravje in dobro počutje (Ule, 2000). V nadaljevanju članka je predstavljenih nekaj najpogostejših oblik zasvojenosti.

Odvisnost od alkohola

V Sloveniji je okolje tolerantno do uživanja alkohola (mokra družba), ki ima pitje ob

najrazličnejših priložnostih ali zmerno alkoholiziranost za nekaj povsem sprejemljivega (Auer, 2002). Avtor nadalje navaja, da je odvisnost od alkohola huda in svojevrstna bolezen, ki je dolgotrajna in pušča mnogo posledic. Največja težava je v dolgem trajanju, preden se je bolnik zave in je sposoben o njej razmišljati na način, ki bi mu omogočil spopad z njo (Auer, 2002). V Sloveniji domala vsi odrasli občasno ali redno pijejo manjše ali večje količine alkohola, ki spremljajo praktično vse običaje in vse oblike druženja (Perko, 2008; Rugelj, 2008). Alkoholizem je velik zdravstveni in socialni problem. Negativne posledice alkoholizma segajo precej dlje kot do posameznikov, kateri zlorabljajo alkohol. (Auer, 2002; Tomori in Ziherl, 2009).

Odvisnost od hrane

Kadar slišimo za odvisnost od hrane, pomislimo na prenašanje, na človeka, ki veliko poje in je predebel. V resnici je več vrst odvisnosti od hrane. Kadar posežemo po hrani, ko želimo doseči neko določeno stanje, lahko rečemo, da smo od nje odvisni. Hrana nam daje občutek zadovoljstva in ne jemo zato, ker smo lačni. Naše prehranjevalne navade veliko povejo o naših čustvih in odsevajo naše duševno stanje. Odvisnost s hrano delimo na tri različne oblike: kompulzivno prenašanje, bulimija in anoreksija. Ocenjujejo, da gre pri odvisnosti od hrane le za vklop obrambnega mehanizma, s katerim se ljudje branijo pred notranjo bolečino (Walker, 1997).

Odvisnost od medijev

Odvisnost od interneta, televizije, računalnika in telefonov je odvisnost novega časa. Današnjemu času bi lahko rekli tudi medijski čas, saj vsak dan medije uporablja na milijone ljudi. Internet in svetovni splet odpira nove možnosti komunikacije, razširjen je po celem svetu in omogoča hitro izmenjavo digitalnih informacij. Mediji nam posredujejo veliko podatkov in informacij, ne učijo pa nas vrednot (Oblak in Petrič, 2005). Strokovnjaki se strinjajo, da je prvi jasni znak, da se moramo zamisliti nad odnosom do tehnologije, kadar nenehno mislimo nanjo. Odvisniki namesto načrtovanja aktivnosti porabijo svoj čas za popravljanje resničnosti v virtualnem svetu. Ne vidijo povezave med lastnim življenjem in realnim dogajanjem ter življenjem, ki ga dejansko živijo. Prepričani so tudi, da nihče ne opazi njihove odsotnosti (Rugelj, 2000).

Eksistencialna problematika je danes eden izmed glavnih vzrokov za človeške osebne zaplete in s tem povezane psihosomatske in socialne patologije (Frankl, 1994). Vedno več ljudi doživlja notranjo, osebno stisko v obliki eksistencialne krize in krize smisla.

2. Osrednji del

Kot učiteljica praktičnega pouka imam možnost dobro spoznati dijake, saj smo razdeljeni v manjše skupine, po deset dijakov. Poleg snovi, ki jo moramo obdelati, se pogovarjamo tudi o osebnih težavah, ki jih pestijo. Ker se mladostniki srečujejo z različnimi osebnostnimi in družinskimi težavami, jim je bila ponujena možnost srečanj po pouku, saj bi tako imeli več časa za pogovor o težavah, ki jih vsakodnevno pestijo. Nekateri dijaki so se pozitivno odzvali in hodili na srečanja, ki so bila vsak teden po pouku. Dolžino srečanja smo prilagodili glede na potrebe. V skupini je bilo od 8 do 10 dijakov z različnimi težavami. Nekateri so imeli doma res težke razmere. Drugi dijaki so imeli težave, ker se zaradi vsakodnevnih skrbi zvečer niso uspeli umiriti in zaspali. Nekateri dijaki so se srečanj udeležili, ker so se počutili žalostne in osamljene. V nadaljevanju je opisanih nekaj življenjskih zgodb mladostnikov, ki so se zaradi različnih situacij znašli na pragu odvisnosti. Vsi dijaki so se prostovoljno odločili za skupinska srečanja. V skupini so razložili in opisali njihov pogled na nastale težave, stanje v njihovi družini, odnose s prijatelji in kaj jih je pripeljalo do tega, da se počutijo ničvredne, žalostne.

Tadeja, 18 let.

Dijakinja živi v stanovanju z mamo, očetom in dvema mlajšima sestrama. V družini je prisoten alkohol. Tadeja nam zaupa, da je oče pred dvema letoma izgubil službo in je od takrat večkrat pod vplivom alkohola. Takrat postane fizično in tudi psihično agresiven. Tadeja in mlajši sestrici tako večkrat tedensko poslušajo kreganje med staršema, kdaj so tudi same deležne fizičnega nasilja iz očetove strani. Tadeja, kot starejša sestra, se počuti zelo odgovorna in veliko časa preživlja z mlajšima sestrama, da ju zamoti in ne poslušajo kričanja. Zaradi celotne situacije doma, se težko skoncentrira. Zvečer se težko umiri. Tadeja prizna, da je večkrat pomislila tudi na samomor. Pove, da se zadnje čase prenajeda. Posledično se je v zadnjem letu zredila za deset kilogramov. Začela se je tudi rezati po nogah, saj pravi, da tako sprosti napetost, ko je res hudo. Kljub temu, da ji oče ne pustili izhodov, se za vikend dobi s prijateljico. Ob njej se počuti sproščeno in ji lahko zaupa. Med pogovorom popijeta nekaj piv. Tadeja se zaveda, da njeno početje ne vodi v pravo smer, vendar se zelo težko spopada z vsem, kar se ji dogaja.

Tina, 19 let.

Dijakinja živi z mamo in mlajšo sestro. Tina že nekaj let obiskuje psihiatra. Prav tako njena tri leta mlajša sestra. Obe imata diagnosticirano depresijo in sta na psihiatrični terapiji. Mlajša sestra ima anoreksijo, Tina pa se bori z bulimijo in občasno tudi z anoreksijo. Tina se težav z motnjami hranjenja zaveda. Pravi, da ima le na tak način nadzor nad svojim življenjem. Težave so se v taki obliki začele, ko sta se starša ločila. Tina pove, da se starša nista nikoli dobro razumela. Kot otrok je bila velikokrat prisotna ob njunem prepirju. Mama ji je vedno govorila slabo o očetu in ga večkrat tudi fizično napadla. Tudi glede dogovorjenih srečanj z otrokoma se starša ne usmeta dogovoriti. Tino to zelo obremenjuje. Z mamo se veliko prepirata, vendar jo ima po svoje rada in jo zagovarja. Ko je bila mlajša, je bila mama do nje tudi velikokrat psihično in fizično nasilna. Tina se je pred tremi leti odločila, da gre za nekaj časa živeti v krizni center. Tam je ostala pol leta in se potem spet vrnila domov k mami. Očeta ima rada. Zelo pa jo moti, da jo mama vedno, ko se vrne od očeta, zaslišuje. To jo toliko obremenjuje, da se noče srečevati z njim. Oče ima tudi novo partnerico, s katero se Tina kar dobro razume. Tina pove, da se zadnji dve leti srečuje s 13 let starejšim moškim. Le-ta ima težave z alkoholom. Prizna, da tudi sama večkrat konzumira alkohol, ker se tako počuti sproščena. V šoli nima težav in je pridna učenka. Vsakodnevno se srečuje s tesnobo in osamljenostjo, predvsem v večernem času. Ima tudi samouničevalno vedenje. Ko ji je zelo hudo, se reže. Zdravila se je tudi v Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna. Pravi, da se počuti zelo pod stresom. Težave se zvečer še stopnjujejo in težko zaspi.

Gal, 18 let.

Živi v urejeni družini. Gal ima od svojega 7 leta diagnosticiran Touretov sindrom. Na začetku šolanja so starši in dijak težave prikrivali. Gal pravi, da ga je bilo sram in strah, kako ga bodo sošolci sprejemali. V šoli poskuša tike, kolikor mu le uspe, nadzorovati, zato so doma še toliko močnejši. Zaradi močnih tikov, ki jih ima doma, je popoldneve zelo utrujen in ga vse boli. Posledično se ne uspe učiti. Ocen nima najboljših. Njegovo počutje je iz dneva v dan slabše, saj mu pada samozavest. Gal pove, da velikokrat razmišlja o samomoru, ker se boji svoje prihodnosti. Strah ga je, da zaradi nekontroliranih tikov ne bo vseh nobeni punči. Občasno s tiki spušča tudi glasove. To ga zelo obremenjuje. Obiskuje psihiatra, ki mu je predpisal antidepresive. Tudi na teži je veliko pridobil, saj se ob uživanju hrane sprosti. Večere preživi za računalnikom, kjer igra igrice ali surfa po internetu. Igrice mu prinesejo zadovoljstvo, saj je pri igranju zelo uspešen, vendar se potem težje umiri in zaspi. Ima nekaj prijateljev, s katerimi je začel konzumirati alkohol. Gal pove, da ko je pod vplivom alkohola, nima toliko tikov, kar mu zelo ugaja. V družbi se počuti sprejetega.

Tehnike sproščanja smo z dijaki izvajali redno, enkrat na teden. Najprej jim je bila predstavljena metoda progresivne mišične relaksacije. Dijaki so dobili navodilo, da izvajajo omenjeno tehniko tudi sami doma, ko bodo začutili, da so pod pritiskom. Ko so tehniko dobro osvojili, sem jim poskušala približati meditacijo. Izvajali smo vajo »Pozdrav soncu«, ki je bila dijakom še posebno všeč. Nekateri dijaki so povedali, da vajo izvajajo vsako jutro, saj imajo po njej občutek, da so bolj skoncentrirani. Dijaki so dobili navodila, naj ob izvajanju tehnik sproščanja opazujejo svoje telo, se osredotočijo na dihanje in misli, ugotovitve pa naj si zapišejo. Na srečanju smo si izmenjali izkušnje. Vsi dijaki so bili mnenja, da se jim po vajah počutje izboljša. Tadeja pove, da je predstavljeni tehniki izvajala redno. Metodo progresivne mišične relaksacije je izvajala vsak dan. Ker je telesno in tudi duševno večkrat napeta, tehnika deluje sproščujoče na njeno telo. Pri vaji »Pozdrav soncu« je imela na začetku izvajanja manjše težave z ravnotežjem. Vaja se ji je zdela naporna, zato ji ni bila najbolj všeč. Kasneje, ko je vajo osvojila, je povedala, da ji je postala všeč predvsem zaradi tega, ker se ji zdi, da ji aktivira celo telo. Tina si je dan organizirala tako, da zjutraj izvaja vajo »Pozdrav soncu«, ker se ji zdi, da ji tehnika pomaga pri izboljšanju samopodobe, zvečer pa se poslužuje meditacije. Obe tehniki sta ji všeč, vendar pove, da najraje meditira, saj se ob tem zelo sprosti. Tehniko izvaja redno vsak večer, da lažje zaspi. Gal pove, da zaradi tehnik sproščanja ne opazi občutno manj tikov. Pravi tudi, da se zaveda, da bi jih moral izvajati bolj redno. Najljubša mu je vaja »Pozdrav soncu«, ki se jo potrudi izvajati vsaj trikrat na teden. Metode progresivne mišične relaksacije ni izvajal. Glede tikov samih pa je mnenja, da mu bolj pomaga alkohol, saj ga le-ta tako sprosti, da ima opazno manj tikov, kar mu zelo ugaja. V nadaljevanju bodo predstavljene sprostivne tehnike, s katerimi preusmerimo pozornost od zastrašujočih misli, sprostimo mišice in umirimo misli. S tem dosežemo psihično sprostitev in ublažimo telesne simptome tesnobe.

2. 1 Metoda progresivne mišične relaksacija

Cilj postopne relaksacije je, da se postopno in sistematično naučimo sprostiti celo telo. Sprostitev poteka po naslednjih stopnjah: sprostitve v rokah in nogah, dihanje, sprostitve v čelu in sprostitve govornih organov. Posameznik sprosti posamezen del telesa tako, da ga najprej intenzivno napne, nato pa počasi popušča. Pri vsem tem je pomembno, da se osredotočimo na občutek ob aktiviranju napetosti in na občutek sproščanja. Če se zgodi, da posamezni del ni zadovoljivo sproščen, moramo postopek ponoviti. S to tehniko odstranjujemo parcialno napetost in splošno togost kot posledico nekih čustvenih težav. Poleg tega pa mobilizira človekove obrambne sile, da se lažje in uspešno soočijo s stresno situacijo (Tušak idr., 2009). Udobno sedimo, naslonjeni na naslonjalo. Roke imamo ob telesu ali pa nam počivajo v naročju. S stopali se dotikamo tal. Vaje lahko izvajamo z zaprtimi očmi. Za uvod najprej naredimo 5 globokih vdihov in izdihov. Vsaka vaja vsebuje približno 5 sekund mišične zategnitve in nato 10 sekund mišične sprostitve. Vsaka sprostitve mišice traja dvakrat več kot zategnitev.

1. Prsti:

stisnemo desno pest – sprostim (2 krat ponovimo),

stisnemo levo pest – sprostim (2 krat ponovimo),

stisnemo obe pesti hkrati – sprostim (2 krat ponovimo).

2. Nadlakti: pritisnemo nadlaket (komolce) k trupu – sprostim (2 krat ponovimo).

3. Čelo: visoko dvignemo obrvi in nagubamo čelo – sprostim (2 krat ponovimo).

4. Vrat: potisnemo vrat nazaj, glavo naprej (2 krat ponovimo).

5. Rame: dvignemo obe rami močno navzgor – sprostim (2 krat ponovimo).

6. Prsni koš: globoko vdihnemo (prsno) skozi nos, zadržimo zrak za 10 sekund – izdihnemo skozi usta – sprostim (2 krat ponovimo).

7. Trebuh: potegnemo trebuh navznoter (stisnemo trebušne mišice) – sprostim (2 krat ponovimo).

8. Stegna: stisnemo kolena skupaj – sprostim (2 krat ponovimo).

9. Stopala: iztegnemo in dvignemo obe nogi v vodoravni položaj, stopala obrnemo k sebi, zadržimo – sprostimo (2 krat ponovimo).

Ves čas izvajanja sproščanja je dihanje mirno in enakomerno, dihamo skozi nos. Ko zaključimo z mišičnim zategovanjem in sproščanjem, se v mislih vrnemo na prijetna doživetja lastnega telesa. Zaključimo tako, da počasi odštevamo od 5 do 1, odpremo oči, se s pozornostjo usmerimo v prostor in se pretegnemo.

2. 2 Meditacija in joga

Meško (2006) trdi, da je meditacija sproščeno stanje in popolna povezanost z notranjim jazom – univerzalno energijo in življenjem. Pravi, da ko dosežemo popolno stanje meditacije, so nam dani odgovori na naša vprašanja, um se umiri, telo ne obstaja in zavedamo se neskončne povezave z vsem, kar je živo. Prav tako navaja, da ko dosežemo popolno meditacijo, nas le-ta za vedno spremeni, kar prinese osvoboditev in samospoznavanje. Ugotavlja, da ljudem meditacija pomaga pri učinkovitosti v vsakdanjem življenju in povečuje sposobnost koncentracije. Z rednim izvajanjem postanemo sposobni obvladati svojo pozornost. V določenem trenutku se izboljša tudi sposobnost osredotočenja na eno stvar. Posledica osredotočenosti je uspeh. Potrjeni so tudi učinki meditacije, ki se kažejo kot občutenje sreče, izboljšanje zdravja, spremembe fiziologije možganov in izboljšanje družbenega življenja.

Posamezniku predstavljata joga in meditacija obliko telesnega gibanja in mišičnega sproščanja z dihalnimi vajami. Obe obliki sta se pri nas razvili v zelo uspešno terapevtsko obravnavo. Joga in meditacija s pomočjo dihanja in aktiviranja telesa poudarjata miselni tok, nadzor misli in umiritev le-teh. Skupaj sta izjemni tehniki za usmerjanje pozornosti, nadzora misli, lastnih reakcij, skratka celega telesa kot integriranega sistema (Tušak in Tušak, 2003). Da lažje in bolj učinkovito začnemo z izvajanjem joge in meditacije, si v nadaljevanju pogledjmo vajo »Pozdrav soncu«.

»Pozdrav soncu« izvajamo vsak dan, najboljše zjutraj pred zajtrkom. To je vaja, s katero pripravimo / ogrejemo celo telo, služi nam kot uvod v vaje joge. Vpliva na srce, pospeši prekrvavljenost vseh organov v telesu, razteza in krepi vse večje mišične skupine, ohranja zdravje sklepov in vpliva na prebavni sistem. Učence opozorimo, naj bodo pozorni na dihanje. Poiščejo naj si udoben in zračen prostor. Vaje lahko izvajajo na blazini ali na tleh. Med vdihovanjem in izdihovanjem delajo naslednje vaje:

1. Vdih: stoja razkoračno (v širini bokov), teža telesa na celem stopalu, medenica je rahlo potisnjena naprej, trebuh pa navznoter, prsni koš je odprt in dvignjen, hrbet raztegnjen, roki sta v priročenju, pogled usmerjen naprej.
2. Izdih: dlani sklenemo v višini prsi in spustimo brado navzdol, spodnji del telesa je v enakem položaju kot v zgornji točki.
3. Vdih: roki počasi dvigujemo in raztezamo v smeri navzgor in nazaj, ob tem so dlani obrnjene ena nasproti drugi, ramena so spuščena, pljuča napolnimo in raztezamo prsni koš. Hrbtenica v spodnjem delu ostaja ravna, spodnji del telesa je v enakem položaju kot zgoraj.
4. Izdih: sledi predklon trupa, dlani (če smo dovolj gibljivi) postavimo ob rob stopal, glavo predklonimo, nogi sta popolnoma iztegnjeni, če smo manj gibljivi, sta lahko nogi v kolenih pokrčeni.
5. Vdih: desno nogo iztegnemo nazaj, s kolenom se dotaknemo tal in iztegnemo stopalo (nart je v stiku s podlago). Pazimo na pravilno postavitev kolena (ne čez prste stopala in ne v levo ali v desno). Zajamemo zrak in odpremo prsni koš.
6. Zadržimo dih: opremo se na prste desne noge, koleno desne noge dvignemo od tal in nogo stegnemo, levo nogo priključimo k desni, sledi opora na prstih nog in dlaneh rok. Noge, hrbet, vrat glava so poravnani v isti liniji, pogled je usmerjen navzdol.
7. Izdih: kolena spustimo na tla, prsni koš je med dlanmi, s čelom ali brado se dotaknemo tal. Komolci so ob telesu, boki so dvignjeni od tal.
8. Vdih: boke spustimo na tla, nogi sta skupaj, stopala iztegnjena. Zajamemo zrak, odpremo prsni koš, komolci ostajajo ob telesu. Gib izvedemo s pomočjo hrbtnih mišic, ne s pomočjo rok.

9. Izdih: boke dvignemo od tal, nogi sta iztegnjeni, peti usmerjeni proti tlom. Hrbet raztezamo, glava ostane med rokama, ramenski obroč odpiramo.
 10. Vdih: pogled usmerimo proti dlanem, spustimo boke, desno nogo premaknemo naprej, leva noga ostaja zadaj, s kolenom se dotaknemo tal, zajamemo zrak in odpremo prsni koš, pogled je usmerjen naprej.
 11. Izdih: levo nogo priključimo desni, stoja razkoračno v širini bokov. Dlani sta ob zunanjem delu stopal, glava usmerjena navzdol. Nogi sta iztegnjeni, v kolikor je gibljivost slabša, lahko nogi v kolenih pokrčimo.
 12. Vdih: nogi rahlo pokrčimo, hrbet vzravnamo, roki potujeta navzgor, dlani so obrnjene ena proti drugi, ramena so spuščena. Zajemamo zrak in odpiramo prsni koš, spodnji del hrbtenice je raven.
 13. Izdih: položaj telesa, rok in nog je enak kot v 1. točki. Vse zgoraj opisane vaje ponovimo še z levo nogo nazaj (opis v 5. točki).
- Joga je primerna za vse vrste starosti. Deluje na celoten organizem. Z rednim izvajanjem povečujemo moč in gibljivost. Poveča zmožnost osredotočanja, izboljša držo in koordinacijo. (Schmidt, 2009). Zagorc (2003) pravi, da smisel izvajanja jogijskih vaj ni raztezanje in krepitev mišic, temveč ohranjanje gibčnosti telesa. Tukaj gre za skladnost telesa in duha. Globoko dihanje je tu ključnega pomena, saj prežene napetost in nas privede do sprostitve.

Zaključek

Doživljanje stresa in s stresom povezanih težav je v obdobju mladostništva veliko. Neuspešno soočanje z viri stresa ima številne negativne učinke na mladostnikovo zdravje in kvaliteto življenja. Lahko bi rekli, da je obdobje, ko mladi delajo prve samostojne korake, še najbolj nevarno obdobje, saj je možnost za mladostnikovo tvegano početje veliko večje. Predstavljeni dijaki so se znašli v težki življenjski situaciji. Pozitivno je to, da so o svojih težavah spregovorili in se odvisnosti zavedali, saj so le na tak način težave začeli reševati. Pogovor v kombinaciji s sprostitevniimi tehnikami je v tem času, polnem stresa, ena boljših alternativ za premagovanje stresnih situacij v različnih življenjskih preizkušnjah. Predstavljenih je nekaj najpogostejših tehnik, s katerimi si mladostniki lahko pomagajo ob soočanju s stresom. Z rednim izvajanjem le-teh se izboljšuje čustvena zrelost in stabilnost. Menim, da bi se morali učitelji v srednjih šola redno udeleževati izobraževanj na temo komunikacije in dela z ranljivimi skupinami. Na tak način bi lažje razumeli vedenjske vzorce dijakov in bi bili do njih bolj razumevajoči, posledično bi jih lažje in pravilno usmerjali.

Literatura

- Auer, V. (2002). Pretrmast, da bi pil. Ljutomer: Samozaložba.
- Banesch, H. (2009). S trkanjem do zdravja. Ljubljana, Aura: Pleško.
- Erzar, T. (2007). Duševne motnje: psihopatologija v zakonski in družinski terapiji. Celjska Mohorjeva družba.
- Galimberti, U. (2009). Grozljivi gost: mladi in nihilizem. Ljubljana: Modrijan.
- Kajtna, T., Jeromen, T. (2007). Sproščanje: moj mali priročnik. Ljubljana: izšlo v samozaložbi.
- Kavenska, V. (2009). »Meaning of life in the context of alcohol dependence«. Electronic journal of CMPS 1 (3).
- Larner, E. in Galey, P. (2013). Active cycle of breathing technique. Cochrane database.
- Marušič, A. in Temnik, S. (2009). Javno duševno zdravje. Celjska Mohorjeva družba: Celje.
- Masten, R. (2004). »Noogene osebnostne značilnosti in prilagajanje.« Psihološka obzorja 13 (4): 67-84.
- Perko, A. (2008). Družina na križpotju. Ljubljana: UMco.
- Pozdrav soncu – joga vaje za dobro počutje. Pridobljeno s: <https://ajurjoga.si/pozdrav-soncu/>.
- Rugelj, J. (2000). Pot samouresničevanja. Ljubljana: samozaložništvo.
- Tančič Grum, A. in Zupančič Tisovec, B. (2017). Tehnike sproščanja. (Priročnik) Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana.
- Tomori, M. in Ziherl, S. (1999). Psihiatrija. Ljubljana: Medicinska fakulteta.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Ule, M. (2001). Socialna ranljivost mladih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Walker, R. (1997). Spolnost in medčloveški odnosi. Ljubljana: DZS.

KROŽKI KOT NAČIN SPODBUJANJA OSEBNOSTNE RASTI MLADOSTNIKOV

Povzetek: Šola poleg družine predstavlja ključni kontekst učenja in razvoja posameznika. Pomembno vlogo pri razvoju posameznika v šolskem okolju lahko imajo tudi krožki, saj učencem nudijo možnost samostojnega izbora vsebin, hkrati pa bolj sproščeno vzdušje, ustvarjanja kakovostnih medosebnih odnosov, občutka varnosti in sprejetosti. Z dijaki smo izvedli krožke temelječe na teorijah socialno čustvenega učenja in pozitivnega razvoja mladih. Tako so dijaki pridobivali veščine za razvoj zdrave identitete, upravljanja čustev, doseganja ciljev, uporabe socialnih in čustvenih veščin v različnih kontekstih, pozitivne identitete in prosocialnega vedenja. Tovrstne vsebine smo izbrali, saj gre za programe, ki temeljijo na dokazih in kažejo pozitivne učinke na področju socialnih in čustvenih veščin, odnosa do sebe in drugih, pozitivnih socialnih vedenj, izboljšanja akademskih dosežkov in zmanjšanja motečega antisocialnega, agresivnega in delinkventnega vedenja in čustvenega stresa.

Ključne besede: krožki, pozitiven razvoj mladih, socialno in emocionalno učenje, mladostniki

WORKSHOPS AS A WAY OF ENCOURAGING THE PERSONAL GROWTH OF ADOLESCENTS

Abstract: In addition to the family, school is critical to learning and individual development; extracurricular activities can form an essential part of individual development within the school environment, as they offer students the possibility of independent selection of educational content within a more relaxed atmosphere, promote the development of good interpersonal relationships, and a sense of security and acceptance. We organized workshops for students based on the theories of social-emotional learning and the positive development of young people. They imparted participants with skills for healthy identity development, emotion management, goal achievement, social and emotional skills use, positive identity and prosocial behaviour. We chose evidence-based content as such programs show positive effects in developing social and emotional skills, attitudes towards self and others, positive social behaviours, improvement of academic results, and reduction of disruptive antisocial, aggressive and delinquent behaviours, and emotional stress.

Key words: workshops, positive youth development, social and emotional learning, adolescents

Uvod

V šoli mladostniki preživijo velik del svojega življenja. Tako poleg družine predstavlja ključni kontekst učenja in razvoja posameznika (Ribič Hederih in Košir, 2021). Ena izmed osnovnih nalog šole je izobraziti učence na nekaterih osnovnih akademskih področjih, zmeraj bolj pa se poudarjajo tudi izobraževanja otroka kot celote. Ta širši pogled na izobraževalni proces spodbuja razvoj socialnih in čustvenih veščin, zdravja v najširšem pomenu besede in vključenosti v javno življenje (Bučar-Ručman idr., 2020).

Izkušnje, ki jih ima učenec v šoli, bistveno vplivajo na njegove akademske dosežke, pa tudi na socialni in čustveni razvoj (Eccles in Roeser, 2011). Šola lahko tako pomembno podpre razvoj spoštljivih in vzajemno zadovoljujočih vrstniških odnosov ter razvoj socialne kognicije (Ribič Hederih in Košir, 2021). Vse to pa lahko počne le, ko nudi pogoje za učenje: čustveno, intelektualno in fizično varnost, povezanost, podporo, izzive, vpletenost in spoštovanje (Berkowitz idr., 2017).

Tudi v Sloveniji ta širši pomen vzgojni-izobraževalnih institucij izpostavlja Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji, ki med temeljne cilje vzgoje in izobraževanja postavlja zagotavljanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika in zagotavljanja spodbud za njegov optimalni razvoj. Ob tem pa tudi učenje odgovornosti za lasten razvoj in zdravje, pa tudi sposobnosti za sodelovanje z drugimi (Krek idr., 2011). Vendar pa se je pri nas fokus šole po osamosvojitvi usmeril v izobraževanje, medtem ko je vzgoja pogosto obravnavana kot stranski učinek le-tega (Krek idr., 2011; Lesar, 2022).

Tudi svetovalne službe v šolah se pretežno usmerjajo v individualno delo z učenci (Gregorčič

Mrvar, Jeznik, idr., 2020), medtem ko bi bilo zavorlo večje pravičnosti šolskega sistema smiselno, da se v večji meri usmerja v skupinsko delo, saj lahko na takšen način v preventivne dejavnosti vključimo več učencev, s tem pa skrbimo za njihov zdravi razvoj. Preventivna vloga svetovalnih služb je zaradi povečanja stisk mladih še toliko bolj pomembna v obdobju po šolanju na daljavo (Gregorčič Mrvar, Mažgon, idr., 2020). Eden izmed načinov, kako lahko zajamemo večje število dijakov, so tudi krožki. Krožki mladostniku ponujajo, da izbere tiste vsebine, ki ga osebno zanimajo, kar pomeni, da so ti bolj motivirani za sodelovanje. Kakovostne interesne dejavnosti temeljijo na učenčevem sooblikovanju vzgojno-izobraževalnega procesa, ustreznem načrtovanju in evalvaciji, razvoju miselnih procesov, ki omogočajo širjenje in uporabo znanja, sodobnih metodah in oblikah dela. Hkrati pa je pri interesnih dejavnostih ključno tudi sproščeno vzdušje, učitelj tudi s pomočjo ustvarjanja kakovostnih odnosov, sproščenosti, občutka varnosti, sprejetosti, spoštovanja in zaupanja skrbi za kakovosten proces pridobivanja znanj in veščin (Kolar, 2008).

Izvedba in namen krožka

Na Srednji šoli za oblikovanje Maribor v zadnjih petih letih skušamo z namenom večje vključenosti in motivacije dijakov za šolski proces, gradnjo pripadnosti šoli in razvijanje talentov dijakom nuditi pestro paleto krožkov. Tako večkrat razpišemo tudi krožke namenjene osebnosti rasti dijakov, v šolskem letu 2021/2023 pa smo prvič izvajali krožek pod imenom: »Kdo sem in kam grem?«, ki je bil, kot nakazuje že ime, namenjen predvsem razvoju pozitivne samopodobe, načrtovanja osebnih ciljev, uravnavanja čustev in spopadanja s stresom. Predviden obseg 15 ur smo izpeljali v dveh skupinah, v katerih je bilo 6 oz. 8 dijakov, srečanja pa so trajala 45 do 60 min. Vsebina programa je temeljila na teorijah socialno čustvenega učenja (SEL – Social and Emotional Learning) ter pozitivnega razvoja mladih. Tako so dijaki pridobivali veščine za razvoj zdrave identitete, upravljanja čustev, doseganja ciljev, uporabe socialnih in čustvenih veščin v različnih kontekstih, pozitivne identitete, prosocialnega vedenja idr. (Graham idr., 2020; Schonert-Reichl idr., 2017).

Tovrstne vsebine smo izbrali, saj gre za programe, ki temeljijo na dokazih in kažejo pozitivne učinke na področju socialnih in čustvenih veščin, odnosa do sebe in drugih, pozitivnih socialnih vedenj, zmanjšanja motečega antisocialnega, agresivnega in delinkventnega vedenja, čustvenega stresa in akademskih dosežkov (Eisenberg idr., 2005; Lösel in Beelman, 2003; Taylor idr., 2017).

Vsebina izvedenih delavnic

Ker so bili v krožku združeni dijaki različnih razredov, ki se med seboj niso predhodno poznali, smo prve ure začeli z igrami spoznavanja, za kar smo uporabili iztočnice na vnaprej pripravljenih kartončkih, ki so jih dijaki izžrebali, in Roryjeve pripovedovalne kocke, z namenom spodbujanja konverzacije. Dijak, ki je bil na vrsti, je naključno izžrebal en listek (npr. Trenutno se počutim ..., Moja družina ..., Moji prijatelji me vidijo kot ...), nato pa so vsi dijaki izbrali po eno kocko, ki bi njihov stavek najbolj dopolnila. Predstavitelji skozi kocke lahko dijakom olajša samo razkrivanje, hkrati pa nam pogosto da bolj poglobljene odgovore, saj morajo utemeljiti svojo izbiro.

V uvodnih urah smo dali poudarek tudi zastavljanju ciljev – tako za delavnice kot tudi nasplo. Dijaki so si zastavili cilje po metodi SMART, hkrati pa so si naredili konkreten načrt realizacije ciljev.

Velik del delavnic smo posvetili tudi učenju uravnavanja čustev, saj imajo veščine uravnavanja čustev pomembno vlogo pri vzdrževanju duševnega zdravja (Gross in Muñoz, 1995; McLaughlin idr., 2012). Pri tem smo sledili modelu učenja uravnavanja čustev, ki pravi, da naj tovrstni programi zajemajo naslednje komponente (Macklem, 2011):

- Poznavanje in razumevanje čustev
- Prepoznavanje čustev
- Izražanje čustev

- Uravnavanje čustev.

V prvem sklopu so dijaki spoznavali čustva s pomočjo različnih metod (npr. čustvenega Activityja), hkrati pa tudi, to, katere okoliščine pri njih in drugih sprožijo različna čustva. Poseben poudarek smo dali razumevanju, da čustva niso inherentno slaba ali dobra, pač pa so funkcionalna v smislu, da nam dajejo informacije o nas in o okolju (Bonanno in Burton, 2013). Prepoznavanja čustev je bilo zajeto že v igro Activity, lotili pa smo se ga tudi s pomočjo igre dopolnjevanja različnih iztočnic, vezanih na čustva: npr. Jezen sem, ko ..., Če zamudim avtobus, čutim ..., Resnično težko nadzorujem svoja čustva, kadar ...

Preko vseh teh vaj so dijaki izboljševali tudi svoje veščine izražanja čustev, ozaveščali smo tako to, kdaj in komu pokazati čustva, kot tudi to na kakšen način. Velik del časa pa smo namenili strategijam za izboljšanje uravnavanja čustev. Tako smo dijake učili nekaterih učinkovitih tehnik za umirjanje kot so kontrola dihanja, progresivno mišično sproščanje in čuječnost (Kooze, 2009). Dijaki so se učili tudi prevrednotenja čustev, pri čemer smo začeli vajo, kjer se učijo razmišljati o alternativnih čustvih. Igra Dobre in slabe stvari se osredotoča na situacije, ki imajo običajno izrazito pozitivno ali negativno konotacijo (npr. deževen dan ali rojstnodnevna zabava), nato pa poskušajo v njej najti tudi drugo plat. Učencem smo predstavili tudi kognitivni trikotnik (čustva, dejanja, misli) ter kako lahko na svoja čustva vplivamo preko svojih misli.

Zaključek

Dijaki vključeni v krožek so bili z izvedenimi delavnicami zadovoljni. Zdele so se jim koristne v vsakdanjem življenju, v kvalitativni evalvaciji pa so poudarjali tudi pomen prijetnega počutja na skupnih urah. Na podlagi pozitivne evalvacije razmišljamo, da bi podobne vsebine integrirali tudi v splošno preventivno delovanje šole, saj so preventivni program najbolj uspešni takrat, ko so integrirani v vsakdanje delovanje šole in izhajajo iz potreb in težav, ki jih v šolskem okolju opazamo. Programi socialnega in čustvenega učenja tako kažejo večjo učinkovitost, če jih izvajajo zaposleni v šoli, kot če jih izvajajo zunanji izvajalci (Durlak idr., 2011). Pri tem naj se vključujejo v vsakodnevno življenje šole, ta pa naj raje intenzivneje izvaja manjše število vsebin kot pa večje število vsebin v manjšem obsegu (Gottfredson in Gottfredson, 2002).

Literatura

- Berkowitz, R., Moore, H., Astor, R. A. in Benbenishty, R. (2017). A Research Synthesis of the Associations Between Socioeconomic Background, Inequality, School Climate, and Academic Achievement. *Review of Educational Research*, 87(2), 425–469. <https://doi.org/10.3102/0034654316669821>
- Bučar-Ružman, A., Erjavec, K., Gantar, D., Igličar, A., Kečanovic, B., Kovač, P., Mordej, A., Rogič Ozek, S., Rupnik Vec, T., Rutar Ilc, Z., Slokan, S., Šulc, A., Šumi, R., Ule, M., Logaj, V., Pečarič, M. in Modic, M. (2020). Uporabna etika vključujočega, varnega in spodbudnega učnega okolja. Zavod Republike Slovenije za solstvo. https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/Uporabna_Etika
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. in Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eccles, J. S. in Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence: SCHOOLS AS DEVELOPMENTAL CONTEXTS. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Eisenberg, N., Sadovsky, A. in Spinrad, T. L. (2005). Associations of emotion-related regulation with language skills, emotion knowledge, and academic outcomes. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2005(109), 109–118. <https://doi.org/10.1002/cd.143>
- Gottfredson, D. C. in Gottfredson, G. D. (2002). Quality of school-based prevention programs: Results from a national survey. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 39(1), Article 1. <https://doi.org/10.1177/002242780203900101>
- Graham, R., Kahn, N. F., National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.), in National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (U.S.) (Eds.). (2020). Promoting positive adolescent health behaviors and outcomes: Thriving in the 21st century. The National Academies Press.
- Gregorčič Mrvar, P., Jeznik, K., Kalin, J., Kroflič, R., Mažgon, J., Šarič, M. in Šteh, B. (2020). Šolska svetovalna služba: Stanje in perspektive. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani (Ljubljana Univer-

- sity Press, Faculty of Arts). <https://doi.org/10.4312/9789610603283>
- Gregorčič Mrvar, P., Mažgon, J., Šteh, B., Šarič, M. in Jeznik, K. (2020). Soočanje šolskih svetovalnih delavk in delavcev z epidemijo covid-19. Oddelek za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. https://zdpds.si/wp-content/uploads/2020/06/SSS_epidemija_raziskava_FF_2020.pdf
- Gross, J. J. in Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo program osnovnošolskega izobraževanja: Koncept (1. izd). Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Krek, J., Globokar, R., Kalin, J., Kodelja, Z., Pribac, I. in Šimenc, M. (2011). Uvod. In Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (pp. 11–62). Ministrstvo za šolstvo in šport. http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf
- Lesar, I. (2022). Nelagodje ob pojmu vzgoja. *Sodobna Pedagogika*, 73(1), 58–80.
- Lösel, F. in Beelman, A. (2003). Effects of Child Skills Training in Preventing Antisocial Behaviour: A Systematic Review of Randomized Evaluations. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 587, 84–110. <https://doi.org/10.1177/0002716202250793>
- Macklem, G. L. (2011). Evidence-Based School Mental Health Services: Affect Education, Emotion Regulation Training, and Cognitive Behavioral Therapy. Springer-Verlag.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. in Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Dysregulation and Adolescent Psychopathology: A Prospective Study. *Behav Res Ther*, 49(9), 544–554.
- Ribič Hederih, B. in Košir, K. (2021). Igra vlog kot pristop spodbujanja socialnega in emocionalnega učenja pri pouku psihologije. In Izzivi in prakse poučevanja psihologije v srednjih šolah. Znanstvena založba Filozofske fakultete UL. <https://doi.org/10.4312/9789610604679>
- Schonert-Reichl, K. A., Kitil, M. J. in Hanson-Peterson, J. (2017). To reach the students, teach the teachers: A national scan of teacher preparation and social and emotional learning. A report prepared for the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). University of British Columbia. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED582029.pdf>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. in Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

ZADIAJ

Povzetek: Dihanje je življenje. Menim, da se lahko znanje o dihanju na primeren način posreduje tudi učencem. V spodnjem besedilu opisujem svoj način podajanja znanja sprostilnih in dihalnih vaj ter nekatere pozitivne koristi zavestnega dihanja. V uvodu teoretično predstavim kompleks sklopa vaj sproščanja. Ta sklop vsebuje meditacijo, avtogeni trening in somatske gibe. Sledi praktična predstavitev učenja vaj sproščanja. Med kompleksom vaj je tudi dihalni protokol, ki ga uporabljamo za boljše zavedanje dihanja, učenje umiritve in aktivacijo trebušne prepone. Učenje tehnik sproščanja in čuječnosti je za učitelja izziv, na katerega se mora dobro pripraviti. Vprašanj o motiviranosti učencev za tovrstno vadbo je mnogo. Osnovna motivacija učitelja naj bo znanje o pozitivnih učinkih tovrstnih vadb. Proti koncu članka lahko preberete pozitivne in negativne oddzive učencev na omenjeno vadbo.

Ključne besede: sproščanje, meditacija, avtogeni trening, somatski gibi, dihanje

BREATHE

Abstract: Breathing is life. I believe that knowledge about breathing can also be passed on to students in an appropriate way. In the text below, I present to you my way of imparting knowledge of relaxation and breathing exercises and some of the positive benefits of conscious breathing. For an introduction, I present to you in theory a complex set of relaxation exercises. This set contains meditation, autogenic training and somatic movements. The following is a practical demonstration of learning relaxation exercises. Among the complex of exercises is also a breathing protocol, which we use for better awareness of breathing, learning to calm down and activation of the abdominal diaphragm. Learning relaxation and mindfulness techniques is a challenge for the teacher, for which he must prepare well. There are many questions about the students' motivation for this type of exercise. The basic motivation should be knowledge about the positive effects of such exercises. Towards the end of the article, you can read the positive and negative reactions of students to the mentioned exercise.

Key Words: Relaxation, Meditation, Autogenic training, Somatic movements, Breathing

Uvod

Dihanje ni samo vdih in izdih, ampak mnogo več. Notranji ritem usmerja proces, ki je podzavesten in mu v "normalnem" stanju ne posvečamo pozornosti. Na dihanje lahko postanemo pozorni ob večji čustveni vznemirjenosti in pri večji fizični obremenitvi. Ko nas kaj prestraši, razjezi, imamo veliko tremo ali ko stečemo na dogodek, ki ga ne želimo zamuditi. Namen dihalnih vaj je ozaveščanje dihanja, povečanje dihalne kapacitete in učenje umirjenega globokega dihanja. S takšnim načinom dihalne manipulacije pomagamo ublažiti stres, ki ga povzročajo vsakodnevni dogodki. Za doseganje ciljev dihalnih vaj si lahko pomagamo na različne načine. Tako lahko sklop vaj za sproščanje, poleg dihalnih vaj, vsebuje še vaje meditacije, avtogenega treninga in trening somatskih gibov.

Meditacija, avtogeni trening in somatski gibi

Meta Zagorc v svoji knjigi opisuje meditacijo. Beseda meditacija je latinskega izvora in pomeni razmišljati in vaditi. V svojem prvotnem smislu je meditacija sestavni del verskih in duhovnih disciplin, navznoter usmerjena umetnost življenja. Najvišji cilj je postati eno z vesoljem - razsvetlitev. Poznamo več vrst tehnik meditacije. Nekatere se nanašajo na videnje določenih predmetov, oseb, pokrajin, okoliščin itd., druge pa imajo za cilj najti stanje praznine. Meditacija dejansko povzroči telesne spremembe: dihanje postane globlje, pri tem pa pride v krvni obtok več kisika, možgani so bolj prekravljeni, odpor kože se zmanjša (Zagorc, 2003, str. 31). Avtogeni trening je neke vrste avtosugestija, ki vpliva na stanje telesa in duha. Nemški psihiater J. H. Schultz je določil šest vaj s katerimi se osredotočamo na: občutek teže, občutek toplote, zaznavanje bitja srca, zaznavanje dihanja, sončni pletež, glavo. Sprostitev dosegamo s koncentriranjem. Za avtogeni trening je značilna uporaba gesel, ki jih večkrat zaporedno ponovimo. Gesla naj bi prodrli v podzavest, od koder vplivajo na naše telo. Bolj ko se sprostimo, bolj postanemo dovzetni za sugestije. Gesla naj bodo

kratka in jasna. Potek avtogenega treninga naj bi bil sledeč: občutimo težo v desni roki, zatem v levi, v obeh rokah, nato v desni nogi, v levi nogi, v obeh nogah itd. (Zagorc, 2003, str. 28). Somatski gibi so zelo počasni in zavedni gibi, kjer vadeči pozornost usmerja v iskanje telesnega stika in s pomočjo daljšanja in krčenja mišic sprošča prenapete dele telesa. Hkrati išče in vzpostavlja simetrijo med levo in desno stranjo telesa. Vaje v osnovi niso zahtevne, vendar se kompleksnost med aktivacijo in relaksacijo stopnjuje in zahteva od vadečega veliko pozornosti. Vadba somatskih gibov blagodejno vpliva na celotno telo. Vadeči se nauči napeti določene mišice, ko to potrebuje in sprostiti mišične skupine, ki jih ne potrebuje. Ko se nauči sprostiti mišice, je njegov korak lahkotnejši, spanec pa bolj sproščen, zato je regeneracija telesa boljša (Ernest, 2018).

Praktični opis vadbe

Menim, da so ure športa namenjene spoznavanju in razvoju telesa, duha, ega in socialnih veščin. Delno lahko otroci spoznajo svoje telo tudi s pomočjo sprostilnih vaj. Tekom šolskega leta opravim z učenci vsaj pet tovrstnih vadbenih sklopov. Vaje umestim v zaključek učne ure z namenom ohlajanja, umiritve in spoznavanja telesa. Preden začnemo, pripravimo pomirjajočo glasbo, tako lažje dosežemo učinek umirjenosti in zmanjšamo zunanje motilce zvoka. Če imamo na voljo mehke podloge, jih razdelimo in tako smo pripravljeni na sprostilne vaje. Za boljše dojetje in sprejemanje vaj sproščanja, se predhodno pogovorimo. Pomembno je, da učenci spoznajo pozitivne učinke sproščanja telesa in uma.

Učence prosim, da si poiščejo prostor, kjer bodo imeli mir, ter se uležejo na hrbet. Predlagam, naj se ne uležejo preblizu najboljšega prijatelja ali preblizu kateregakoli sošolca, ker se bodo sicer težje umirili in ne bodo zmogli slediti navodilom. Preden začnemo, jim razložim kratko vsebino postopka sproščanja in obljubim, da vaje ne bodo trajale dolgo. Razložim pomen zaprtih oči med vadbo in jim predlagam, da jih zaprejo. Tako jih ne motijo vidni moteči dejavniki, zato se lahko bolje osredotočijo na telesne občutke in lažje umirijo misli. Po navadi začnemo z zavedanjem delov telesa in delnim avtogenim treningom. Postopno "potujemo" od stopal do glave. Predstavljamo si, da so deli telesa zelo težki. S tem načinom sprostimo mišično napetost in povečamo pozornost osredotočanja na telo. Ko so pripravljeni sprejeti nova navodila, začnemo z dihalnimi vajami. Na začetku jih vprašam, kaj čutijo, ko diha. Odgovorov ne pričakujem, zato povem, naj odgovarjajo le sami sebi v mislih. Vprašam jih, ali in kakšna je razlika med vdihom in izdihom. Kako se giblje telo, ko vdihnejo in kako, ko izdihnejo? Počasi naredijo tri do pet globokih vdihov in izdihov. Nato vklopim metronom, ki nam pomaga pri sekundnem štetju. Sledi dihanje s pomočjo metronoma. Vdih in izdih naj bosta dolga šest sekund, med prehodnim časom počakamo dve sekundi (6 sek. vdih - 2 sek. počakamo s polnimi pljuči - 6 sek. izdih - 2 sek. počakamo brez zraka). V času dihanja jih spodbudim, da pri vdihu rahlo napnejo in usločijo hrbet in vdihnejo tudi v trebuh oziroma s celim telesom tako, da rahlo napnejo zadnjo stran telesa. Pri izdihu naj bodo pozorni na rahlo krčenje trebuha in delno usločenje hrbta, saj bodo tako lažje istisnili zrak iz pljuč. Vajo izvajamo od 60 do 120 sekund, odvisno od starostne skupine otrok. Za doseganje cilja polnih in praznih pljuč uporabim upodobitve, kot so: vdihni in se napihni kot balon; izdihni in popolnoma spusti zrak iz sebe, kakor ga spustiš iz vodne blazine, ko jo pospravljaš. Če imajo učenci dovolj pozornosti, sledi nadaljevanje enostavnega avtogenega treninga. Ta del izvajajo samo učenci, ki so starejši od 10 let (od petega razreda dalje). Na hitro opišem eno izmed stresnih situacij iz njihovega življenja. Največkrat uporabim pripravo na test in test ali pripravo na športno tekmovanje in tekmo. Sami si izberejo svojo stresno situacijo in jo poskušajo podoživeti. Nato jim sugeriram navodila: ostanite mirni; dihaite enakomirno in mirno; osredotočite se na nalogo, ki je pred vami in jo dobro opravite, tako kot znate; ste popolnoma zbrani in dobro vam gre ... Sklop sprostilnih vaj zaključimo z vprašanji o hvaležnosti. Vprašam jih, na kaj in zakaj vse so hvaležni. Usmerim jih na premislek o hvaležnosti za zdravo telo, dobre prijatelje, družino, naravo ... Na koncu učenci rahlo premaknejo dele telesa od nog do glave in odprejo oči. Če želijo, lahko ostanejo še nekaj časa

v ležečem položaju. Dobro je, da se pogovorimo o občutkih, ki so jih doživljali med vadbo, zato se usedemo v polkrog in se poslušamo. Nekatere spodbudim z vprašanji, nekateri pa izražajo svoje občutke sami od sebe. Povratna informacija je največkrat pozitivna in vzpodbudna. Nekateri učenci z besedami ne znajo opisati občutkov. Ko pa slišijo sošolce, se jim velikokrat pridružijo in potrdijo, da so sami doživeli podobne občutke. Učenci sporočajo na primer: popolnoma sem se sprostil(a) in sedaj sem umirjen(a); pred vajami sem bil(a) napet(a), zdaj pa sem sproščen(a); še bolj sem hvaležen(na), da imam dobre sošolce; sedaj lahko bolje diham; med vajami sem imel zelo težko telo ... Vaje pa ne ustrezajo vsakomur. Zato med pogovorom to omenim in prosim, naj tisti, ki jim vaje niso bile všeč ali jih je karkoli zmotilo, to tudi povedo. Nekaterim na primer ni bila všeč glasba, druge so motili udarci metronoma in so težko sledili dihalnim vajam.

Zaključek

Vodenje sklopa sprostilnih vaj z dihalnimi protokoli zahteva od učitelja veliko pozornosti in znanja. Pri otrocih je motivacija za tovrstne vadbe manjša, kot pri kakšni dinamični skupinski igri. Vendar če ima učitelj dovolj znanja, da samozavestno nastopi in vodi učence, potem ga učenci sprejmejo in upoštevajo.

Literatura

Ernst, A. (2018). Lahkotno iz kroničnih bolečin. Brežice: Aleš Ernst s.p.

Zagorc, M. (2003). Sprostimo se ... Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport

ZASE SKRBIM – SREČNO IN ZDRAVO ŽIVIM

Povzetek: Zdravje otroka oziroma mladostnika je eden od ključnih pogojev za njegov razvoj, oblikovanje pozitivne samopodobe in za uspeh v šoli. Pomembna sta oba vidika zdravja, tako fizično kot tudi psihično počutje. V svojem prispevku predstavljam aktivnost razrednika v 3. triletju osnovne šole na področju psihofizičnega razvoja in počutja odrasčajočega otroka. Predstavljam razredni projekt, ki smo ga z učenci poimenovali »Zase skrbim – srečno in zdravo živim«. Naš glavni cilj je bil, da v obdobju odrasčanja z učenci oblikujemo in izvajamo načrt, ki bi jim pomagal pri pozitivnem razvoju in jih usmerjal v tem obdobju življenja. Svoj moto smo razvijali na razrednih urah, dnevih dejavnosti in v stiku s starši. Z učenci smo se posvetili osmim področjem, ki smo jih poimenovali: odnos do sebe, lastna čustva, osebna higiena, sprostitve, hobiji, počitek, prehrana, gibanje.

Ključne besede: zdravje, samopodoba, čustva, higiena, sprostitve, prehrana, gibanje

TAKING CARE OF MYSELF - LIVING HAPPILY AND HEALTHILY

Abstract: The health of a child or adolescent is one of the key conditions for their development, forming a positive self-image, and succeeding in school. Both aspects of health are important, physical and mental well-being. In this article, I present the role of a homeroom teacher in the third triade of elementary school in the area of psycho-physical development and well-being of growing children. I introduce a class project called "Taking Care of Myself - Living Happily and Healthily." The main goal was to develop and implement a plan with students during the years when they are growing up to help them with positive development and to guide them through this period of life. Their motto was developed during class hours, activity days, and in communication with parents. The students focused on eight areas: self-image, emotions, personal hygiene, relaxation, hobbies, rest, nutrition, exercise.

Keywords: health, self-image, emotions, hygiene, relaxation, nutrition, exercise.

Uvod

Prednostne naloge naše šole temeljijo na pozitivnem razvoju osebnosti in samopodobe ter na zavedanju samega sebe, svoje vloge v družbi in pri nalogah. »Kako skrbimo za svoje telo, pove veliko o tem, kako skrbimo za svoj um.« (Obvladovanje tesnobe za najstnike, 32). Učiteljem in vodstvu je bil pomemben celosten vidik razvoja mladostnika.

Kot razredničarka učencem zadnjega triletja osnovne šole sem jih želela usmeriti v zavedanje in sprejemanje samega sebe v obdobju odrasčanja. Vzpodbuditi sem jih hotela v aktivnosti, ki bi jih krepile fizično kot tudi osebnostno in psihično. Moj glavni cilj je bil, da v obdobju odrasčanja z učenci oblikujem načrt, ki bi jih pozitivno razvijal in usmerjal.

»Zase skrbim – srečno in zdravo živim«

Razredni projekt smo v oddelku poimenovali »Zase skrbim – srečno in zdravo živim«. Razvijali in živeli smo ga z učenci v zadnjem triletju osnovne šole, v času šolanja učencev od 7. do 9. razreda. Učenci so v začetku po skupinah razmišljali o pomembnih področjih svojega življenja. Izpostavili so osem najpomembnejših, ki jih oblikujejo kot posameznika in se jih morajo zavedati ter jih razvijati.

Ta področja so: *odnos do sebe, lastna čustva, osebna higiena, sprostitve, hobiji, počitek, prehrana, gibanje*. Učenci so po skupinah izdelali plakate za vsako področje. Te smo imeli nato izobešene v matični učilnici ves čas trajanja projekta. Predstavili so ključne podatke in prijetne misli, ki so nas vedno znova pritegnili in spodbudili k razmišljanju o sebi in ozaveščanju o zdravem načinu življenja. V nadaljevanju so predstavljeni zapisi in misli učencev o posameznih področjih.

Odnos do sebe

»Do sebe moraš biti prijazen, se spodbujaš, si postavljaš dosegljive in realne cilje, da potem napreduješ po majhnih korakih in se znaš pohvaliti ter proslaviti svoje dosežke. Spodbujaš

se in potolažiš, do sebe se obnašaš kot do najboljšega prijatelja. Znaš izpostaviti svoje pozitivne lastnosti. Prav je, da se sprijazniš s svojo vizualno podobo, sprejemaš svoje spremenjeno telo in svoj zunanji izgled.«

Lastna čustva

»Smej se in svet se bo smejal s teboj. Joči in jokaj boš sam. Sprejemam, prepoznavam in izražam svoja čustva. Če me kaj prizadene, se o težavah pogovorim. Če vidim, da ima kdo slab dan, ga poskušam razveseliti. Napake in neuspeh so del življenja, zato se poskušam iz njih kaj naučiti.«

Osebna higiena

»Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran. Umivam si roke, se tuširam ali se okopam vsak dan, umivam si zobe, uporabljam zobno nitko, čistim ušesa, skrbim za lase in nohte, oblečem se v čista oblačila.«

Sprostitev

»Vzamem si čas zase, delam to, kar me osrečuje, tudi ob napornih dnevih poskrbim za sprostitev. Organiziram si svoj čas, načrtujem aktivnosti in pri njih vztrajam.«

Hobiji

»Delaj to, kar te veseli, druži se s prijatelji. Razvijam svoje sposobnosti, interese in talente. Naredim seznam aktivnosti, ki me sproščajo in v njih uživam (kino, ples, petje, branje, igrice, družabne igre, peka ...).«

Počitek

»Kdor ne dela, ne ve, koliko je vreden počitek. Med delom si vzemi čas za počitek. Zvečer hodim spat pravočasno, spim vsaj 8 ur. Vsi potrebujemo dovolj spanca.«

Prehrana

»Imam 5 obrokov dnevno, pijem zadostno količino vode, jem raznoliko hrano, tudi sadje in zelenjavo. Prazna vreča ne stoji pokonci.«

Gibanje

»Sem na svežem zraku, se sprehajam, tečem, kolesarim, vsaj pol ure dnevno. Gibanje je učinkovit način, s katerim se lahko spravim v boljšo voljo.«

Učenci so si v času razrednih ur najprej naredili načrt popoldanskih aktivnosti za vsak dan v tednu. Kmalu so začeli načrte med seboj primerjati in jih dopolnjevati. Učenci so se začeli povezovati in nastajale so nove ideje in zamisli, ki so jih želeli uresničiti. Samodejno so se oblikovale manjše skupine učencev in nato so skupaj preživljali svoj prosti čas. To je doprineslo tudi k boljšim odnosom v razredu. Vsak drugi teden so učenci na razrednih urah izpostavili najlepše trenutke. Opisali so smešne pripetljaje, pokazali fotografije prijetnih dogodivščin, svojih zdravih obrokov, lepih utrinkov iz narave ...

Na dnevih dejavnosti so poskrbeli za skupinske zdrave malice. V matičnem oddelku smo si zadali cilj, da na športnih dnevih pijemo vodo in malicamo zdravo, brez slanih in sladkih prigrizkov. Razdelili smo se v manjše skupine in vsaka je poskrbela za določena živila. Tako so nekateri učenci prinesli domač kruh, drugi domače pecivo, domače namaze, zelenjavo, sadje ... Učenci so uživali v malici, ko so skupaj jedli domačo, okusno in zdravo hrano.

Na roditeljskem sestanku smo enkrat na leto prijetne izkušnje delili tudi s starši. Navadno je bilo s strani šole za starše najprej organizirano zanimivo predavanje o aktualnih temah. Med tem so učenci pripravljali zdrave napitke po receptih, za katere smo se dogovorili že na razrednih urah. Po roditeljskem sestanku je sledilo druženje s pogostitvijo za starše. Odziv staršev je bil zelo pozitiven in udeležba večja kot ponavadi.

Zaključek

Učenci v razredu so bili zadovoljni, srečni, občutila se je pozitivna klima in ustvarjali so v spodbudnem okolju. Učenci so drugega sprejemali takega kot je, vsi pa so bili sproščeni, zavedali so se svoje pripadnosti in vloge v oddelku. Z vsemi dejavnostmi so tudi razvijali

svojo pozitivno samopodobo. Posledično je bil boljši tudi učni uspeh učencev. Organizirali smo medvrstniško učno pomoč med učenci, tudi v varstvu vozačev so učenci pri učenju pomagali sošolcem in mlajšim učencem. S projektom smo potrdili, da pozitiven odnos do samega sebe, urejeno in organizirano življenje ter rutina dajo mladostnikom občutek varnosti, sprejetosti in možnost osebne rasti.

Literatura

- Prgič, J. (2014): Na poti k odličnosti, 8 krogov odličnosti = 8 dobrih navad. Griže. Svetovalni-izobraževalni center MI
- Galanti, R. (2020): Obvladovanje tesnobe za najstnike. Izola. Vita založba
- Hayes, N., Orrell, S. (1998): Psihologija. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo
- Slivar, B. (2013): Na poti k dobremu počutju. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo

LESENI DEČEK V OSNOVNI ŠOLI

Povzetek Psihofizično zdravje otrok in mladostnikov je zelo pomembna tema in kompleksno področje, zato je ključnega pomena, da morata temeljiti skrb in pozornost vsake družbe in države na preprečevanju nastanka duševnih težav in motenj, zagotavljanju, izboljševanju, ohranjanju, varovanju, krepitvi dobrega in ustreznega psihofizičnega zdravja, njegove destigmatizacije ter spodbujati širšo razpravo in partnersko sodelovanje med različnimi strokovnjaki s področja zdravstva, šolstva, socialnimi službami, političnimi odločevalci in vsemi tistimi, ki jim je mar za psihofizično zdravje ne samo otrok in mladostnikov, temveč celotne populacije v vseh starostnih obdobjih. V slovenskem šolskem sistemu se že vrsto let pridružujemo preventivnim dejavnostim in aktivnostim ozaveščanja, ki pripomorejo k varovanju, razumevanju področja psihofizičnega zdravja in izboljšanja skrbi tudi najranljivejših skupin, otrok in učencev z motnjami avtističnega spektra. Zaradi neurejenih, nedorečenih in neuzakonjenih zadev potrebujemo celovito prenovo izobraževalnega sistema in nadgradnjo osnovnošolske zakonodaje, ki bo opredelila stalnega spremljevalca učencu z motnjami avtističnega spektra in sistemsko spodbujala šole k tovrstnemu inkluzivnemu pristopu, saj ti učenci zaradi posebnih potreb potrebujejo v šolskem vsakdanjiku posebno pozornost, konstantno podporo in individualno pomoč pri dejavnostih, da ne bodo kot leseni dečki ostali le kos lesa, temveč bodo v varnem, ne obsojajočem in razumevajočem šolskem okolju imeli trdna tla pri soočanju s vsakdanom in izzivi, ki jih šolanje prinaša.

Ključne besede: otrok, MAS, spremljevalec, psihofizični razvoj, osnovna šola.

THE WOODEN BOY IN PRIMARY SCHOOL

Abstract: The psychophysical health of children and adolescents is a very important topic and a complex area, therefore it is crucial that the care and attention of every society and country should be based on the prevention of mental problems and disorders, the assurance, improvement, continuation, protection, strengthening the good and adequate psychophysical health, its destigmatization, and to encourage a broad discussion and cooperation between various experts in the field of health, education, social services, political decision-makers and all those who care about the psychophysical health not only of children and adolescents, but of the entire population of all the age groups. In the Slovenian school system, we have been participating in preventive and awareness-raising activities for many years, which help to protect and understand the field of psychophysical health and to improve the care of even the most vulnerable groups, children and pupils with autism spectrum disorders. Due to the unsettled, undefined and unregulated matters, we need a comprehensive education system revision and a primary school legislation upgrade, which will define a permanent companion for a student with autism spectrum disorders and systematically encourage schools to adopt this kind of inclusive approach, since these pupils, due to their special needs, need special attention and constant support in everyday school time and individual help with activities, so that they will not remain like a wooden boys, but in a safe, non-judgmental and understanding school environment, they will have a solid ground for facing everyday life and the challenges that education brings.

Key words: child, ASD, companion, psychophysical development, elementary school.

Uvod

Otroci in mladostniki ne živijo v mirnem brezskrbnem obdobju. Ne samo leto 2023, še leta pred nami so bila in so krizna, načeta s temami epidemije, vojnih žarišč po svetu, energetske krize, visoke inflacije in vsesplošne draginje v državi. In te so pustile trdovratne sledi in posledice, od katerih so se ene pokazale zelo hitro, druge z zamikom, tretje, te, ki jih bomo najtežje izkoreninili pa imajo odmev še danes. Na te izzive, spremembe, preizkušnje se posamezniki odzivamo zelo različno. Srh zbujačo je, ko se pogovarjaš z ljudmi v okolici, ki pravijo, da ne spremljajo poročil, češ, da poročajo samo o slabem. In tako se množica ljudi skriva, zbeži, zamiži pred aktualnimi problemi družbe. Preprosta logika, če o njih ne veš, ne boli, če o njih ne slišiš, jih ne poznaš in če o njih ne govoriš, potem ne obstajajo. Dobro psihofizično zdravje posameznika je ne samo pomemben del zdravja, temveč posledično pomeni tudi temelj kakovostnega odraščanja in življenja.

Razvojne ambulate s centri za zgodnjo obravnavo, centri za duševno zdravje, svetovalni centri za otroke, mladostnike in številni koncesionarji, ki izvajajo oblike pomoči in podpore so polno zasedeni, nedostopni, za mnoge družine brez funkcije, pomena in tako mnogokrat pomoč pride ne samo pozno in prepozno, temveč nikoli. Kljub temu, da imamo v Sloveniji

nacionalni program duševnega zdravja, kateri stremi in krepi zavedanje o pomembnosti psihofizičnega razvoja, se duševno zdravje otrok in mladostnikov izredno slabša. Prevalenca in pogostost duševnih motenj tako v Sloveniji kot v svetu strmo narašča in za to ne potrebujemo niti celovitega prikaza uradnih, razpoložljivih statističnih podatkov in primerjalnih analiz nacionalnih raziskav zdravstvene dejavnosti, dovolj zgovoren podatek je poročanje staršev in skrbnikov ter zdravnikov, ki poročajo, da se v Sloveniji število otrok in mladostnikov, ki se soočajo s težavami v psihofizičnem razvoju večja in da trenutno ni dostopnih prostih postelj oziroma možnosti hospitalizacij na oddelkih otroške in mladostniške psihiatrije. Podatki so ne samo zaskrbljujoči, temveč tudi zastrašujoči. Število prvih obiskov otrok in mladostnikov zaradi slabega psihofizičnega zdravja, pojavljajočih se duševnih in vedenjskih motenj, se je v zadnjih letih in desetletjih izrazito povečalo. Zaskrbljujoč je tudi porast dodeljenih medikamentoznih terapij in zdravil za zdravljenje, ki delujejo kot obliž prekrivanja motenj in težav, s celim kupom stranskih učinkov. Namesto, da bi iskali, zdravili in odpravili vzrok nastanka težav pri otroku, ubiramo najlažje, najkrajše in najprofitnejše poti ter otroku delamo hudo škodo, v najboljšem primeru medvedjo uslugo.

Psihofizični razvoj

Vse večja pozornost se v zadnjih letih namenja psihofizičnem zdravju otrok in mladostnikov, zato je aktualnih znanstvenih spoznanj, poglobljenih raziskav, analiz in evalvacij vedno več, toda soočamo se s statistično praznino, ker nimamo ne aktualnih študij niti zbranih najosnovnejših statističnih podatkov o usmeritvah, šolanju, dodeljenih prilagoditvah otrokom z motnjami avtističnega spektra. Zakonodajno področje je polno črno na belem zapisanih anomalij, ki nakazujejo in odražajo velike težave, s katerimi se na tem področju sooča vzgojno-izobraževalna praksa. Predšolske otroke s posebnimi potrebami ureja Zakon o celostni zgodnji obravnavi otrok s posebnimi potrebami (2019), šolske pa Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011). Oba navajata v uvodnih členih: »Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temeljita na naslednjih ciljih in načelih: največje koristi otroka, enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnih potreb otrok, ohranjanja ravnotežja med različnimi področji otrokovega telesnega in duševnega razvoja, takojšnje in kontinuirane podpore in strokovne pomoči, zagotavljanja ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka.« (ZUOPP 2011, 4. člen) Celostna zgodnja obravnavna otrok s posebnimi potrebami in otrok z rizičnimi dejavniki v predšolskem obdobju mora temelji na ciljih in načelih: » Zagotavljanje največje koristi otroka in pospešitev razvoja otroka ter zmanjšanje možnosti za razvoj trajnih posebnih potreb, zagotavljanje celovite zdravstvene oskrbe otroka, zagotavljanje celovite in koordinirane pomoči otroku in družini.« (ZOPOP 2019, 4. člen)

Kako je z udejanjanjem dostopnosti do virov pomoči v praksi. Skoraj dve leti čakanja na kliničnega psihologa ali pedapsihiatra pri otroku, ki takoj potrebuje intervencijo, pomoč, usmerjanje, anomalije triažnih služb ... Ali mora resnično priti pri posamezniku do zadnje faze, ko vsi mehanizmi odpovedo, da ga sploh obravnavamo resno in nudimo ustrezno pomoč. Ne samo v preteklih letih, tudi aktualno stanje je porazno, saj otroci, ki potrebujejo bolnišnično zdravljenje ali strokovno obravnavo v specialističnih in rehabilitacijskih ambulantah, pravočasne, zaradi dolgih čakalnih vrst ne dobijo. Multidisciplinarni timi razpadajo, imajo sistemske, organizacijske, finančne, kadrovske težave preobremenjenih terapevtov in izvajalcev dodatne strokovne pomoči na dolgotrajnih bolniških odsotnostih itd.

Psihofizični razvoj se razvija in oblikuje skozi različne oblike dejavnosti in dejavnike. Med cilji osnovnošolskega izobraževanja, ki jih osnovna šola tako v svojem obveznem kot razširjenem programu zagotavlja, so poleg zagotavljanja kakovostne splošne izobrazbe še: »Spodbujanje skladnega telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika z upoštevanjem razvojnih zakonitosti; omogočanje osebnostnega razvoja učenca v skladu z njegovimi sposobnostmi in interesi, vključno z razvojem njegove pozitivne samopodobe; vzgajanje za spoštovanje in sodelovanje, za sprejemanje drugačnosti in

medsebojno strpnost, za spoštovanje človekovih pravic in temeljnih svoboščin.« (ZOsn 1996, 2. člen) Oziraje se na številne pretekle in nekatere še vedno aktualne dogodke covid kriza, vojna v Ukrajini, migracije, integracija in inkluzija otrok s posebnimi potrebami, mora biti odziv šolskega sistema na tovrstne izzive in pretese zares takojšen in učinkovit. Ob nujni prednostni skrbi je tudi skrb za zadovoljivo in dobro psihofizično zdravje otrok in njihov celostni razvoj. Razred sestavlja cela kopica raznolikih posameznikov, katerih individualne posebnosti in lastnosti predstavljajo številne probleme in vprašanja. Ali imamo ustrezne izobraževalne programe za otroke s posebnimi potrebami in ali je zanje znotraj posameznih programov, kamor so usmerjeni in vključeni tudi dovolj dobro in ustrezno poskrbljeno za njihov optimalen, harmoničen in celostni razvoj ter vsestranski napredek. Soočamo se s statistično praznino, ker nimamo ne aktualnih študij niti zbranih najosnovnejših statističnih podatkov o šolanju otrok s posebnimi potrebami. Toda to so le nekateri vidiki aktualnih izzivov slovenskega osnovnošolskega izobraževalnega sistema.

Motnje avtističnega spektra

Avtizem oziroma motnje, ki jih na kratko označujemo s kratico MAS se odražajo v odstopanjih v razvoju socialnih veščin, socialne komunikacije, socialne interakcije in možnosti fleksibilnega mišljenja in razmišljanja. Pogosto se jim pridružujejo še težave in stanja: odvisnost od rutine, ritualov, disfunkcije in motnje v senzorni integraciji, senzorna občutljivost na določene senzorne zaznave, propriocepcija, posebni interesi, učne težave, motnja pozornosti, hiperaktivnost, govorno-jezikovne motnje, primanjkljaji na posameznih področjih učenja, disleksija, diskalkulija, dispraksija, zaostanek v zgodnem razvoju, motnje v duševnem razvoju, motnje presnove in hranjenja. (<https://www.csgm-avtizem.si/avtizem/poimenovanje>) Marsikatero težavo lahko z ustreznimi prilagoditvami omilimo, vendar jih ne moremo dokončno odpraviti, saj gre za vseživljenjsko stanje in motnjo, za katero zdravila ni. Znaki pojavnosti se pokažejo in izražajo že zelo zgodaj v razvoju, ko otrok odstopa od običajnega, pričakovanega in normativnega razvoja. Stopnja izraženosti težav je različna in variira pri posameznikih z MAS, ne samo od posameznika do posameznika, temveč tudi pri posamezniku v različnih razvojnih in starostnih obdobjih, od komaj zaznavnih, blagih, lažjih posebnosti do težjih, kompleksnih oblik, slabše mentalne zmožnosti, duševne manj razvitosti in težje oviranosti. MAS označujejo oziroma se kažejo skozi drugačen, specifičen način razmišljanja, zaznavanja, čustvovanja, razmišljanja in razvoja socialnega, govornega, vedenjskega področja, ki pomembno vplivajo in otežujejo vsakodnevno delovanje učenca v socialnem okolju šole. Otroci z motnjami avtističnega spektra navzven delujejo kot običajni otroci, ki nimajo nobenih očitnih znakov in simptomov o slabem psihofizičnem zdravju, toda v sebi bijejo težko bitko z mlini na veter in pravo vojno stanje ne samo s samim seboj, temveč tudi z zahtevami okolice in svetom, ki ga drugače zaznavajo in razumejo.

V Sloveniji je v organiziran vzgojno-izobraževalni sistem vključena velika večina otrok in dobršen del otrok s posebnimi potrebami, kjer preživijo največ svojega časa. Tako vzgojno-izobraževalne institucije ne nudijo samo varstva, vzgoje, izobraževanja, temveč predstavljajo odprt prostor in priložnost za promocijo psihofizičnega zdravja. In še več, ne le promocije, temveč tudi zagotavljanje socialnih interakcij, razvijanja socialne identitete, občutka pripadnosti, oblikovanja socialnih standardov, ustreznega vedenja in obnašanja. Če lahko šola nekaterim otrokom predstavlja varovalni dejavnik, je šola za učence z MAS potencialni dejavnik tveganja, saj s trenutnim zakonodajnim in šolskim sistemom celo povečuje socialno izključenost, razkorak in otežuje njihov celostni razvoj.

Področje skrbi za psihofizično zdravje posameznikov z MAS je ključen del njihovega splošnega zdravja, ki jim ne omogoča le sposobnost biti v šoli, temveč tudi biti uspešen v šoli. Motnja vpliva na drugačno procesiranje informacij in pomembno vpliva na delovanje dela možganov, ki skrbijo za kognitivne, izvršilne funkcije, učenje, komunikacijo, interakcijo, vedenje, čustvovanje in socialnost. Le to vpliva na to kako razmišljajo, čutijo in delujejo tako navzven kot tudi znotraj sebe. Gre za alarmantno stanje, saj je že pot od postavljenega suma

do potrjene diagnoze (pre)dolga. Proces, ko začne psihofizično zdravje zaradi naporov neprimerne prilagajanja in otežkočenega integriranja tako pešati, da si posameznik ne more več sam pomagati, je različno dolgo. In dokler ne pride do zadnjega stadija, ko vse odpove, so posamezniki z MAS in njihove družine v boju iskanja po pravočasni pomoči, strokovni podpori, ustreznih obravnavah, učinkovitih terapijah, prepuščene na milost in nemilost same sebi. To velja za vsa starostna obdobja, še posebej pa za čas otroštva in mladostništva, ki sta izredno pomembni, saj gre za najpomembnejši obdobji, ko posameznik v svojih občutljivih obdobjih opravlja razvojne naloge, razvija sposobnosti, oblikuje spretnosti, formira svojo identiteto in osebnost ter se opremi s prijemi za samostojno, avtonomno življenje. (Smernice ... 2009)

Spremljevalec otroka s posebnimi potrebami v osnovi šoli

Vsak korak v neznano, nepoznano in novo okolje so za učenca z MAS nekaj novega, pot pa vijugasta, ovinkasta, spolzka, strma, polna različnih preprek, grbin in pričakovanih večjih pojavnosti težav, na katere vplivajo spremembe. To so običajni odzivi in občutki na nove okoliščine, v katerih so se znašli. Enako velja tudi za všolanje, za prehod iz vrtca v osnovno šolo. Da bi bil ta nujni, neobhoden, velik dogodek in eden od pomembnih korakov v življenju tudi za ranljive skupine otrok čimbolj mehak ter prijetna in spontana izkušnja, je temeljni cilj senzibilnost in podpora soudeleženi strokovnih delavcev otroku, da se v nepoznanem šolskem okolju in novih pogojih varno in dobro počuti, da postopoma in čimbolj razvije veščine skupnega sobivanja in medvrstniškega sodelovanja. Pri všolanju otrok z MAS se zaradi ugotovljene nepripravljenosti otroka na šolo in opredeljene nezrelosti zasledimo povečan delež odloženega vpisa. Ti otroci v običajnih razmerah težko prenašajo spremembe vsakdanjih rutin, ki predstavljajo dodaten vir čustvene stiske in imajo velike težave pri soočanju z novo ali neznano situacijo, ki so ji sami težko kos in potrebujejo odraslo osebo, ki te drugačne situacije, ki jih ne pozna, naredi poznane, razumljive in varne.

Spremenjene okoliščine in dejavniki pri prehodu iz vrtca v osnovno šolo so številni. Sprememba okolja (velikost šole, razporeditev), drugačne organizacije (učne ure), prostora (namembnost), dejavnosti (manj strukturirane), okoliščin (šolski zvonec) in oseb (strokovni delavci). Oziraje se na njihove šibke socialne veščine in slabše prilagoditvene sposobnosti, se s sinergijo in skupkom učinkov vseh novih dejavnikov z všolanjem v novem okolju šole pojav sekundarne vedenjske problematike in težav še poglobijo in povzročijo pri otroku hud stres, še večjo stopnjo doživljanja anksioznosti, hitre spremembe v razpoloženju, čustvene stiske, jokavost, prilagoditvene motnje, vztrajnejše težave s koncentracijo, nezaželeno, neprimerno, moteče, ključevalno, agresivno in odklonsko vedenje, zmede, nemir, negotovost, nelagodje, nemoč in negativno vpliva na njegovo psihofizično in duševno zdravje. Le spremljevalec otroka s posebnimi potrebami ve, kako pomembno vlogo in zahtevno nalogo opravlja ter kakšen izziv dejansko predstavlja omenjeno področje. Učenci z MAS so zaradi zdravstvenih težav in diagnoze prikrajšani za zdravo odraščanje, igro z vrstniki in socializacijo. Brez spremljevalca bi bili prikrajšani še za šolanje. Če je šola dejavnik tveganja, je spremljevalec njen najmočnejši varovalni dejavnik in oblika podpore v šoli, ki nudi učencu stalno pomoč, vodenje, usmerjanje, skrbi za dobro počutje in učinkovito delovanje, krepi učenčev zmogljivost, nudi pomoč pri socializaciji, komunikaciji, vedenju, omogoča čim boljše pogoje in spodbude za vsestranski razvoj, varno odraščanje, spodbuja socialno vključenost, socialne interakcije z drugimi, pripravlja učenca na samostojno prihodnost in je ključnega pomena za njegovo uspešno vključevanje v razred in šolo. (Božak 2021)

Imamo neurejeno zakonodajo, saj slovensko šolsko zakonodajo pišejo ljudje, ki imajo pomemben vpliv in s svojimi odločitvami delujejo tako, kot da otroka z MAS od blizu še videli niso oziroma se ne zavedajo, da za metodološkimi in statističnimi podatki stojijo osebne zgodbe in življenja slovenskih otrok z MAS in tako imamo uzakonjene nesmiselne člene, kot je 10. člen ZUOPP, ki pod posebnimi pogoji predvideva začasnega spremljevalca za nudenje fizične pomoči učencu z MAS. Gre za veliko vrzel in kršitev človekovih in otrokovih pravic

ter neustavno določbo, ki je prisotna v slovenskem zakonodajnem in osnovnošolskem prostoru, ki pod navidezno zakonodajno urejenostjo področja šolanja učencev z MAS vključene posameznike stigmatizira, degradira, diskriminira, izključuje in zapostavlja kot drugorazredne in manjvredne.

Zaključek

Psihofizično zdravje otrok in mladostnikov je izjemno pomembno področje in ključnega pomena za vsesplošno zdravje, kakovostno, izpolnjeno, uspešno, učinkovito vključevanje v družbo in življenje. Na podlagi izsledkov dobrih praks, dolgoletnih izkušenj in dobljenih podatkov, mora biti ena od pomembnih prioritet predlagati, implementirati jasne, realne ukrepe, oblikovati politične odločitve za izboljšanje stanja in imeti pred očmi otroke z MAS in družine, za katere ni dovolj dobro poskrbljeno, saj se morajo spoprijeti z življenjskimi okoliščinam in danostmi ter se pri interpretaciji in evalviranju zavedati omejitev izpeljanih zaključkov. Tudi šolski prostor je lahko vzoren primer brezčasne pravlјice in dobre prakse, kjer lahko leseni deček zaživi, začne govoriti, hoditi, tekati, jesti, se družiti in živeti kot vsak drug fantek. Vse to in še več se učenci z MAS naučijo, doživijo, občutijo, zaznajo, ko rastejo, odrasčajo in se razvijajo v zdravem okolju vrstnikov. To je dovolj tehten argument in spodbuda odgovornim političnim odločevalcem, da podprejo nujno potrebne spremembe in izrazijo potrebo za celovito ureditev vzgojno-izobraževalnega sistema po vsej vertikali. Učenci z MAS imajo številne težave, toda na drugih področjih delujejo primerljivo z vrstniki ali jih celo presežejo. Le tako bomo zagotovili boljši danes in jutri otrok z MAS, da bodo imeli možnost optimalnega, celovitega razvoja ter na drugi strani, da bodo nevrotični otroci, ki jih trenutno ne pestijo stiske in težave, zdravi tudi ostali.

Namesto očitanja po oviranosti, omejitvah in stigmatiziranju motnje kot družbenega bremena, bi bilo pravilneje, da vemo, da gre za nevrorazličnost, za specifičen in svojevrsten način delovanja, zaznavanja, čustvovanja, razmišljanja, ki ni nujno slab, temveč se zgolj razlikuje od odzivanja, kot smo ga v nevrotičnem svetu običajno vajeni ter koristneje zavedanje, da »vsak otrok potrebuje vsaj enega človeka, ki verjame vanj, ki zaupa, da bo postal prav to, kar je zapisano v njegovi duši in po čemer hrepeni njegovo srce.« (<https://www.bukla.si/knjigarna/druzina-vzgoja-in-izobrazevanje/leseni-decek-sodobnega-casa.html>)

Literatura

Božak, S. (2021). Proces všolanja in prilagajanja na osnovno šolo ori otrocih z motnjo avtističnega spektra. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta.

Leseni deček sodobnega časa: <https://www.bukla.si/knjigarna/druzina-vzgoja-in-izobrazevanje/leseni-decek-sodobnega-casa.html> (dostop 10. 3. 2023).

Smernice za oblikovanje zdravstvene, vzgojno-izobraževalne in socialne mreže na področju celostne skrbi za osebe s spektroavtističnimi motnjami (SAM). (2009). Ministrstvo za zdravje. Tiskarna Littera picta d.o.o.

Strokovni center za avtizem: <https://www.csgm-avtizem.si/avtizem/poimenovanje> (dostop 3. 3. 2023).

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896> (dostop 15. 3. 2023).

Zakon o celostni zgodnji obravnavi otrok s posebnimi potrebami:

<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7681> (dostop 15. 3. 2023).

Zakon o osnovni šoli: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448> (dostop 1. 3. 2023).

KAKO LAHKO POSKRBBIM ZASE?

Povzetek: V prispevku je predstavljena izvedba preventivnih dni, ki jih vsako leto izpeljemo na OŠ Preska. Že četrto leto zapored je glavna tema duševno zdravje. Učence seznanimo z različnimi teoretičnimi vidiki duševnega zdravja, največji del dneva pa namenimo aktivnostim z učenci. Izvedemo različne dejavnosti na telesnem, čustvenem in kognitivnem nivoju. Učencem želimo konkretno prikazati različne načine skrbi zase, ki jih lahko kasneje uporabijo tudi samostojno. Cilj je poleg razvoja samoregulacije usmerjen tudi na povezovanje posameznikov v skupino in grajenje povezane skupnosti.

Ključne besede: duševno zdravje, skrb zase, samoregulacija, skupnost

HOW CAN I TAKE CARE OF MYSELF?

Abstract: The article presents the prevention days that are held every year at Preska Elementary School. For the fourth year running, the main theme has been mental health. Students are introduced to various theoretical aspects of mental health. The largest part of the day is devoted to activities with the students. Various activities on a physical, emotional and cognitive level are performed. We want to show students different approaches to self-care, which they can later use independently. In addition to the development of self-regulation, the goal is also oriented at connecting individuals into a group and building a close-knit community.

Key words: mental health, self-care, self-regulation, community

1 Kaj se dogaja v šolskem prostoru?

V šolskem prostoru učitelji opažajo velike spremembe tako v vedenju kot tudi v čustvovanju učencev. Vedno bolj so opazne negativne posledice izolacije v času epidemije korona virusa. Otrokom so bili za daljše obdobje »nasilno« odvezani fizični socialni stiki, kar je zanje predstavljalo ogromen socialni stres. Ob ponovni vključitvi v šolski prostor stiske izražajo navzven (agresivno vedenje, fizično in verbalno nasilje, impulzivnost, vzkipljivost ...) ali jih potiskajo vase (pasivnost, disociacije, izolacija, umik, samopoškodovanje ...).

Pri pouku je zelo opazna zmanjšana učna kondicija in splošno zmanjšana aktivnost. Učenci tempa pouka ne zdržijo, ne zmorejo slediti razlagi, potrebujejo več ponovitev, zelo težko si zapomnijo informacije, učna aktivacija je zelo nizka, večkrat tudi izostajajo od pouka zaradi strahu, preutrujenosti ali bolezni. Daniel Siegel govori o tem, da je otrokom del možganov enostavno zamrznil kot posledica izgube socialnih stikov, hitrih sprememb življenjskega ritma, pomanjkanja fizičnih aktivnosti in specifičnega poteka pouka.

Hitre spremembe in pričakovanja, ki jih pred otroke postavlja družba, otrokom rušijo notranji ritem, ki je zelo pomemben za izgradnjo občutka sebe. Posledica je seveda tudi viden upad učne učinkovitosti. Šola poskuša s svojo »tradicionalnostjo« vsaj malo omiliti vpliv pričakovani kapitalistične družbe tako, da učencem omogoča strukturo, enakomeren ritem dneva, postavlja jasne meje in otroka vidi kot osebo, tako kot je. Vedno bolj je opazen tudi individualizem. Odrasli opažajo, da učenci ne zmorejo biti v skupini, se povezovati in sodelovati. Vedno težje jim je deliti stvari in znanje. Drug drugemu težko priskočijo na pomoč. Šolski prostor jih ponovno uči, kako biti del skupine in skupnosti.

2 Namen preventivnih dni

Preventivni dnevi so zasnovani s ciljem povezati učence med sabo in tudi učence z odraslim (razrednikom, predmetnim učiteljem). Ob dejavnostih, ki potekajo v posameznem razredu, poskušamo razvijati in graditi občutek pripadnosti skupini (razred) in skupnosti (šola).

Nameni preventivnega dneva, ki so usmerjeni na učence, so:

- povezati razred (razvijanje občutka pripadnosti),
- usmeriti učence na prepoznavanje svojih notranjih stanj (razvijanje občutka varnosti),
- opolnomočiti učence pri upravljanju s stresom (razvijanje občutka varnosti, identitete,

sposobnosti).

Hkrati je preventivni dan usmerjen tudi na odrasle:

- povezati se z učenci,
- pridobiti strategije za delo z razredom (razvoj skupnosti).

3 Pot povezovanja

Graditev skupnosti poteka preko »graditve« posameznika. Preventivni dnevi so zasnovani tako, da omogočajo prehod od individualnih aktivnosti do povezovanja učencev preko različnih skupinskih dejavnosti.

Pot povezovanja poteka po treh korakih:

1. *Telo*: Začutiti svoje telo, tukaj in zdaj – stik s sabo.
2. *Čustva*: Vaje čustvenega opismenjevanja – povezovanje z drugimi.
3. *Misli in besede*: Čutenje, sprejemanje in razumevanje sebe nam omogoči čutenje, sprejemanje in razumevanje drugega – graditev skupnosti.

4 Delo s telesom

Preventivni dan začnemo z aktivnostmi, ki so vezane na telo:

- stretching,
- vizualizacija,
- vodena imaginacija,
- čuječnost,
- brain gym,
- joga za otroke,
- meditacija.

Primer: Brain gym vaja »Thinking cup« (miselni gumbi).

Izvedba vaje: Usedite se na stol. S palcem in kazalcem primite uho. Rahlo vlecite oz. masirajte vrh ušesa in se postopoma spuščajte do ušesne mečice. Vlecite od vrha ušesa do mečice. Vajo delajte počasi, ponovite 15-krat. Vpliv na telo: Vaja vpliva na delovni spomin, poveča mentalno in fizično aktivnost, zmanjša občutljivost na zvoke iz okolice, izboljša slušno razumevanje in jezikovne aktivnosti (govor, nastopanje, petje ...). Na splošno izboljša hitrost učenja in razpoloženje, poveča razpon pozornosti in izboljša spomin pri otrocih in odraslih.

5 Delo s čustvi

Po telesnih vajah preidemo na delo s čustvi:

- socialne igre,
- zgodbe,
- igra vlog,
- vodena imaginacija in risanje,
- delo s posameznimi čustvi.

Primer: Risanje čustva

Izvedba vaje: Po predhodnem pogovoru o čustvih otrok identificira čustvo, ki ga začuti ob določeni situaciji. To čustvo nariše. Čustvo lahko nariše v različnih oblikah (packe, predmeti, živali ...), uporabi različne barve, umešča ga v prostor na listu. Ob risanju opisuje in razlaga svoj izdelek (kaj je narisal, zakaj, kaj je želel sporočiti s tem simbolom, zakaj je uporabljal določene barve ...).

Cilj vaje: Otrok z našo pomočjo identificira čustvo, ga začuti v telesu, sprejme čustvo, mu da podobo. Tako lahko lažje delamo z izbranim čustvom, saj ob uporabi simbolov otroci lahko določena čustva lažje sprejmejo, preoblikujejo njihova izražanja v bolj funkcionalna, ob risanju se pomirijo. Pomemben del je normalizacija čustev s strani odrasle osebe, saj ob tem steče tudi proces koregulacije.

6 Misli in besede

Zadnji del dneva je namenjen kogniciji – uporabi prefrontalnega korteksa, kjer oblikujemo

misli in besede:

- delo s kartami,
- zgodbe in pogovor,
- izdelava plakatov,
- reševanje konfliktov z argumenti,
- trening socialnih veščin.

Primer vaje: Reševanje problema preko knjige Kaj lahko storiš s problemom? (K. Yamada)

Izvedba vaje: Ob branju knjige učenci razmišljajo o problemih, ki jih prepoznajo v zgodbi. Po končanem branju identificirane probleme posameznik zapiše na list papirja. Učence spodbudimo, da fantu v zgodbi predlagajo vsaj tri možne rešitve prepoznane težave. Učenci si nato v paru, manjših skupinah ali v veliki skupini izmenjajo ideje glede problema in glede rešitev.

Cilj vaje: Ob izmenjavi identificiranih problemov posameznik prepozna, da je vsak zapisal tisto težavo, ki teži njega samega. Prav tako so rešitve vezane na njegov osebni problem. Učinek je najbolj viden na koncu vaje, ko posameznik prepozna, da je identificiral svojo osebno težavo in da jo zna rešiti tudi sam, saj je sam sebi predlagal tri različne rešitve.

Zaključek skozi nevroznanost

Učenci skozi preventivni dan spoznavajo pomembnost dela s telesom in čustvi ter pozitivne učinke socialnega povezovanja, druženja in izražanja v skupini. Skozi dotik, sodelovanje, pogovor in razkrivanje se povezujejo posamezniki in celotna skupina. Učenci pridobijo tudi teoretična znanja o pomembnosti razvoja samoregulacije in skrbi zase. V tako usmerjenih dejavnostih se v telo izločajo različni hormoni, ki skrbijo za pozitivno in stabilno razpoloženje:

- dopamin (nagrajevalni sistem),
- serotonin (stabilizator razpoloženja),
- oksitocin (hormon ljubezni),
- endorfin (ubijalec bolečine).

Vsi hormoni so povezani in delujejo usklajeno. Ob dejavnostih, ki nas sproščajo, se sproži tudi aktivacija določenih hormonov. Vsi delujejo kot protiutež stresnim hormonom (kortizol), pomirjajo naše telo preko avtonomnega živčevja in tako posredno in neposredno vplivajo na našo samoregulacijo (sposobnost pomirjanja in aktivacije).

Literatura

Doria, J. (2011) Samoregulacija in učenje. Ljubljana. Atelje Doria.

Kukec, J., Stanković, B. (2018). Samoregulacija v povezavi z emocionalnim in socialnim razvojem predšolskih otrok. Magistrsko delo. Maribor. Univerza v Mariboru. Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.

Shanker, S. (2016). Self-Reg: How to Help Your Child (And You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage With Life. New York. Penguin Press.

Povzetki on-line predavanj dr. Stuarta Shankerja (Mehrit Centre Canada):

1. Self-Reg in Early Childhood Development Certificate Program
2. Leadership for Self-Reg Schools Certificate Program.

<https://self-reg.ca/glossary/>

UČENJE V NARAVI

Povzetek: Narava je okolje, ki izjemno okrepi človekovo zaznavanje, čustvovanje, razmišljanje in delovanje ter s tem ustvari pogoje za kakovostno učenje. Ko pa v naravo prenesemo izkustveno učenje, vzpostavimo povezavo med teoretičnim učenjem, praktičnim delom in intenzivnim spoznavanjem, doživljanjem, dožemanjem, pomnjenjem. Ob skrbno premišljenih dejavnostih v naravi otroci razvijajo osebnostno avtonomijo, sposobnost komunikacije in sodelovanja, sposobnost prilagajanja novim okoliščinam, občutljivost do sebe in drugih, sposobnost celovitega dožemanja, sposobnost znati se v nepredvidljivih situacijah. Ne gre za »šolsko« usvajanje znanih stvari iz preteklosti, gre za »življenjsko« učenje posameznika in skupine, usmerjeno v prihodnost. Poglobljen stik z naravo je rešitev številnih tegob sodobnega časa, še posebej ob zavedanju, da učenje v naravi pozitivno vpliva na osebnostni razvoj ter krepi fizično in psihično zdravje.

Ključne besede: učenje v naravi, izkustveno učenje, praktično znanje, znanje za prihodnost

OUTDOOR LEARNING

Abstract: Nature is an environment that extremely strengthens human perception, emotions, thinking and action, thereby creating the conditions for quality learning. When we transfer experiential learning to nature, we establish a connection between theoretical learning, practical work and intensive learning, experiencing, perceiving, memorizing. With carefully considered activities in nature children develop personal autonomy, the ability to communicate and cooperate, the ability to adapt to new circumstances, sensitivity to themselves and others, the ability to have a comprehensive perception, the ability to find their way in unpredictable situations. It is not a "school" acquisition of familiar things from the past, it is a "life" learning of the individual and the group, oriented towards the future. Deep contact with nature is the solution to many problems of modern times, especially with the awareness that learning in nature has a positive effect on personal development and strengthens physical and mental health.

Key words: outdoor learning, experiential learning, practical knowledge, knowledge for the future

1 Uvod

Narava je najboljša učilnica na svetu. Pouk v naravi (na prostem) je pouk zunaj učilnice in lahko poteka na različnih lokacijah (v okolici šole, v gozdu, na kmetijah, na lokacijah naravne in kulturne dediščine itn.).

Za pouk na prostem obstaja veliko različnih razlogov (Skribe Dimec, 2014). Med drugim:

- omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo,
- izboljša fizično in mentalno zdravje učencev,
- poveča motivacijo, navdušenje, samozavest; manj je težav z motnjami pozornosti,
- izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine ...),
- poveča ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje; manj je poškodb,
- izboljša učne dosežke,
- omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje itd.),
- spodbuja individualne učne metode,
- poveča skrb in odgovornost za okolje (vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj),
- omogoča medpredmetno povezovanje.

Nobeno še tako doživeto pripovedovanje o izkušnjah nekoga drugega, nobeno predstavljanje eksperimentov v učilnici ne more nadomestiti intenzivne človekove vpletenosti v naravnem okolju. V nadaljevanju predstavljam primere dobre prakse na naši šoli, kjer z učenjem v naravi krepimo sodelovanje, solidarnost, pridobivanje praktičnih, uporabnih znanj, izkušenj ter iznajdljivosti, vztrajnosti in potrpljenja, spodbujamo razvoj in sprejemanje odgovornosti, motiviramo trud za doseganje uspeha in učimo sprejemanje neuspeha.

2 Učimo se izven učilnice - primeri dobre prakse

2.1 Tabor preživetja

Tabor preživetja, kot ga že leta organizira OŠ Renče skupaj s Civilno zaščito Občine Renče-

Vogrsko, je za naše učence enkratna in edinstvena priložnost za učenje v naravnem okolju. Tri dni, kolikor traja tabor, se šolarji družijo, sodelujejo, v naravi skupaj preživljajo čas brez vsakršnih elektronskih naprav, uporabljajo že usvojena znanja in se naučijo veliko novega. Gre za šolo v naravi, šolo za življenje, kjer se krepí sodelovanje, solidarnost, pridobivanje praktičnih, uporabnih znanj, izkušenj ter iznajdljivosti, vztrajnosti in potrpljenja, spodbuja razvoj in sprejemanje odgovornosti, motivira trud za doseganje uspeha in uči sprejemanje neuspeha.

Odziv ene izmed udeleženk tabora:

»Na taboru preživetja sem se imela odlično. Veliko je bilo sodelovanja, druženja in medsebojne pomoči, kar nam v zadnjih letih primanjkuje. Imeli smo veliko delavnic, kjer smo se naučili vse in še več, kako preživeti v naravi. Bili smo zelo povezani in sklepali smo nova prijateljstva. Bila je zelo lepa in dobra izkušnja, ki bi jo z veseljem ponovila.«

2.2 Šolski vrt

Naša šola je vključena v mrežo šolskih ekovrtov, ki delujejo pod okriljem Inštituta za trajnostni razvoj. Na šoli imamo vrtnarski krožek, pri katerem učenci pridno skrbijo za šolski vrt. Na njem vzgajajo zelišča in pridelujejo različne vrste zelenjave. V okviru šolskega vrta učenci spoznavajo, zakaj je treba izbirati zdravo in lokalno hrano, zakaj je najboljša tista hrana, ki jo pridelamo sami, s sodelovanjem pri opravilih na šolskem vrtu se učijo abecede vrtnarjenja. Med šolskim letom učenci skrbno pridelujejo, pobirajo in shranjujejo pridelke, nabirajo in sušijo zelišča s šolskega vrta, se učijo uporabnosti zelišč v zdravilne namene in v kulinariki. Kar pridelajo, ponosno delijo z drugimi. V tednu otroka so pripravili piknik jesenskih dobrot. Na dan, ko obeležujemo Tradicionalni slovenski zajtrk, so pripravili stojnice z zdravimi prigrizki, kjer so pojasnjevali, iz katerih sestavin so pripravili prigrizke in zakaj so zdravi. Ob svetovnem dnevu čebel (20. maj) učenci posejejo medonosne rastline in tako tudi kot šola prispevamo k ohranjanju opraševalcev. Na ta dan se na šoli zvrstijo različne dejavnosti, preko katerih učenci spoznavajo pomen čebel in drugih opraševalcev za svet brez lakote, za trajnostno kmetijstvo in ohranjanje okolja.

2.3 Šolski dan v naravi

Posebno doživetje je bil šolski dan v naravi. Izvedli smo ga na obronku Krasa, kamor se je v spremstvu strokovnih delavcev peš odpravilo 250 otrok. Učenci so bili razdeljeni v več kot dvajset heterogenih skupin (iz različnih razredov). Pouk v naravi je bil vezan na bogato naravno okolje, da so učenci izkusili gozd z vsemi čuti.

2.4 Obisk vrtnarij in vrtov v kraju

Renče ležijo v rodovitni spodnji Vipavski dolini, zato je tu razvito vrtnarstvo. Z učenci, zlasti tistimi na razredni stopnji, radi obiščemo kakšno kmetijo ali vrtnarijo, kjer učenci pridobijo pomembna znanja za življenje »iz prve roke«.

Zapis tretješolke:

Obiskali smo vrtnarijo mojega sošolca. Njegova mama nas je peljala v različne rastlinjake. Videli smo več vrst zelenjave. Potem nas je učila, kako se seje in sadi. Povedala nam je tudi, kako se za rastline primerno skrbi. Vsak je dobil tri sadike za domov. Upam, da mi bo kaj zraslo.

2.5 Družba v naravi ali učimo se izven učilnice

Četrtošolci pri družbi spoznavajo domači kraj in domačo pokrajino. Bogato naravno in kulturno dediščino domačih krajev odkrivajo v živo, pri tem pa se medpredmetno povezujejo cilji iz učnih načrtov.

- Obiščejo Arčone, kjer jim člani Športnega društva Škulja doživeto posredujejo stara znanja. Učenci spoznavajo, kako so nekoč gradili hiše, v kakšnih prostorih in kako so živele družine, način prehranjevanja, od kod so dobivali vodo, kako so se igrali. Naučijo se tudi staro igro škuljanje.

- Po Gregorčičevi spominski poti se podajo do Gradišča, kjer jim lepote, znamenite osebnosti, zgodovino in sedanost kraja predstavi domačinka. Učenci tam spoznajo pesnika Simona Gregorčiča, ki je služboval na Gradišču, slikarja Jožefa Tominca, ki je na Gradišču nekaj časa živel in je pokopan, ter kiparja Negovana Nemca, čigar spomenik je v središču vasi.

Zapis četrtošolke:

V petek smo šli četrtošolci v Arčone, da bi spoznavali kulturno dediščino domačega kraja. Tam so nas pričakali člani društva Škulja. Najprej smo si šli ogledat domače živali. Nato smo šli v staro klet. Pokazali so nam še staro Arčonsko kuhinjo. Videli smo, kako so nekoč brusili nože na kamniti stopnici ter kje in kako so živeli in spali otroci. Nato so nam pokazali igri škuljanje in metanje v tarčo. Škuljanje se igra tako: imaš škuljo, to je kos lesa ali kamen, in ga vržeš čim bližje majhnemu koščku lesa ali kamenčku. Zmaga tisti, ki ima škuljo bližje majhnemu lesu ali kamenčku. Metanje v tarčo je tudi zanimiva igra.

Bila sem zelo srečna, ker so mi danes polepšali dan in naučila sem se veliko novega.

3 Kaj o učenju v naravi menijo naši učenci?

- Učenje v naravi je za nas boljše, ker je bolj zabavno, več se naučimo, pa še dobro za zdravje je. (četrtošolec)

- V naravi je zanimivo in poučno. Malo pouka zunaj bi morali imeti vsak dan. (petošolec)

- Zunaj se več družiš in je zato lepše, bolj prijetno se učit. Je tudi bolj zanimivo, stvari vidiš v živo in ti delaš, zato bolj razumeš in si bolj zapomniš. (šestošolka)

- V naravi se je boljše učiti, ker se boljše počutiš in si bolj aktiven. Ko sam delaš, se lažje in boljše naučiš. Možgani v naravi bolj delajo, zato si tudi bolj zapomnimo. (sedmošolec)

- Meni se je učiti v naravi, zunaj najbolj všeč, ker je tam sproščeno, je naravna svetloba, svež zrak, lažje razmišljam, sem bolj skoncentrirana. V naravi je zmeraj lepo. (osmošolka)

- Mislim, da je učenje v naravi boljše, ker si na svežem zraku in se gibaš, kar je dobro za naše zdravje. Tako učenje je bolj privlačno, zanimivo. Naši možgani bolje delajo, bolj razmišljajo, pa še bolj sproščeni smo zunaj. S takim učenjem se lažje učiš in hitreje naučiš. (devetošolec)

4 Zaključek

Dandanes preživijo slovenski otroci veliko (preveč) časa v zaprtih prostorih, zato bi morala šola dajati vse večji poudarek načrtni in sistematični organizaciji različnih oblik pouka na prostem, saj aktivnosti na prostem pomembno prispevajo k zdravemu razvoju osebnosti.

»Dejstvo je, da ima pouk na prostem pozitivne učinke na psihični in fizični razvoj. Veliko raziskav govori o pozitivnih učinkih pouka na prostem na znanje, učenje in počutje učencev, pa tudi na šole kot skupnosti. Pouk na svežem zraku izboljša učne dosežke, poveča motivacijo, izboljša fizično in mentalno zdravje, poveča koordinacijo, ravnotežje in ročne spretnosti ter omogoča socialni razvoj učencev. Pogostejše in različne oblike učenja v naravi so tudi ena od možnosti, kako narediti učencem pouk tako zanimiv, da bodo radi hodili v šolo.« (Novak, 2022) Učenje skozi doživljanje z vsemi čutili, v živem stiku z naravo in vsem, kar nas obkroža, ima največjo vrednost. Dejavnosti, opisane v tem prispevku, so primer dobre prakse na naši šoli, kjer pouk še vedno tradicionalno poteka med štirimi stenami, obenem pa pridobiva na veljavi učenje v naravi - učenje z velikimi uspehi pri osebnem in socialnem razvoju otroka ter doseganju še drugih ciljev.

Literatura

Skribe Dimec, D. (2014). Pouk na prostem. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. http://pefprints.pef.uni-lj.si/2577/1/Skribe_Pouk_na_prostem.pdf

Novak, N. idr. (2022). Pouk na prostem: priročnik za učiteljice in učitelje na razredni stopnji. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

LUTKARIJE KOT DIDAKTIČNO ORODJE ZA BOLJ UČINKOVIT PEDAGOŠKI PROCES DELA Z UČENCI PRVOŠOLCI

Povzetek: Znano je, da ima lutkarstvo pozitiven učinek na razvoj otroka. Opažam pa, da v šolah ni zelo prisotno. Odločila sem se, da v okviru izvajanja razširjenega programa lutkarstvo vključim v svoj pedagoški proces, saj se mi zdi, da z lutko učitelj zmore več kot brez nje. V prispevku bom predstavila, kako sem prvošolcem prek interesne dejavnosti omogočila stik z lutkami. Opazila sem pozitiven vpliv, ki ga imajo lutke na razvoj otrokove ustvarjalnosti, komunikacije in socialnih veščin.

Ključne besede: lutke, ustvarjalnost, spodbujanje razvoja, prvošolci

PUPPETS AS A DIDACTIC TOOL FOR A MORE EFFECTIVE PEDAGOGICAL PROCESS OF WORKING WITH FIRST- GRADE PUPILS

Abstract: The fact that puppetry has a positive influence on a child's development has already been widely researched. Even though it is not so present in classrooms. I decided to include puppetry in my pedagogical process as part of the implementation of the extended program, because I think that a teacher can do more with a puppet than without her. In the article, I will present how I enabled first-graders to work with puppets through an extracurricular activity. I noticed the positive influence of puppets on the development of the child's creativity, communication and social skills.

Key words: puppets, creativity, promoting development, first graders

1 Namesto uvoda

Za interesno dejavnost z lutkami sem se odločila precej spontano po triletnem opazovanju svojih učencev skozi učenje in igro. Opcijo igre z lutko sem učencem ponudila v nameri, da bi skozi to lahko sebe izrazili še bolj intenzivno. Učenci skozi lutkarijo lažje raziščejo sebe, svet in odnose, razvijajo svojo kreativnost ter sporočajo dele svojega intimnega, izkustvenega ali podzavestnega sveta (Korošec, 2005). Sicer v učnem načrtu ni predvidenega dovolj časa, da bi učencem omogočili konkretno uporabiti moč lutke, torej, da skozi lutko izrazijo svoje stališče, misli in pokažejo svoje sposobnosti na vseh ravneh ter si tako upajo primerjati, tekmovali, vzpostavljati dialoge z drugimi in se vključevati v skupinsko delo (Majaron, 2006). Otrokom se mi je zdelo vredno ponuditi možnost, da lutkam vdahnejo svoja občutja, želje in jim dovolijo narediti vse, kar bi želeli v svojem življenju narediti sami, pa zaradi različnih razlogov tega morda ne (z)morejo. Navkljub vsemu se je v meni porodilo mnogo vprašanj in dvomov, če bom tovrsten pedagoški izziv zmogla uspešno izpeljati.

2 Nekje je vendar treba začeti

Na začetku dela z otroki in lutkami nisem mogla predvideti jasnega poteka programa, ki sem si ga okvirno zastavila. Trudila sem se, da me moje predznanje o sposobnostih učencev pri delu z lutkami ne bi oviralo. Najprej sem se osredotočila na animacijo že izdelanih prstnih lutk, ob katerih so si učenci izmišljali razne kratke zgodbe. Ogledali smo si video izdelave različnih vrst lutk in načine, kako jih animirati oz. jih »oživiti«. Nadobudni »mali lutkarji« so kmalu pokazali velik interes za izdelavo svojih lastnih lutk. Začeli smo s preprostimi lutkami, kot so prstne in ploske lutke na palici. Uporabljali smo različne vrste papirja, saj so učenci s tem najlažje samostojno manipulirali. Po nekaj srečanjih nisem imela več težav s tem, kakšno tehniko uporabiti oz. kakšne vrste lutko izdelati pri urah dejavnosti, saj sem preprosto sledila otrokom in njihovi smeri (želji). Spontano smo se srečali tudi s senčnimi in mimičnimi lutkami ter lutkami iz različnih materialov. Učenci so samostojno izdelali in animirali tudi preprosto marioneto – duha.

3 Čisto prava lutkovna predstava

Iz srečanja v srečanje smo skupaj oblikovali bistvo lutkarij. Izkazalo se je, da učencem največ pomeni, da so aktivni, da soustvarjajo proces dela in imajo možnost kreativnega izražanja. Dejstvo je, da tematika dejavnosti in končni rezultat za učence dobita pomen, če otrok pri aktivnosti lahko sebe izrazi čim bolj močno. To spoznanje je bil nekakšen povod za idejo, da skupaj pripravimo čisto pravo lutkovno predstavo. Ideja je časovno sovpadala z razpisom Javnega sklada za kulturne dejavnosti, ki je pozival k prijavi za srečanje lutkovnih skupin. Čeprav takega projekta sprva nisem načrtovala, smo skupaj z učenci izziv sprejeli. Najprej smo zbirali vsebinske predloge; to so po večini bile zgodbe, ki jih učenci pripovedujejo za bralno značko ali pa tiste, ki jih imajo na voljo v razrednem knjižnem kotičku. Izglasovana je bila zgodba Kravica Katka, darilo za mamico (prevedla Nives Kreuh po izvirniku La Vaca Connie. El regal d'aniversari). Tekst izbranega knjižnega dela sem priredila tako, da je vsak učenec lahko dobil svojo vlogo. Preden smo si vloge podelili, smo se dogovorili, da si bo vsak za svojo vlogo sam izdelal lutko. Vse je potekalo brez večjih nesoglasij. Ker sem otrokom dala ob vsakem novem koraku nekaj proste izbire, so bili njihov zagon, zadovoljstvo in samozavest še večji. Za učeče otroke je zelo pomembno, da imajo pri izdelavi lika in kreiranju karakterja dovolj svobode, da lahko sledijo svoji domišljiji, se izkažejo v obvladovanju motorike in svojih lastnih kreativnih potencialov (Arh 2012, 30). Skupaj smo pregledali, kakšne lutke smo že izdelovali, in katere bi lahko še učenci izdelali sami. Strinjali smo se, da izberemo skupno obliko, vrsto lutke, ki jo bodo izdelali čim bolj samostojno. Enoglasno so predlagali, da sami izdelajo ploske lutke iz papirja, saj se pri tej obliki vsi počutijo precej suverene in varne. Čeprav sem sprva pomislila na tridimenzionalno obliko lutk, sem jih pri dvodimenzionalnih podobah iz papirja podprla. Pri tem je zelo pomembno, da otroci »lutkarji« razvijajo fino motoriko in koordinacijo v relaciji roka-oko (Maček, 2011). Za povsem napačno se je izkazalo moje prvotno mnenje, da na učence ne bi mogla računati pri izdelavi scenske podlage. Učencem sem omenila, da razmišljam o sceni in takoj dobila odgovor: »Dajmo tako kot so bile lisičke in grdinica!«. Učenci so si namreč prvi šolski dan ogledali lutkovno predstavo gledališča Zapik, ki je bila uprizorjena kot gledališče kamišibaj s ploskimi lutkami vodenimi od zgoraj. Otroci so s svojo preprostostjo spet zmagali. Izdelala sem ogrodje za naše gledališče, učenci pa so narisali in pobarvali štiri različna ozadja, teme. Skozi proces dela sem otrokom omogočila, da se organizirajo, dogovarjajo, razmišljajo celostno, kritično vrednotijo svoje delo in delo vrstnikov ter razvijajo svojo ustvarjalnost.

4 V izzivih je napredek

Med pripravljanjem predstave učenci vidno napredujejo na različnih področjih. Razvijajo medsebojno sodelovanje, pripadnost skupini, odgovornost do dela, se poslušajo, sposobni so upoštevati drug drugega (Stipič, 2010). Skozi delo je bila vidna vzpodbuda govorno-jezikovnega razvoja in verbalnega izražanja. Sami so se trudili in drug drugega spodbujali k razločni artikulaciji in ustreznemu izražanju v navezavi z vsebino. Je pa oblikovanje in učenje teksta predstavljalo kar precejšen izziv. Tu namreč niso bili več v tolikšni meri prepuščeni lastni ustvarjalnosti. Do izraza je prihajalo razumevanje vsebine, spremljanje dogajanja in iznajdljivost posameznikov. Sem pa opazila, da se je zaradi začrtanega vsebinskega dogajanja izgubljala njihova sproščenost in sam stik z lutko. Učenci so ves čas preverjali moj odziv in skoraj pozabili, da morajo lutkariti. Najprej sem imela občutek, da nazadujejo, in da so bili v začetku šolskega leta veliko bolj prepričljivi ob prizorih, ki so si jih sami zamišljali. Vseeno so se s sprostitevimi igrami, šaljivimi vložki in motivacijskimi dejavnostmi (igra pantomime, kartice »Kako?«...), počasi začeli vračati na stare tire. Na tem mestu podpora in potrpljenje učitelja gotovo igrata ključni vlogi, saj lahko učencem pokažemo zgled vztrajnosti. Ko v ospredje postavimo proces dela in vloženi trud tima, pri otrocih krepimo pozitivno samopodobo in samozaupanje, končni izdelek oz. nastop z lutkami pa pomeni dodatno, končno potrditev.

5 Z lutkami ne moremo zgrešiti

Lutke in delo z njimi nam predstavijo otroka v novi luči. Skozi lutkarsko predstavo razkrijemo tudi kakšen skrit kotiček otrokove osebnosti, ki ga poprej nismo zaznali. Ni besed, ki opišejo občutke otroka, ko sam nekaj ustvari, in kako neizmeren je njegov ponos, ko uspe navdušiti ljudi okoli sebe. Zdaj vem, da sem si na začetku šolskega leta delala odvečne skrbi s tem, kako zahtevno mora biti lutkovna predstava izpeljana. Zbala sem se, da bodo otroci obupali, da bodo zapadli v monoton in enoličen proces ustvarjanja. K sreči sem se motila in kmalu uvidela nasprotno, saj so bile zanje že »malenkosti« dovolj, da se njihova angažiranost in motivacija nista izgubili. Pri izvajanju te interesne dejavnosti imam znova in znova priložnost videti, kako nov material, zanimiva uvodna zgodba, aktualni motivi, ki jih učenci povežejo s svojimi interesi, v njih prebudijo aktivnost in kreativnost. Pozitivne učinke dejavnosti sem opazila tudi med poukom, saj pri njem učenci spretno vključujejo pridobljene spretnosti in veščine. Bolj sproščeno se verbalno in ustvarjalno izražajo ter izkazujejo boljše finomotorične spretnosti.

Zaključek

K iskanju inovativnih pedagoških pristopov sem zelo naklonjena, saj z njimi lahko presegamo in dopolnjujemo utečene učne prakse in tako bogatimo seznam novih didaktičnih prijemov. Strinjam se s pedagoginjo doc. dr. Heleno Korošec, da je »ustvarjalna lutkovna dejavnost uspešna metoda poučevanja na vseh področjih kurikuluma. Ne le da je uspešna, je tudi nujna v sodobnem svetu, ki poleg znanja želi ustvarjalne, sproščene otroke polne domisljice ter želja in sposobnosti za reševanje problemov« (Korošec, 2009a: 121). Občutek imam, da z lutkarijami tudi sama korakam k svojim učiteljskim in vzgojiteljskim ciljem, in sicer, da učencem preko stika z lutkami dvignem njihovo motivacijo, jih spodbudim k aktivnemu sodelovanju in pripomorem k njihovem vsestranskemu razvoju ter dobremu psiho-fizičnem počutju, kondiciji. Vsakokrat, ko se znajdem v istem prostoru z učenci in lutkami se moje oči, ušesa in srce še malo bolj odprejo. Takrat vem, da se bomo zopet učili vsi, ne le moji učenci, ampak tudi učiteljica.

Literatura

- Arh, Š. (2012): Vključevanje improviziranih lutk v vsakdanje delo v vrtcu. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Korošec, H. (2005): lutka otrokov vsakdan v šoli. V: Razredni pouk 7/2005 (str. 35–41).
- Korošec, H. (2009 a): Lutkovna in dramska igra v otrokovih »sto jezikih«. V: Devjak, T., Skubic, D. (ur.), Izzivi pedagoškega koncepta Reggio Emilia (str. 77–92). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Maček, N. (2011): Uporaba lutke na razredni stopnji. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Majaron, E. (2006): Čarobna moč lutke. V: Barota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (ur.), Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk. (str. 97–102). Koper: Pedagoška fakulteta.
- Stipič, A. (2010): Uporaba lutke v drugem starostnem obdobju v vrtcu in prvem razredu osnovne šole. Maribor: Pedagoška fakulteta.

PROJEKT, KI NAS POVEZUJE

Povzetek: V prispevku bom predstavila pojem kulturne dediščine, področja, kjer nas kulturna dediščina spremlja v vsakdanjem življenju ter kako vključujemo njene vsebine v šolski kurikulum. Na konkretnem primeru bom prikazala, kako smo uspeli tematiko kulturne dediščine približati učencem treh držav, ki sodelujejo pri Erasmus+ projektu Meja ločuje, kultura združuje. Projektne aktivnosti spodbujajo učenje veščin, ne le pridobivanje podatkovnega znanja. Timsko delo, socialne veščine, spretnost komuniciranja v tujem jeziku, odgovornost, raziskovanje, ustvarjalnost, načrtovanje, podjetništvo, uporaba IKT so le nekatere izmed spretnosti, pri katerih učenci in zaposleni pridobivamo. Predstavljena bosta dva primera petdnevne aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja. Predstaviti želim program, kjer zadostimo ciljem, ki smo si jih pri prijavljanju projekta zastavili, hkrati pa postane izkušnja koristna, zabavna, povezovalna ter prijetna za vse.

Ključne besede: kulturna dediščina, povezovanje, učenje o drugih kulturah, strpnost, mednarodni projekt, aktivnost učenja, usposabljanja in poučevanja

A PROJECT THAT CONNECTS US

Abstract: In this paper, I will present the concept of cultural heritage, the areas where cultural heritage accompanies us in our daily lives, and how we include its content in school curriculum. Using a specific example, I will present how we managed to bring the topic of cultural heritage closer to students from the three countries participating in the Erasmus+ project Where borders divide, culture unites. Project activities encourage learning skills, not just acquiring theoretical knowledge. Team work, social skills, communication skills in a foreign language, responsibility, research, creativity, planning, entrepreneurship, use of ICT are just some of the skills that students and employees obtain. Two examples of a five-day cooperative learning, teaching and training activities will be presented. I will be presenting a programme that proves we are meeting project's desired goals, and that at the same time the experience the participants gained turned out to be valuable, fun, connecting and pleasant for everyone.

Keywords: cultural heritage, integration, learning about other cultures, tolerance, international project, learning, training and teaching activity

Uvod

Učenje o drugih kulturah, medsebojno spoštovanje, spodbujanje strpnosti so le nekatere izmed vrednot, ki jih pri učencih dnevno spodbujamo. Da pa lahko razumemo druge kulture, moramo najprej spoznati, razumeti ter ceniti lastno kulturno dediščino. S to idejo je nastal mednarodni Erasmus+ projekt Meja ločuje, kultura združuje, kjer smo uspeli povezati učence, njihove starše in učitelje treh različnih osnovnih šol iz treh držav (Osnovno šolo Tina Ujevića Šibenik iz Hrvaške, Osnovno šolo »Žarko Zrenjanin Novi Sad iz Srbije in I. osnovno šolo Rogaška Slatina iz Slovenije). Tekom zadnjih treh let učence načrtno seznanjamo s pomenom kulturne dediščine ter jih tako učimo spoštovanja in strpnosti do kulture drugih. Tema projekta temelji na razumevanju kulturne dediščine kot osrednje komponente kulturne identitete, kulturne raznolikosti in medkulturnega dialoga. Kulturna dediščina nam pomaga razumeti preteklost in ustvariti boljšo prihodnost.

1 Opredelitev kulturne dediščine

Kulturna dediščina je vse človeška ustvarjalnost, ki je nastala mimo lastnega delovanja narave ali iz nje. Bogataj pojem dediščine opredeljuje zelo široko, saj gre za vse kulturne sestavine, ki so se v različnih oblikah ohranile iz določenih zgodovinskih obdobj. Pri tem pa opozarja, da je potrebno dediščino razumeti tudi kot obliko sedanjosti in prihodnosti z razsežnostjo zgodovine (Bogataj, 1992, str. 11). V Zakonu za varovanje kulturne dediščine je kulturna dediščina opredeljena kot vse tisto, kar smo prebivalci Slovenije in njenih manjšin podedovali od svojih prednikov. Gre za odsev in izraz vrednot, identitet, etnične pripadnosti, verskih in drugih prepričanj, znanj in tradicij. Dediščina vključuje vidike okolja, ki izhajajo iz medsebojnega vplivanja med ljudmi in prostorom skozi čas (Zakon o varovanju kulturne dediščine, 1. člen, 2. točka, 2008). Pojma kulturna in naravna dediščina sta se pri nas začela

uporabljati po letu 1974, ko smo pristopili k podpisu Konvencije o varstvu svetovne kulturne in naravne dediščine na seji generalne konference Unesco v Parizu (Unesco World Heritage Convention, b. d.). Kulturna dediščina je predstavljala vso tisto človekovo ustvarjalnost, ki je nastala mimo delovanja narave ali brez nje. Naravna dediščina pa je predstavljala celotno človekovo naravno okolje, kulturno krajino, naravno življenje z vsem okoljem v njem in s človekom, ki v njem deluje (Baš idr., 2004, str. 76). Naša zakonodaja deli dediščino na nesnovno in materialno (snovno). Nesnovna kulturna dediščina oz. živa kulturna dediščina, kot smo jo v preteklosti poimenovali, so nesnovne dobrine, npr. prakse, predstavitve, izrazi, znanja, veščine ... Skupnosti ter posamezniki jo prenašamo iz roda v rod in jo nenehno poustvarjamo kot odziv na svoje okolje, naravo in zgodovino (Kulturna dediščina, 2022). Materialno dediščino oz. snovno lahko še podrobneje delimo na premično in nepremično. »Premična dediščina« je v nadaljevanju Zakona definirana kot »premičnine ali zbirke premičnin z vrednotami dediščine« (Zakon o varovanju kulturne dediščine, 3. člen, 2008).

2 Kulturna dediščina v vsakdanjem življenju

Kulturna dediščina je prisotna v našem življenju na vsakem koraku: pri vzgoji in izobraževanju, arhitekturi, urbanizmu, na področju kulinarike, obrti, oblikovanja, turizma. Slovensko tradicionalno prehrano radi ponujamo gostom, slovenske obrti ohranjamo za naslednje generacije, saj se ponasjajo s kvalitetnimi izdelki. Elemente kulturne dediščine lahko opazimo tudi pri oblačenju, zabavi in našem vedenju. Dediščina je pomembna sooblikovalka turistične ponudbe posamezne države oz. kraja (Bogataj, 1992, str. 22–43).

3 Obravnava vsebin kulturna dediščina v osnovni šoli

Pojem dediščina se pojavi že v 4. razredu pri predmetu družbe, pod vsebinskim sklopom Ljudje v času, ter se nadaljuje v 5. razredu pri istem predmetu (Digitalizirani učni načrti, 2022). Učenec mora v 4. razredu poznati nekaj primerov naravne in kulturne dediščine v domači pokrajini in po Sloveniji, razložiti pomen slovenske naravne in kulturne dediščine ter sprejemati pomen slovenstva kot del svetovne kulturne različnosti (prav tam). V 5. razredu učenci spoznavajo življenje ljudi v preteklosti in ga primerjajo z današnjim življenjem, spoznavajo slovensko kulturno dediščino in razvijajo zavest o narodni identiteti in državni pripadnosti, spoznavajo načine življenja danes in v preteklosti, ugotavljajo razmerja med posameznikom in različnimi skupnostmi, družbo ter njihovim naravnim in kulturnim okoljem, primerjajo dediščino preteklosti in sodobnost. Ob vsem pa razvijajo pozitiven odnos do naravne in kulturne dediščine (prav tam). V 6. razredu se pojem kulturna in naravna dediščina pojavi pri predmetu zgodovina. Učenci znajo pojasniti razliko med pojmom kulturna in naravna dediščina; opišejo primere naravne in kulturne dediščine; na primerih iz krajevine zgodovine opišejo pomen ohranjanja kulturne dediščine; oblikujejo svoj načrt za ohranitev izbranega kulturnozgodovinskega spomenika iz domačega kraja; na primerih iz vsakdanjega življenja prikažejo pomen spoštovanja do različnih kultur, pomen spodbujanja strpnosti do različnih kultur in medkulturnega sodelovanja; na primerih iz krajevine zgodovine opišejo najbolj znane šege in navade; zberejo podatke o domačih obrtéh, ki so se ohranile do danes, navedejo primere domačih obrti in opišejo njihove izdelke; na primerih opišejo, katere so tipične slovenske jedi, primerjajo način prehranjevanja nekoč in danes (prav tam).

V 7. razredu pri predmetu zgodovine mora učenec oceniti pomen ohranjanja in varovanja slovenske, evropske in svetovne kulturne dediščine ter okolja. Pri ostalih osnovnošolskih predmetih se pojem kulturne dediščine pojavi pri ciljih predmeta likovne umetnosti ter pri izbirnem predmetu umetnostna zgodovina (prav tam). Skozi različne dejavnosti in projekte pa se lahko temo kulturne dediščine obravnava tako v osnovnem kot razširjenem programu.

4 Erasmus + projekt Meja ločuje, kulturna združuje

Mednarodni projekt s svojimi spremljevalnimi aktivnostmi daje poudarek spoznavanju in razumevanju pomena kulturne dediščine vsake države, s tem pa združuje učence, učitelje,

starše in vse, ki se srečujejo z rezultati projekta. Na primeru dobre prakse želimo pokazati, da lahko različne kulture povežemo, najdemo skupne vrednote, ki jih prenašamo v svet in tako širimo pozitivno idejo multikulturalnosti.

4.1 Primer aktivnosti učenja poučevanja in usposabljanja skozi perspektivno gostitelja
Rogaška Slatina je med 11. 4. in 15. 4. 2022 postala prostor učenja in druženja za dvaintrideset učencev, ki so se udeleževali projektnih aktivnosti. Učenci iz Novega Sada in Šibenika so prebivali pri družinah učencev I. OŠ Rogaška Slatina, čez dan pa aktivno sodelovali na delavnicah v šoli in njeni okolici. Izvajale so se vsebine na temo spoznavanja kulturne dediščine. Udeleženci so se izražali skozi glasbo, likovno ustvarjanje, ples in kulinariko. Pogovarjali so se o strpnosti, dramsko uprizarjali prizore iz knjige Muca Copatarica, znane pisateljice in domačinke Ele Peroci, obiskali razstavo kulturne dediščine v Aninem dvoru, se povzpeli na razgledni stolp v Rogaški Slatini in likovno upodobili svoj pogled na mesto. Na obisku Steklarne Rogaška Slatina so prisluhnili zgodbi 350-letne tradicije izdelave stekla in si ogledali proizvodnjo izdelave le-tega. Na petdnevni aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja je bilo ves teden prisotnih osem učencev iz Šibenika, prav toliko iz Novega Sada ter šestnajst učencev iz Rogaške Slatine. Zadnji dan aktivnosti pa smo izpeljali dan dejavnosti, kjer so sodelovali vsi ostali učenci 6., 7. in 8. in 9. razredov I. OŠ Rogaška Slatina. Šestnajst slovenskih družin je pomagalo pri gostovanju učencev.

Udeleženci so glede na evalvacijski vprašalnik ocenili, da so v tednu mobilnosti največ pridobili na spretnosti timskega dela ter napredovali na področju socialnih veščin (tako se je odločilo kar 70,7 % vprašanih), sledijo pomoč drugim, govor v javnosti, komunikacijske veščine ter ustvarjalnost. V pogovorih z učenci gostitelji ter s starši gostujočih otrok je razvidno, da so otroci izboljšali samopodobo, raje so hodili v šolo, več so se družili v popoldanskem času ter se učili prilagajanja v odnosih. Učitelji so se lahko posvetovali s kolegi glede konkretnih problemov, dilem in dela v razredu. Ostali učenci šole so se v pogovorih s svojimi vrstniki zanimali za dogajanje pri projektnih aktivnostih, izražali so željo, da bi tudi sami naslednje leto sodelovali pri takšnem projektu.

4.2 Primer aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja skozi perspektivno udeleženca
Oktobra 2022 smo se tri spremljevalke in osem učencev I. OŠ Rogaška Slatina udeležili petdnevne mobilnosti v Šibeniku, ki je nosila naslov Prihodnost dediščine. Program je bil zelo razgiban, od samih iger za prebijanje ledu, do raznih aktivnosti v centru mesta (npr. učenci so po skupinah iskali simbole na starih mestnih zgradbah). Sprehodili smo se skozi kanal Sv. Ante, pri tem odkrivali pokrajino skozi učne naloge ter prebirali gradiva preko qr kod o naravnih, geografskih in zgodovinskih posebnostih območja. Preko Kahoot kvizov ter z uporabo Padleta smo naučeno preverili in zbrali fotografije dejavnosti. Z delavnico Poklici prihodnosti smo udeleženci razmišljali o izzivih, ki jih prinaša svetovna ekonomija zaradi hitrega razvoja ter iskali poklice prihodnosti. Z delavnico Zmanjšaj uporabo, ponovno uporabi, recikliraj so se učenci preizkusili v recikliranju starega papirja, izdelovanju nakita in dekoracije iz starih vrečk. Podučili smo se tudi o glagolici ter zgodovini hrvaškega jezika, ogledali smo si mestno knjižnico, muzej Fausta Vrančiča na otoku Prvić. Predstavili so nam družinsko podjetje, kjer se ukvarjajo s proizvodnjo naravne kozmetike. Peli smo tradicionalne hrvaških pesmi, zaplesali tradicionalni ples. Z delavnico Prihodnost UNESCO dediščine smo raziskovali materialno dediščino Hrvaške skozi opis, skico ter inovativno idejo o ekonomski uporabi dediščine. Učenci so bivali pri svojih vrstnikih ter tako bolje spoznavali hrvaške družine, njihov način življenja in kulturo. Med seboj so se zelo povezali. Učitelji spremljevalci smo lahko sodelovali na vseh delavnicah in nato s hrvaškimi učitelji izmenjali primere dobre učne prakse.

Iz evalvacije, ki je potekala preko anketnega vprašalnika, lahko povzamem, da so učenci največ pridobili na področju timskega dela in ustvarjalnosti (65 % odgovorov), angleškega jezika, komunikacije ter pomoči drugim (65 %), javnega govora in sledenja navodilom (55 %),

samopodobe, uporabljanja denarja, ročnih spretnosti (50 %), socialnih veščin, načrtovanja reševanja težav (45 %), odgovornosti (40 %), raziskovanja, učenja učenja, strpnosti (35 %), motivacije za učenje, prikaz naučenega (30 %), opazovanja in digitalnih veščin (25 %).

Zaključek: Kako nas lahko projekt povezuje

Opažamo veliko pozitivnih učinkov projekta, največ pa jih prinese sama udeležba na mobilnostih. Pri učencih opažamo, da so izredno motivirani pri vseh aktivnostih, učitelji pa se med mobilnostjo povežejo s kolegi iz tujine in prenašajo dobre prakse v svoje razrede. Drug od drugega se učimo, kako najbolje organizirati aktivnosti za učence, tako da le-ti v procesu poučevanja največ pridobijo. Izkušnje udeležencem zbiramo preko pogovorov z učenci ter preko evalvacijskega vprašalnika. Spodnja zapisa sta izvzeta iz vprašalnika in nam pokažeta, kako nas lahko projekt poveže. »Bila je najboljša izkušnja ever. Upam da gremo naslednje leto tudi. Enostavno: našla sem si super družbo in tudi mi iz Slovenije smo se bolje povezali.« (učenka I. OŠ Rogaška) »Izkušnja, ki mi je omogočila izpopolnjevanje oz. nadgradnjo strokovnih znanj in kompetenc, socialnih veščin, spoznavanje novih krajev in ljudi ... Pozitivno je vplivala na mojo samozavest in motivacijo za timsko delo. Omogočila mi je tudi uvid v pedagoško delo kolegic iz drugih držav ter nabor novih idej za moje delo v razredu.« (učiteljica I. OŠ Rogaška)

Literatura

Baš, Angelos idr. (2004). Slovenski etnološki leksikon. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Bogataj, J. (1992). Sto srečanj z dediščino na Slovenskem. Ljubljana: Prešernova družba.
Digitalizirani učni načrti. (b. d.). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. <https://dun.zrss.si/#/>
Kulturna dediščina. (21. 10. 2022). Ministrstvo za kulturo. <https://www.gov.si/podrocja/kultura/kulturna-dediscina>
Unesco World Heritage Convention. (b. d.). Convention Concerning the Protection of the World Cultural and Natural Heritage. <https://whc.unesco.org/en/convention/>
Zakon o varstvu kulturne dediščine (2008, 2011, 2012, 2013, 2016, 2018). Uradni list RS (16/08, 123/08, 8/11 – ORZVKD39, 90/12, 111/13, 32/16 in 21/18 – ZNOrg). <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO4144>

DOBRO POČUTJE OTROK Z DIHALNIMI VAJAMI IN MEDITACIJO SKOZI COACHING

Povzetek: Dihanje jemljemo za samoumevnega oziroma ga niti ne slišimo več. Z usmerjanjem pozornosti na dihanje (dihalne vaje, meditacija) lahko začutimo dihanje in občutke povežemo s čustvi. Čustva lahko uravnavamo, pri tem nam lahko pomaga uporaba coachinga, kot razvojno orodje dobrega počutja. Zanimalo nas bo, kako uporaba dihalnih vaj in meditacije ter metoda coachinga vpliva na dobro počutje otrok. Naravno okolje bomo primerjali z učilnico. Namen prispevka je povezovanje učinkovitih metod in orodij. Cilj prispevka je uporabna vrednost ustreznih dihalnih in meditacijskih vaj skozi coaching v naravi, praktični način izvajanja vaj ter ugotovitve in primerjavo.

Ključne besede: dihalne vaje, meditacija, coaching, dobro počutje, naravno okolje.

CHILDREN WELL-BEING WITH BREATHING EXERCISES AND MEDITATION THROUGH COACHING

Abstract: Breathing is often taken for granted and is not heard. With breathing exercises and meditation, we can feel breathing and connect feelings with children's emotions and well-being. Emotions can be regulated. The use of coaching helps us as a development tool for well-being. We will be interested in how the use of breathing exercises and meditation, as well as the coaching method, affects the well-being of children. We will compare the natural environment with the classroom. The purpose of the paper is to link effective methods and tools. The aim of the paper is the useful value of appropriate breathing and meditation exercises through coaching in nature, the practical way of performing the exercises, and the advantages and findings.

Keywords: breathing exercises, meditation, coaching, well-being, natural environment.

Uvod

V eksperiment bomo vključili naravno okolje, kot najbolj učinkovito okolje pri razvoju otroka. Pri tem bomo izvajali dihalne vaje in meditacijo ter coaching. Z dihalnimi vajami bomo skušali otroke pripeljati do sproščenosti, z meditacijskimi vajami bomo sproščenost poglobili in odprli komunikacijske kanale. Zavedali se bomo samega sebe ter svojih čustev. Za verbalizacijo čustvenega stanja bomo uporabljali coaching. Otroke bomo pripeljali do sproščenosti, do stanja umirjenosti, zavedanja samega sebe, sposobnosti čustvenega izražanja. Opisano bomo izvajali tudi v učilnici in naredili primerjavo.

Dihanje

Dihanje je gibanje v določenem ritmu. Razgrnjena pljuča so v velikosti nogometnega igrišča, kar pomeni da so izjemno velik dihalni organi. Pri tem je najpomembnejši nos, skozi katerega dihamo vdihani in izdihani zrak. Dihanje govori o našem trenutnem počutju in zdravju, naših čustvih, izražanju, dobrem počutju (Hosta, 2020). Dihanje nam je tako blizu, da ga jemljemo za samoumevnega oziroma ga niti ne slišimo več. Pa vendar z usmerjanjem pozornosti na dihanje (dihalne vaje, meditacija) lahko začutimo, kakšno je to dihanje in občutke povežemo s čustvi in dobrim počutjem. S sistematičnim opazovanjem lastnega dihanja lahko ugotovimo, kaj ali celo kdo ovira naš ritem dihanja, kateri deli telesa so »ne predihani« in ne delujejo najbolje, ker ne dobijo dovolj kisika in nenazadnje, kako globoko se lahko »potopimo« v dihanje. Najdemo lahko ogromno koristi dihanja skozi nos, kot na primer; filtrira in očisti vhodni zrak, preprečuje hiperventilacijo, poveča občutljivost vonja, poveča boljše prepoznavanje čustev, zmanjša količino CO₂, razširi dihalne poti in krvne žile ter olajša sproščanje in dovajanje kisika v možgane, organe, mišice in celice (Hosta, 2020). Nadaljevanje pravilnega dihanja je v našem primeru meditacija.

Meditacija ima različna pojmovanja; dejavnost, metoda ali tehnika. Gre za različna osredotočenja na zunanje okolje, na sebe svoje občutke, čustva (Pistono, 2017). Gre za mentalno stanje, ki je mirno, sproščeno, svetlo, stanje čistih misli in idej v sedanjosti. Na-

daljevanje meditacije je v našem primeru coachig. Coaching je razvojno orodje dobrega počutja usmerjeno v močna področja (Kobolt, 2013). V našem primeru ga bomo uporabili, kot sredstvo komunikacijskega procesa verbalizacije dobrega čustvenega stanja otrok. Coaching je ena od metod, ki je v izobraževalnem prostoru že delujoča, mlada in široka veda (Van Kessel, 2010). V Sloveniji ima kratko zgodovino, pojavljati se je sicer začel desetletje nazaj, kot sredstvo za solidarno pomoč nečesa ali pri uvajanju najrazličnejših sprememb zaposlenih. Manj se pojavlja, kadar gre za učence. Opredeljuje se ga, kot mešanica konceptov in metod razvojnega procesa pri čemer gre za individualizirano usmerjeno aktivnost. Gre za usmerjeno pozornost k rezultatu, k rešitvam predvsem na podlagi vprašanj (Van Kessel, 2010). Naš namen je, podpora otroku, da doseže sproščeno čustveno stanje in dobro počutje pri tem. V nadaljevanju bomo dihalne vaje, meditacijo in coaching izvajali v naravi za primerjavo pa nekajkrat tudi v učilnici. Ugotavljali bomo počutje otrok v naravnem okolju in ga primerjali s počutjem v učilnici.

Praktični primer

V učilnici smo za primerjavo nekajkrat izvajali dihanje za sproščanje in meditacijske vaje za poglobljeno sproščanje možganskega sistema ter coaching, kot orodje za verbalizacijo počutja. Z metodo coachinga smo verbalizirali počutje na podlagi dveh delov vprašanj, kot na primer:

1.del: »Kako se počutiš?, Si vesel?, Si poln energije?, Si srečen? Si žalosten?, Si jezen? Si agresiven?, Si nervozen?«

2.del: »Kako se trenutno počutim?, Kaj lahko naredim za svoje dobro počutje?, Kako lahko vplivam na dobro počutje?, Kaj želim, da se dobro počutim?, Kaj lahko naredim v prihodnje za svoje dobro počutje.«

Enako smo izvedli tudi v naravnem okolju (gozd, park, reka). Pri tem smo pri dihalnih vajah upoštevali vidik od lažjega proti težjemu in upoštevali nekatere značilnosti dihanja kot na primer; dihalni sistem smo si najprej prečistili, dihali smo skozi nos, usta so bila ves čas dihanja zaprta, daljšali smo izdihe, dihanje smo izvali počasi, umirjeno, šteli smo vdihe in izdihe, vključili hojo pri dihanju kot na primer (Hosta, 2020):

-Vaja 1: Čiščenje dihalne poti: kratki in hitri vdihi in izdihi skozi nos.

-Vaja 2: Počasno dihanje na poti v gozd: štetje korakov v fazi zadrževanja izdiha.

-Vaja 3: Dihanje na kvadrat na poti v gozd, ali v gozdu: na vdih 2 koraka, na izdih 2 koraka, zadrževanje izdiha na 2 koraka, ter podaljševanje ritma na 3 ali celo 4 korake.

-Vaja 4: Dih čebel: podaljšati izdih, brez štetja počasen vdih, še počasnejši izdih z dodajanjem glasovnega mrmranja (mmm) z zaprtimi usti.

-Vaja 5: Hitro dihanje; hitro dihanje skozi nos pri čemer je vdih globok, hiter in močan, izdih pa je pasiven in krajši (na primer 10-20 dihov).

-Vaja 6: Generator energije; dihanje za dvig energije 10-20 hitrih vdihov in izdihov. Zadržati zadnji izdih, ko zmanjka zraka vdih in tudi ta vdih zadržati še 10-15 sekund.

Meditacija smo vključili po dihanju v tišini v različnih položajih (sede, leže). Aktivirali smo vse komunikacijske kanale, tako da smo vključili vsa čutila otip, sluh, vid, okus ter vonj z odprtimi očmi, kasneje zaprte oči;

-Udobna, sproščena namestitvev. Leže so boki in noge tako, da nudijo trdno in stabilno podporo. Sede raztegnemo hrbtenici, dvig ramen. V obeh primerih sprostitev obraza in brade.

-Vid: zaznavanje oblik, barv, nians svetlobe in odtenkov narave.

-Vonj: po travi, gozdu, dimu, sadju, cvetju.

-Občutki: usmerjenje telesa v lebdenje. Teža in lahkotnost telesa, hladnost in toplota telesa. Utripanje, vibriranje ali drhtenje telesa.

-Zvok: udarjanje srca, hropenje dihanja, petje ptic, zvok vetra.

-Okus: sladek, grenek, kisel.

Nadalje smo usmerili koncentracijo v trenutno čustveno stanje otrok z zaprtimi očmi:

-Preusmeritev v misli. Na sproščen način smo čakali misli, občutke in mentalne podobe.

Pustili smo, da so prihajale same, da se je pojavljala nova in nova misel in občutek.

- Jasnost.

- Stanje brez misli.

S coaching smo preko vprašanj (opisane zgoraj) verbalizirali otrokovo mentalno stanje in počutje in ugotovili;

1. Z dihalnimi vajami smo dosegli sproščanje možganskega sistema, umirjanje, umiritev, vnos energije v telo in čiščenje telesa nepotrebnih snovi in toksinov.

Ugotovitev: v naravi smo dosegli učinkovitejše stanje umirjenosti in sproščenosti otrok. Otroci so kazali več energije, bili so bolj blaženi, nasmejani, sproščeni, navdušeni za nadalje delo.

2. Z meditacijo smo poglobili stanje umirjenosti ter zavedanje sebe.

Ugotovitev: Otroci so se v naravnem okolju počutili tukaj in zdaj, blaženi, neobremenjeni.

3. Z metodo coachinga smo v naravi učinkovitejše verbalizirali počutje otrok.

Ugotovitev: v razredu so otroci na vprašanja prvega dela (opisana zgoraj) odgovorili medlo z kratkimi, skopimi odgovori, kot na primer: »sem dobro, sem ok, sem vesel, nisem žalosten, večkrat ali včasih sem jezen.« V gozdu smo na enaka vprašanja, dobili bolj vedre in polne odgovore, kot recimo: »počutim se odlično, sem čudovito, imam veliko energije, sem sproščen, počutim se drugače, sem boljše volje.«

Ugotovitev vprašanj drugega dela: V razredu odgovorov na vprašanja drugega dela ni bilo, v naravi pa kot na primer: »Trenutno se počutim lahkotno, na vse pozabim, da se dobro počutim moram v naravo, v gozd, moram dihat, moram se gibat, želim večkrat v naravo.«

4. Naravno okolje je protiutež sodobnim anomalijam šolskega sistema, ki v kombinaciji s dihanjem in meditacijo ter coachingom omogoča odlično sproščenost in dobro počutje.

Ugotovitev: v naravnem okolju so otroci dobivali različne ideje, bili so vedri za drugo delo.

5. Področje coachinga doprinese k izražanju čustvenega stanja ter počutja otrok.

Ugotovitev: izražanje čustvenega stanja skozi različne komunikacijske kanale in osredotočenost na sedanost preko coachinga vzpodbudi otroke, da sproščeno in brez zavor izražajo čustveno stanje, ki ga šolski prostor večinoma zanemarja.

Zaključek

Razvili smo modernejši pristop z vključevanjem treh različnih metod in pri tem razmišljati o strategijah razvoja. Želimo poudariti, da je v 21. stoletju poudarek na celostnem pristopu otroka. Ključnega pomena pri tem je, da šolski prostor ne razume samo otrokovo intelektualno, umsko ter telesno raven ampak tudi njegovo psihično in čustveno stanje. Najpogostejši vzroki za uporabo sprostitvenih tehnik so vse bolj nemirni, nemotivirani in utrujeni otroci. Z tehnikami sproščanja jih lahko pripeljemo do dobrega počutja in pripravljenosti ter motiviranosti za zahtevnejše oblike šolskega dela, kar ugotavljajo tudi številni domači in tuji avtorji. Problemi šolskega prostora so stari že več desetletij in oblike učenja zaradi svoje neučinkovitosti, slabe motivacijske vrednosti in slabih učnih rezultatov kažejo na to, da so potrebne novi naprednejši razvojni procesi v bolj vzpodbudnem okolju, kot je narava. Naravno okolje bi moralo postati dodana vrednost v šolskem prostoru. Otroci bi tako z aktivacijo dobrega počutja postali bolj uspešni pri učnih procesih, bolj inovativni in kreativni.

Literatura

Milan, Hosta, 2020. Krepčilno in zdravilno dihanje. Interna literatura predavanj.

Kobolt, A. (Ed.). (2013). Supervizija in koučing, Pedagoška fakulteta. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana

Pistono, M. (2017). Meditacija. Založba Gnostika.

Van Kessel, L. (2010). Koučing, področje dela poklicnih supervizorjev. V: A. Kobolt (ur.) Supervizija in koučing. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

Hozjan, D. (Ed.). (2014). Izobraževanje za 21. stoletje-ustvarjalnost v vzgoji in izobraževanju. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.

RAZVOJ POZITIVNE SAMOPODOBE KOT VAROVALNEGA DEJAVNIKA PRI RAZVOJU OTROKA IN MLADOSTNIKA PREKO DELAVNIC SOCIALNIH VEŠČIN

Povzetek: Razvoj pozitivne samopodobe otroka ali mladostnika je ključnega pomena za njihovo dobro počutje in uspeh v življenju. Pozitivna samopodoba deluje kot učenčev zaščitni dejavnik in vpliva na njegove uspehe v šoli, učitelji pa ga dodatno podprejo s svojim znanjem o razvoju osnovnošolskega otroka. Delavnice socialnih veščin posamezniku prinašajo orodje za uspešno in učinkovito komunikacijo ter reševanje problemov/konfliktov. Ta vrsta usposabljanja pomaga otrokom razviti pozitivne odnose z drugimi, kar privede do občutkov sprejetosti in pripadnosti. Poleg tega vključenost v delavnice socialnih veščin otrokom in mladostnikom pomaga razviti odpornost in sposobnost soočanja z zahtevnimi položaji. Na ta način lahko delavnice socialnih spretnosti služijo kot zaščitni dejavnik pri razvoju otroka in mladostnika, zaradi česar so jih mnoge države začele vključevati v obvezni osnovnošolski kurikulum.

Ključne besede: samopodoba, delavnice socialnih veščin, otrokov razvoj, zaščitni faktor

DEVELOPMENT OF CHILD'S/ADOLESCENT'S POSITIVE SELF-ESTEEM AS PROTECTIVE FACTOR THROUGH SOCIAL SKILL TRAINING

Abstract: The development of a child's or adolescent's positive self-esteem is crucial for their well-being and success in life. Positive self-esteem acts as a protective factor against a range of mental health issues, including anxiety, depression, and low self-worth. Social skill training is a powerful tool in fostering positive self-esteem by teaching children and adolescents' essential social skills such as communication, problem-solving, and conflict resolution. This type of training helps children develop positive relationships with others, which can lead to feelings of acceptance and belonging. Additionally, social skill training can help children and adolescents develop resilience, the ability to bounce back from adversity, and cope with challenging situations. In this way, social skill training can serve as a protective factor against the negative consequences of low self-esteem. Overall, social skill training can play a critical role in promoting the healthy development of a child or adolescent's positive self-esteem.

Key words: Self-esteem, Social skill training, Child Development, Protective Factor

Uvod

Osnovnošolsko obdobje, katero pri otroku traja od 6 do 15 let, je čas pomembnih razvojnih sprememb na čustvenem, socialnem, kognitivnem in fizičnem področju. Zaradi občutljivosti tega obdobja, bi morali biti vsi udeleženci vzgoje in izobraževanja opremljeni z znanji, s katerimi lahko v posameznih obdobjih razvoja najbolj podprejo učenčeve spreminjajoče se potrebe.

Glavna področja otrokovega razvoja

Otroci in mladostniki se v osnovnošolskem obdobju začnejo intenzivneje srečevati s kompleksnejšimi čustvi, katere že zmorejo poimenovati, prav tako zmorejo pokazati empatijo v odnosu do drugih. V odnosu do sebe postajajo kritični in nesigurni, strahovi postajajo resničnejši in oprijemljivi, zaradi povečanih zahtev pa se začnejo srečevati z občutki tesnobe. Kognitiven razvoj se kaže v daljši zmožnosti ohranjanja pozornosti in koncentracije ter v izpolnjevanju zahtevnejših nalog. Pri organizaciji in nadzoru šolskega dela so vedno bolj samostojni. Otroci v tem obdobju so po naravi radovedni in postavljajo veliko vprašanj o svetu, ki jih obdaja. Okoli 4. razreda, ob višjih učnih zahtevah, se med učenci začnejo pojavljati večje razlike. Zaradi hitrih sprememb na čustvenem področju ter pomanjkanjem orodij, s katerimi bi se lahko z njimi uspešno spopadli, otroke ob učnih neuspehih preplavi kup različnih čustev, katera lahko zameglijo in popačijo njihovo videnje in soočanje z okolico ("Stages of Childhood Development", 2020).

Za dobro samopodobo, ki nastaja ob informacijah kako nas vidijo drugi in kako vidimo sami sebe, je nujen optimalen fizični razvoj. Telo osnovnošolcev se od prvega do devetega razreda močno spremeni, od izgube mlečnih zob, do vstopa v puberteto, s katero se začne njihovo telo pospešeno razvijati, spreminja se njihova koža, glas (Susiluwati, A. and Suwarjo, 2020). Na socialnem področju se otroci od samostojne igre vse bolj usmerjajo k pripadnosti v različnih socialnih skupinah. Vse pomembnejši postajajo odnosi s sovrstniki, njihovo mnenje, s tem pa tudi dovzetnost za podrejanje njihovim vplivom. Kljub temu, da otroci v tem obdobju dobro ločijo kaj je prav in narobe, kaj je pošteno in nepošteno, potrebujejo jasne meje, zaradi katerih se bodo počutili varne in tudi nimajo težav s sprejemanjem le teh. Pri 10. letih se začnejo kazati prve razlike med socialnim razvojem dečkov in deklic. Deklice so bolj nagnjene h klikam ter temu, da so znotraj zelenega socialnega kroga. Med tem se fantje lažje znajdejo pri vzpostavljanju prijateljstev, ki temeljijo na deljenih interesih ("Stages of Childhood Development", 2020).

Samopodoba - varovalni dejavnik otrokovega razvoja

Posameznikove lastnosti ter individualne, družinske ter družbene okoliščine štejemo med varovalne dejavnike, ki pomembno pripomorejo k pozitivnemu ali negativnemu duševnemu razvoju posameznika. Le ti zajemajo podporo skupnosti, kompetence staršev, družinska klima in ekonomske zmožnosti (»Child welfare«, 2020). V vlogi skupnosti odigra pomembno vlogo šola, ki s svojo podporo omogoča posameznikom zdrav razvoj. Poskrbi za oblikovanje in prilagajanje posameznikove osebnosti in vedenja, s tem poveča njihove možnosti »preživetja« v vsakdanjem življenju ter ga opremlja z ustreznimi mehanizmi spoprijemanja s vsakodnevnimi situacijami (Rike T., Budi, A. in dr., 2019; »Positive Parenting guide«, 2012).

Podprimo otrokov razvoj s pomočjo delavnic socialnih veščin

UNICEF (2019) opredeli socialne veščine kot mehke, nekognitivne življenjske veščine, za katere je ključnega pomena, da jih ima vsak otrok/posameznik. Razvijajo vsa zgoraj omenjena področja otrokovega razvoja od regulacije čustev do boljših akademskih dosežkov, mentalnega zdravja in nenazadnje tudi fizičnega zdravja (Sørli, M., Amlund Hagen, K., and others, 2021). Biti del katerekoli socialne skupine, še posebej v šolskem okolju, v katerem otroci preživijo največ svojega časa, vpliva na razvoj njihovih značajskih lastnosti (A Framework for Character Education, 2017). Novejši pogovori v krogih strokovnjakov poudarjajo pomembnost vključevanja »treh R-jev (resilience, respect, responsibility)« v šolski kurikulum, kar lahko prevedemo v odpornost, spoštovanje in odgovornost (Bates, 2019).

Primeri iz prakse

Spodaj opisane delavnice smo izvajali v 3., 4., 6. in 7. razredu. Aktivnosti so glede na rdečo nit in cilj izbrane in ustrezno preoblikovane iz priročnika Interaktivne vaje za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin (2011) ter zbornika Spodbujanje razvoja socialnih veščin (2021). Pri vsaki izmed aktivnosti je dobro najprej preveriti že obstoječe znanje in izkušnje o določeni temi. S tem lahko prilagodimo izvajanje aktivnosti.

Kaj so osebnostne lastnosti? (uvodna aktivnost)

Uporabili smo kartice osebnostnih lastnosti ZPMS-ja, kartice lahko izdelate tudi sami. S hrbtno stranjo navzgor jih položite v sredino kroga. Vsak izmed učencev izbere eno kartico in poskusi razložiti osebnostno lastnost zapisano na kartici. Pri razlagi jih lahko dopolnijo drugi učenci oz. učitelji.

To je moj prijatelj... (komunikacijska aktivnost)

Po tem, ko se učenci spoznajo s terminom osebnostne lastnosti in poznajo nabor le teh, pričnemo z izvajanjem aktivnosti. Učenci sedijo v krogu, vsak dvigne levo roko in jo položi na ramo levega soseda. Dobro si ga ogledajo in poskusijo najti vsaj eno pozitivno osebnostno lastnost. Za to potrebujejo eno ali dve minuti. Po tem vsak učenec opiše svojega

levega soseda, pri čemer začne s frazo: »To je moj prijatelj, ime mu je... Je zelo uspešen in kreativen«. Igra se zaključí, ko vsak izmed učencev poda svoj opis.

Rad/-a bi sedel/-a z... (skupinska igra)

Pri tej aktivnosti učenci sedijo v krogu, med njim pa je en prazen stol. Tisti učenec, ki ima na levi strani prazen stol, prične igrati z: »Rad bi sedel z nekom, ki je iznajdljiv«. Vsi učenci, ki zase mislijo, da so iznajdljivi, vstanejo in poiščejo nov prazen stol. Vsak izmed učencev dobi možnost, da k sebi nekoga povabi. S to aktivnostjo učitelji vidijo, kakšne prijatelje si posameznik izbira, ter ali učenci poznajo svoje osebnostne lastnosti.

Če bi bil žival (individualna ustvarjalna aktivnost)

Pred začetkom igre smo učence spomnili, kaj so se skozi pretekle delavnice že naučili o osebnostnih lastnostih. Vsak učenec dobi list papirja in uporabi svoj risalni pribor (barvice, svinčnike, voščenke, svinčnik...). V prvem delu učenci razmišljajo o svojih osebnostnih lastnostih. Nato pomislijo na žival, kateri so preko teh osebnostnih lastnosti najbolj podobni in jo narišejo. Po končani aktivnosti smo stole zopet razporedili v krog, slike pa položili v sredo. Drugi del naloge od učencev zahteva, da izberejo vsaj tri slike živali in na njih dopišejo, katere osebnostne lastnosti bi jim pripisali. Pri tem učenci ne vedo, čigava je katera slika. Učitelj nato vsako sliko predstavi skupini, po potrebi komentira zapisano in sprejme dodatne ideje skupine. Glede na dinamiko skupine se odločimo ali bodo učenci ugibali, čigava je katera izmed živali (za to je potrebna dobra razredna klima) ali pa učenci svoje slike ob koncu aktivnosti prevzamejo pri učitelju in lahko ponovno preberejo vse pozitivne lastnosti, katere so jim učenci posredno pripisali.

Kaj mi je pri sebi najbolj všeč? (individualna samoreflektivna aktivnost)

Za osvežitev spomina je vsak izmed učencev na tablo zapisal eno izmed pozitivnih lastnosti, nato smo jim razdelili učni list z naslednjimi vprašanji in nalogami (Žunko Vogrinc in Mičič, 2021): Zapiši svoje osebnostne lastnosti (dobre in slabe); Obkroži tisto osebnostno lastnost, na katero si najbolj ponosen; Za katero izmed naštetih osebnostnih lastnosti dobiš s strani staršev največ pohval?; Za katero izmed naštetih osebnostnih lastnosti dobiš s strani učiteljev največ pohval?; Zaradi katerih lastnosti se tvoji prijatelji najraje družijo s tabo?; Kdaj si s sabo najbolj zadovoljen?; Naštej nekaj aktivnosti pri katerih si dober. Učenci lahko ob koncu izpolnjevanja svoje odgovore po želji delijo z razredom. Pomembno se nam zdi, da učenci list odnesejo domov, ga predstavijo staršem in se o njem pogovorijo. Prosijo jih tudi, naj na vprašanja poskusijo odgovoriti tudi sami.

Zaključek

Skozi pisanje tega članka in hkrati evalvacijo izvedenih aktivnosti smo ugotovili, da bi bilo v prihodnje smiselno sistematično spremljati samopodobo pri učenci in mladostnikih, kar lahko naredimo s pomočjo lestvic samopodobe na šolskem in socialnem področju. Prosto dostopne so lestvice dr. Kristijana Musek Lešnika preko portala abcd.si. S tem bi lahko podatke umestili v širši kontekst in jih primerjali z že obstoječimi raziskavami. Rike, T., Budi, A. K. in dr. (2019) v svoji raziskavi navajajo, da je 84,1% anketiranih adolescentov na tristopenjski lestvici (nizka, srednja, visoka) izbralo odgovor, s katerim ocenjujejo svojo samozavest kot srednje dobro, 8,8% kot nizko in 7,1% kot visoko. Avtorji so preverjali tudi kje adolescenti dobijo največ socialne podpore. Na emocionalnem področju je z 31,2% največ glasov dobila postavka učitelji. Ta podatek je dober pokazatelj tega, da učitelji kot posamezniki pomembno vplivajo na razvoj, dobro počutje in samopodobo učencev. V luči tega bi radi še enkrat poudarili pomen znanj povezanih z razvojem otrokove in mladostnikove samopodobe, kot enega izmed osnovnih veščin vsakega učitelja. Tudi na tem področju ugotavljamo, da so šole prepuščene lastni iznajdljivosti pri kontinuiranem izvajanju delavnic na temo socialnih veščin.

Literatura

- A Framework for Character Education in Schools (2017). Retrieved from <https://uobschool.org.uk/wp-content/uploads/2017/08/Framework-for-Character-Education-2017-Jubilee-Centre.pdf>
- Bates, A. (2019). Character education and the 'priority of recognition'. *Cambridge Journal of Education*. 49(6). 695-710.
- Child Welfare Information Gateway. (2020). Protective factors approaches in child welfare. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. Retrieved from https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/protective_factors.pdf
- Interaktivne vaje za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin (2011). Retrieved from https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_osnovnosolci_2017.pdf
- Musek Lešnik, K. (2017). Lestvica samopodobe – šola in šolska uspešnost: Spremljanje samopodobe pri otrocih in najstnikih. Retrived from: <https://www.abced.si/lis-sola-3>
- Positive Parenting Guide (2012). Retrieved from https://www.ounce.org/cap/Positive_Parenting_Guide_2022_ENG.pdf
- Rike T., Budi, A. in dr. (2019). Understanding the protective factors (self-esteem, family relationships, social support) and adolescents' mental health in Jakarta. *Enfermeria Clinica* 29(S2). 629-633.
- Sørli, M., Hagen, K., Berg Nordahl, K. (2021). Development of social skills during middle childhood: Growth trajectories and school-related predictors. *International Journal of School & Educational Psychology*. 9(1). 69-87.
- Susilowati, A. & Surwarjo (2020). Physical-Motor development in children at elementary school – article review. *Physical education and sport through the centuries*. 7(2). 247-255.
- Stages of Childhood Development in the Primary years (2020). Retrieved from <https://educationgateshead.org/wp-content/uploads/2020/07/2991m-JH-Stage-of-Child-Development.pdf>
- UNICEF Comprehensive Life Skills Framework (2019). Retrieved from <https://www.unicef.org/india/media/2571/file/Comprehensive-lifeskills-framework.pdf>
- Žunko Vogrinc, S. in Mičič, S. (2021). Delavnice: Spodbujanje razvoja socialnih veščin. Maribor: OŠ Gustava Šiliha.

Z GIBANJEM NA POT DO ZNANJA IN BOLJŠE SAMOPODOBE

Povzetek: Vse več šol in ostalih izobraževalnih institucij se zaveda pomembnosti uporabe dognanj nevroznanosti v učnem procesu. Ko učenje povežemo z gibanjem, se učenec hitreje in bolj učinkovito uči. Za šolsko delo je bolj motiviran, pridobljeno znanje je globlje in trajnejše. Zato med urami dodatne strokovne pomoči učence poučujem s pomočjo gibalnih aktivnosti, za katere je značilno, da je učenec ves čas aktiven, saj mora samostojno razmišljati in reševati probleme. Hkrati pa povečujejo zbranost oziroma koncentracijo učencev, kognitivne sposobnosti, spodbujajo razmišljanje in krepijo pozitivna čustva. V prispevku so na kratko predstavljeni nevroedukacija, načini, s katerimi lahko v šoli dvigujemo učenčovo samopodobo, in gibalne aktivnosti, ki smo jih izvedli pri urah individualne strokovne pomoči. Z njimi želimo izboljšati znanje učencev, spomin, šolski uspeh in s tem tudi njihovo samopodobo.

Ključne besede: Nevroznanost, nevroedukacija, učenje, gibanje, motivacija, znanje, pozitivna samopodoba.

BY MOVING ON THE WAY TO KNOWLEDGE AND A BETTER SELF-IMAGE

Abstract: A growing number of schools and educational institutions have recognized the importance of integrating neuroscience findings into the learning process in recent years. By implementing movement into the learning process, learning becomes faster and more effective. Students become more motivated for school work, and the knowledge gained is deeper and more permanent. To improve the learning experience, movement-based activities are used during additional professional help hours to teach students. These activities require students to be active participants, using independent thinking and problem-solving skills. This approach helps to increase concentration and cognitive abilities while stimulating thinking and promoting positive emotions in students. This paper provides a brief overview of neuroeducation and suggests some strategies to improve students' self-esteem in the classroom. The movement-based activities used during individual professional help sessions are intended to enhance students' knowledge, memory, academic achievement, and ultimately, their self-image.

Key words: Neuroscience, neuroeducation, learning, movement, motivation, knowledge, positive self-image.

Uvod

Nevroedukacija je področje, ki združuje spoznanja iz nevroznanosti in pedagogike z namenom izboljšanja učnega procesa. Uporaba nevroedukacijskih spoznanj v učnem procesu lahko vodi k boljšemu razumevanju učnih vsebin, izboljšanju učnih rezultatov in k večjemu zadovoljstvu pri učenju. Gre za pristop k poučevanju in učenju, ki temelji na razumevanju delovanja možganov ter uporabi metod za spodbujanje možganske aktivnosti pri učenju. Nevroedukacija se osredotoča na to, kako možgani obdelujejo informacije, kako se učimo in kako lahko izboljšamo svoje učenje. S tem znanjem lahko pedagogi in učitelji prilagodijo svoj pristop in metode poučevanja, da bi bolje zadovoljili potrebe učencev ter jim pomagali pri izboljšanju kognitivnih procesov, kot so pozornost, spomin, razumevanje in razmišljanje. Poleg tega lahko uporaba nevroedukacijskih spoznanj v učnem procesu pomaga učencem bolje razumeti in si zapomniti učno gradivo.

Možgani so izjemni

Osnova nevroedukacije je prepletanje gibanja in učenja, saj sta to tesno povezana procesa v možganih, ki se med seboj prepletata in dopolnjujeta. Na primer, gibanje povečuje pretok krvi v možganih in s tem izboljšuje kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in izvršilne funkcije. Poleg tega se lahko učenje in gibanje dopolnjujeta tudi v smislu spodbujanja rasti novih nevronske povezav v možganih. Otroci, ki živijo v okolju, ki jim omogoča pridobivanje najrazličnejših gibalnih izkušenj, razvijejo gostejše sinapse kot otroci, ki teh izkušenj nimajo. Tako kot športniki trenirajo mišice, obstajajo mnoge spretnosti, pri katerih je potrebno nadaljevati z učenjem ali s treningom, da vzdržujemo te spremembe v možganih, sicer jih izgubimo oz. ugasnejo. Zato velja angleška zgovorna fraza »use it or lose

it« (uporabljalj ali izgubi) (Tancig 2014, str. 74). Človekovi možgani imajo tudi visoko stopnjo plastičnosti. So zmožni izjemne prilagodljivosti, kar imenujemo nevroplastičnost. To je povezano s procesi, s katerimi se okrepijo povezave med nevroni, ki se hkrati aktivirajo, se medsebojno povežejo. Nevroplastičnost možganov omogoča, da funkcije tistih delov, ki so poškodovani, prevzamejo drugi deli (Tancig 2014, str. 74).

Samopodoba učencev

Samopodoba učencev z dodatno strokovno pomočjo se lahko razlikuje glede na vrsto težav, s katerimi se srečujejo. V splošnem je samopodoba učencev, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč, pogosto nižja od samopodobe učencev brez težav. Le-ta je lahko tudi posledica občutka neuspeha ali manjvrednosti zaradi težav, s katerimi se soočajo pri učenju ali vedenju. Vendar pa lahko pri urah dodatne strokovne pomoči pomagamo izboljšati samopodobo teh učencev. Izboljšujemo jo lahko na več načinov. Zelo pomembno je, da ustvarimo pozitivno okolje, kjer so učenci sprejeti in cenjeni za svoje sposobnosti ter dosežke. Osredotočamo se predvsem na učenčeve pozitivne lastnosti in dosežke. Učenec se mora čutiti cenjenega in pohvaljenega za svoje dosežke ter trud. Učencem pomagamo, da prepoznajo svoje talente, damo pa jim tudi priložnost, da jih razvijajo. Prav tako je zelo pomembno, da svoje učne ure in načine poučevanja prilagodimo tako, da ustrezajo posameznim učencem. To bo učencem dalo občutek, da so cenjeni in se njihove potrebe upoštevajo.

Prebudimo možgane

Prečno-lateralne vaje spodbujajo obe možganski polobli, saj vključujejo kompleksne gibalne vzorce, ki zahtevajo koordinacijo in ravnotežje. Ko izvajamo prečno-lateralne vaje, naše telo in možgani sodelujejo. To zahteva aktivacijo različnih delov možganov, ki so odgovorni za koordinacijo gibanja, senzorično integracijo ... Poleg tega pa prečno-lateralne vaje zahtevajo tudi delo z različnimi deli telesa in obremenjujejo tako desno kot levo stran telesa. To spodbuja sodelovanje obeh možganskih polobel in krepi povezave med njima. Zato lahko redno izvajanje prečno-lateralnih vaj prispeva k izboljšanju celotnega zdravja in počutja, vključno z izboljšanjem funkcije možganov. Takšni gibi učence pripravijo na učenje, ker prisilijo obe možganski polobli, da pričneta sodelovati. Te vaje najpogosteje izvajamo v začetku ure, da možgane pripravimo na učenje, kadar so učenci nemirni in obvezno tudi pred, med in po ocenjevanju znanja ...

Križ-kraž: Učenci stojijo in prečijo os trupa z lahnimi udarci po naslednjih delih telesa: z desno roko spredaj se dotaknejo levega ramena in izmenično z levo roko desnega ramena. Nato se z desno roko dotikajo levega kolena in izmenično z levo roko desnega kolena. Enako vajo ponovijo tako, da se z levo roko za hrbtom dotikajo desne pete in izmenično z desno roko leve pete. Vaje lahko popestrimo še s poskakovanjem. **Vetrnica:** Učenci stojijo in imajo roke iztegnjene pred seboj tako, da so prsti razpeti in dlani v vertikali. Z eno roko pričnejo krožiti v smeri urinega kazalca. Nato pričnejo s kroženjem druge roke v nasprotni smeri urinega kazalca. Čez nekaj časa gibanje rok zamenjajo. **Prepletanje:** Učenci se premikajo naravnost po navidezni črti tako, da polagajo na navidezno črto stopalo za stopalom. Ko navidezno črto prečijo dvakrat, dodajo še premikanje glave dol in gor. Nato navidezno črto prečijo s stranskim bočnim gibanjem tako, da noge križajo, in sicer tako, da prvi korak v desno naredijo s križanjem noge spredaj, drugi korak pa gre za križanjem noge zadaj. Navidezno črto prečijo enkrat v desno in drugič v levo smer.

V gibanju se učim

Doktor Flajšter

Razred: 1. r.

Cilji Igre: Učenec utrjuje znanje o različnih delih telesa, spoznavajo osebni prostor, urijo orientacijo v prostoru in na telesu.

Potek igre: Na tla prilepimo pleskarski zaščitni trak v obliki črke X – OBLIŽ (FLAJŠTER).

Nato učitelj daje navodila. Na primer: Desno dlan postavite na doktorja Flajštra, levo kolenno postavite na dr. Flajštra, desni palec postavite na dr. Flajštra ... Za popestritev igre lahko dodamo še nekatere naloge gibanja: Trikrat skočite na doktorja Flajštra, tecite na mestu dr. Flajštra ...

Robotki

Razred: 1. r.

Cilji igre: Učenec razvija pomnjenje, zna izračunati račune do 20 brez prehoda.

Potek igre: Po prostoru nastavimo kartice z različnimi računi. Učenec se sprehaja po prostoru. Ko pride do določene kartice, si skuša račun zapomniti. Vrne se na svoje mesto, račun zapiše v zvezek in ga izračuna. Učitelj lahko med potekom igre sproti pregleduje zapisane račune in izračunane rezultate.

Spomin (opis živali)

Razred: 4. r.

Cilji igre: Utrjevanje novih pojmov, učenci si zapomnijo podatke iz prebranega besedila, povzamejo značilnosti opisa živali.

Potek igre: Učitelj si predhodno pripravi pare – liste z bistvenimi podatki in liste s ključnimi besedami. Narobe obrnjene liste razporedi v mrežo (nalepljeno na tleh). Med tem si učenca vsak zase med hojo prebereta opis živali. Nato se obrneta drug k drugemu in na kratko opišeta vsebino prebranega. Sledi igrice spomin, in sicer s pomočjo narobe obrnjenih listov v mreži. Učenec lahko v enem poizkusu obrne dva lista. Če sta par, ju odstrani iz mreže in ustrezno razporedi v preglednico, in sicer enega pod ključne besede in drugega pod bistvene podatke. Če ni našel para, sledi gibalna naloga, zapisana na stenskem plakatu: Kamen, škarje, papir – telovadba. Nato z igro nadaljuje naslednji učenec. Po končani igri si v zvezek oba zapišeta preglednico, ki je nastala.

Miselni vzorec (opis živali)

Razred: 4. r.

Cilji igre: Utrjevanje že znanih pojmov in oblikovanje miselnega vzorca s ključnimi besedami in z bistvenimi podatki.

Potek igre: Učenec si predhodno iz plastičnih obročev pripravi shemo miselnega vzorca. Medtem učitelj na eni mizi pripravi narobe obrnjene liste s ključnimi besedami, na drugi mizi, ki je na oddaljenem delu učilnice, pa pripravi narobe obrnjene liste z bistvenimi podatki. Na enem izmed teh listov je zapisan tudi naslov. Učenec izmenično teče do prve mize, obrne list in prebere zapisano. Nato se vrne nazaj in list razporedi v miselni vzorec. Potem steče do druge mize, obrne list, prebere zapisano, se vrne ter list ustrezno razporedi ... Ko so vsi listi pravilno razporejeni, si miselni vzorec zapiše v zvezek.

Poligon znanja (orientacija)

Razred: 4. r.

Cilji igre: Učenec utrjuje svoje znanje o orientaciji.

Potek igre: Na tleh šolskega hodnika je pripravljen gibalni poligon. Približno na sredini poligona je območje brez gibalne naloge. V tem območju učencem pripravimo vprašanja, ki se navezujejo na ponavljanje snovi. Učenec prične z nalogo na startu gibalnega poligona. Med premagovanjem le-tega odgovori na vprašanje za utrjevanje znanja. Vprašanje in odgovor zapiše v zvezek. Če odgovora ne ve, ga s pomočjo učbenika poišče. Nato nadaljuje s premagovanjem poligona. Za vsako vprašanje in odgovor mora premagati tudi gibalni poligon.

Zaključek

Različni znanstveniki so dokazali, da gibanje odločilno vpliva na učenje, saj je učenje najbolj učinkovito takrat, ko je učenec miselno in telesno aktiven. Zato je uporaba gibalnih aktivnosti v vsakodnevni pedagoški praksi nujna. Učencem omogoča intenzivnejšo miselno aktivacijo

pri pouku, ki vodi k povečanju pridobljenega znanja, daljši trajnosti, večji uporabnosti le-tega in k povečanju notranje motivacije. Učitelji moramo izkoristiti nova spoznanja nevroznosti in svoje delo načrtovati tako, da bodo naši učenci v procesu pouka čim bolj miselno in telesno aktivni, s čimer bodo izboljšali svoje znanje in samopodobo. Nekatere zgoraj predstavljene učno-gibalne aktivnosti so povzete po tuji literaturi in prilagojene našim učencem, nekatere druge pa so plod lastne učiteljeve domišljije. Raziskujmo in eksperimentirajmo v dobro naših otrok in pedagoškega dela, saj se bodo naši učenci ob takem načinu dela dobro počutili, doživljali bodo uspehe, se naučili novih veščin, si pridobili trajnejše znanje, ob tem pa si bodo izboljšali tudi svojo samopodobo.

Literatura

- Božič, J. (2002). Psihosocialni problemi otrok in mladostnikov. V. N. Končnik Goršič in M. Kavkler, Specifične učne težave otrok in mladostnikov: prepoznavanje, razumevanje, pomoč (str. 59–73). Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Cugmas, Z., M. in M. Schmidt (2007). Stabilnost samopodobe pri osnovnošolcih. *Sodobna pedagogika*, 1 (58), (str. 110–128). Pridobljeno, 25. 3. 2023, s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-IYHYQBNW/07474aef-041d-48c4-a493-8ec17fec5db1/PDF>
- Juriševič, M., Rajovič, R. in Drgan, L. (2010). NTC učenje: spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Prgič, J. (2019). 20 strategij poučevanja, ki so kompatibilne z delovanjem možganov. Zabukovica: Samozaložba.
- Prgič, J. (2020). Najboljše timske igre za vsako skupino. Zabukovica: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Tancig, S. (2014). Novejša spoznanja nevroedukacijskih znanosti o specifičnih učnih težavah. Zbornik prispevkov 4. mednarodne konference Otroci in mladostniki s specifičnimi učnimi težavami – podpora pri uresničevanju njihovih potencialov, (str. 72–81). Ljubljana: Društvo Bravo.
- <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>. Pridobljeno, 3. 3. 2023.
- <http://studylib.net/doc/10834064/energizers-classroom-based-physical-activities-the-way-te...> Pridobljeno, 3. 3. 2023.
- <http://www.schoolnutritionandfitness.com/data/pdf/TeacherPDFs/MindBody.pdf>. Pridobljeno, 4. 3. 2023.

VPLIV LIKOVNEGA IZRAŽANJA NA PSIHOLOGIČNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Povzetek: Učenci se v procesu izobraževanja soočajo z različnimi stiskami, obremenitvami, izzivi ..., zato je nujno, da se likovno izražajo in ob tem skrbijo za svoje psihofizično zdravje. Likovno ustvarjanje pozitivno vpliva tako na duševno kot na telesno počutje in dviguje učenčev odpornost na negativne učinke stresa. Z likovnim izražanjem imajo učenci možnost nebesedno izraziti svoje občutke, izkušnje, travme, ideje, opazovati svoj notranji svet in svet okoli sebe. Z ustvarjanjem si krepijo divergentno mišljenje, pridobivajo nove spretnosti, razvijajo kognitivne potenciale in nenazadnje likovno ustvarjanje pozitivno vpliva tudi na njihovo samozavest.

Ključne besede: likovno izražanje, duševno zdravje, sprostitve, samopodoba

THE INFLUENCE OF ARTISTIC EXPRESSION ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: In the process of education, students are faced with various hardships, burdens, challenges... so it is essential that they express themselves artistically and at the same time take care of their psychophysical health. Art creation has a positive effect on both mental and physical well-being and increases the student's resistance to the negative effects of stress. Through artistic expression, students could non-verbally express their feelings, experiences, traumas, ideas, observe their inner world and the world around them. By creating, they strengthen divergent thinking, acquire new skills, develop cognitive potentials, and finally, artistic creation also has a positive effect on their self-confidence.

Key words: artistic expression, mental health, relaxation, self image

Pomen vzgojno-izobraževalnih ustanov za duševno zdravje otrok

Vzgojno-izobraževalne ustanove imajo mnoge in edinstvene možnosti za varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov. »So najpomembnejši prostor socializacije ter prvo 'delovno mesto'. V njih otroci lahko doživljajo kroničen stres in slabe izkušnje (npr. šolska neuspešnost z njenimi psihosocialnimi posledicami, medvrstniško nasilje, neustrezen odnos učitelja do učenca), lahko pa imajo mnoge varovalne učinke. Varovalni dejavniki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so še posebno pomembni za tiste otroke, ki odrasčajo v neugodnih družinskih in socialnih okoljih in so obremenjeni s številnimi dejavniki tveganja. Zato v mnogih državah v šole uvajajo obogatitvene in preventivne programe za otroke iz neugodnih družinskih okolij ali za socialno prikrajšane otroke« (Mikuš Kos 2017, str. 8). »Učitelji in vzgojitelji imamo veliko možnosti za prepoznavanje težav in motenj pri otrocih, poleg tega pa imamo tudi veliko priložnosti za podporo in psihosocialno pomoč otrokom. Ustvarjati in skrbeti moramo za vzdušje, kjer se vsi počutijo varne in vključene, vzdušje, ki spodbuja dobre odnose med otroki ter med otroki, vzgojitelji in učitelji, vzdušje, ki nagraduje pozitivno in prosocialno vedenje, spoštuje individualne razlike med otroki. Pozitivno šolsko vzdušje je osnovna komponenta dobrega počutja otrok in preprečevanja neustreznega vedenja. Vključuje pa tudi zahteve in jasne omejitve šole, ki prispevajo k sposobnosti premagovanja ovir, krepijo odpornost, pripravljajo otroka na zahteve življenja, s katerimi se bo srečeval v odrasli dobi« (Mikuš Kos, 2017: 9). Vzgojno-izobraževalne ustanove morajo poiskati učenčeva močna področja, spodbujati njihove talente, iskati znanje in spodbujati interes za različna učna področja. V velikih primerih se prav pri likovnem pouku izkažejo nemirni učenci in učenci z učnimi težavami.

Likovna umetnost in psihofizično zdravje

Likovna umetnost je v preteklosti predstavljala zgolj učenje spretnosti. Pozabljala je na estetske vrednosti likovnega ustvarjanja in na spreminjanje pogleda posameznika na ustvarjanje in na njen doprinos k boljšemu počutju ustvarjalca. Tekom let se je razvila v pomemben

vzgojni predmet, ki gradi otrokovo osebnost celostno, tako na kognitivnem, čustvenem kot tudi na motoričnem področju. Kreativnost je cilj kvalitetnega kontinuiranega vzgojnega dela. V vsakem spreminjajočem se okolju so osebne kvalitete, ki izvirajo iz kreativnih pogojev, veliko pomembnejše od naučenih spretnosti in veščin (Šupšakova B, Tacol T., Tomšič Čerkez B., *Art Education: retrospectives, perspectives, alternatives*, Ljubljana, Debora, 2007).

Zavedanje samega sebe in svojega počutja skozi likovno izražanje

Pri otrocih opažam odsotnost koncentracije, nemir, pomanjkanje zbranosti, vztrajnosti in sposobnosti opazovanja. Pomanjkanje likovnega ustvarjanja se kaže pri otrocih tudi na način, da izgubljajo fino motoriko, koordinacijo in imajo nižjo samopodobo ...

V današnjem šolskem prostoru je vse preveč tekmovalnosti in hitenja. Učenci so priča nenehnim hipnim spremembam, ki jim jih ponujajo različne elektronske naprave. Pri likovni umetnosti se to izraža že pri samem razmišljanju o motivu, kaj naslikati, narisati, upodobiti... Vse to predstavlja otrokom velik napor. Moč besednega izražanja izginja in prav likovna umetnost nam ponuja, da se lahko izrazimo s pomočjo likovnih del in tako odkrivamo učenčev notranji svet. Kako pomemben je pouk likovne umetnosti, se odraža tudi v močnem spodbujanju razvoja ustvarjalnega mišljenja in izražanja kot temeljnih smernic, ki sta podlaga sodobnega koncepta vzgoje in izobraževanja (Kuščević, 2004). Zelo pomembni so konkretna izkušnja učenca, spoznavanje in eksperimentiranje (Milbrath, Lightfoot, 2010). S skrbno izbranimi temami pri likovnem ustvarjanju se lažje približamo otrokom, da se poglobijo sami vase, krepijo svoje razmišljanje, spretnosti, razumevanje in doživljanje.

Motiv: Moj notranji jaz ...

Posebnost vseh oblik pomoči z umetnostjo je, da združujejo neverbalno in verbalno obliko komunikacije misli in čustev, ki predstavljajo osrednji del dejavnosti v večini situacij. Za vse uporabnike, ki se ne morejo besedno izražati, pa ponuja možnost nebesednega izražanja skozi likovnost, glasbo, gibanje ali igranje (Malchiodi, 2005). Pri uri likovne umetnosti smo vzeli dva razreda iste starostne skupine. V prvi skupini smo uporabili klasični pristop poučevanja, v drugi pa smo uro začeli z uvodno meditacijo o motivu. Učenci so se v drugi skupini notranje umirili in popeljali smo jih skozi njihove misli ... V mislih so si narisali svoje razpoloženje v barvah, svoj obraz v zeleni, rdeči oz. v barvi, kot so se v tistem trenutku počutili. Ko se je uvodna meditacija zaključila, so vzeli barve in pričeli s slikanjem svojega portreta, ki se jim je pojavil najprej v mislih in so ga nato prenesli na papir. Ko so končali z likovnim ustvarjanjem, smo jih spodbudili k razlagi svojih likovnih del. S pomočjo likovne umetnosti smo jih verbalno opolnomočili in jim pomagali, da so se lažje besedno izražali. Ko učenci likovno ustvarjajo, zaznajo svoje občutke, bolj poglobljeno doživljajo življenjske situacije in jih lažje razrešujejo. Učenci pripovedujejo o svojih občutkih v danem trenutku, kakšne volje so, zakaj so se pobarvali v določeno barvo, kaj so občutili pred začetkom ustvarjanja in ob končanem izdelku. Njihove besede nas včasih močno presenetijo. Na videz srečni otroci v sebi lahko nosijo ogromno strahov, nelagodja, žalosti in drugih skritih čustev, zato se moramo pogovarjati o čustvih tudi pri likovni umetnosti. Ob koncu ure so zaključili misel, da se po pogovoru ob slikah počutijo bolje. Tesnoba je izginila, njihovo razmišljanje je pozitivnejše. Njihov pogled na sošolce se spremeni, hitreje prisluhnejo drug drugemu, postajajo empatični, bolje prepoznavajo občutke drugih že iz izraza na obrazu. Z vsakim takim načinom dela postajajo samozavestnejši in kot skupina bolj povezani, kar v prvi skupini nismo zaznali.

Nekaj primerov njihovih občutkov ob začetku likovnega ustvarjanja: Učenec 1 (v nadaljevanju U2, U3...): »Izbral sem to modro, ker sem srečen, rdečo, ker sem utrujen. Zdaj se počutim veselo, ker sem zraven mojih prijateljev«, U2: »Izbral sem rdečo, ker je moja najljubša barva. Počutim se dobro«, U3: »Izbral sem zeleno barvo, ker sem zaskrbljen«, U4: »Modro, počutim se slabo«, U5: »Rdečo, ker sem jezen«, U6: »Rdečo, počutim se lepo«, U7: »Temno modro, počutim se temačno, zeleno sem izbral, da izpodrine temačnost. Počutim

se dobro, včasih ravnodušno«, U8: »Različne barve, ker se moje počutje spreminja«, U9: »Oranžno, ker se počutim zelo veselo, ko sem v šoli zaradi odličnih prijateljev«, U10: »Črno, zato ker nimam nič prostega časa, vijolično, ker sem debel, grd, šibek in slab v športih, ker me noben ne mara«, U11: »Modro, ker mi predstavlja slabo počutje. Počutim se razočarano, žalostno, zgubljeno«.

Cilji, ki jih uresničujemo z likovnim izražanjem

Z likovno dejavnostjo učenec zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, se veseli svojih razvijajočih sposobnosti in spretnosti ter tako gradi zaupanje vase in svojo samopodobo ter krepí vztrajnost, raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe, razvija občutek za ritem in hitrost, dojema prostor in čas, razvija zavedanje drugih učencev in odraslih, z njimi deli prostor in stvari, spoznava pomen sodelovanja, spoštovanja in upoštevanja različnosti, pravil in ob vsem tem pridobiva nova likovna znanja.

Kot vidimo, je likovno izražanje pomemben del naših vsakdanjih aktivnosti, zato učencem postavljamo likovne izzive, s katerimi sprostijo svojo energijo, igrivost in razigranost in preprosto uživajo. Z likovnim izražanjem si dolgoročno znižujejo stres.

Učencem, ki imajo možnost, da izkažejo svojo ustvarjalnost (s poslušanjem, opazovanjem, neposrednim izkustvom, gibanjem, globljim doživljanjem motivov), se izboljšuje njihovo pomnjenje. Učenec razvija ustvarjalnost, izvirnost, predstavljivost in domišljijo.

Za konec ...

Likovna umetnost je za učence izrednega pomena in je ena izmed najpomembnejših temeljnih dejavnosti in potreb vseh otrok že od vrtca dalje, zato moramo v procesu izobraževanja še posebno pozornost nameniti likovnemu ustvarjanju, ki daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Učitelj vnaša v svoje delo pri likovni umetnosti sproščenost, prijetno in zaupno razpoloženje, učencu pomaga, ga spodbuja, usmerja, svetuje in sodeluje. Učencu nudi ustrezne izzive in mu omogoča, da se likovne dejavnosti udeležuje brez strahu pred neuspehom. V svoji praksi poskuša pri vsakem otroku poiskati njegovo močno področje in ga spodbujati, da izrazi svoje občutke. Likovno ustvarjanje je naš dragoceni izraz, zato pomagajmo otrokom, da izrazijo paleto občutij preko lastnih likovnih podob. Za trenutek nam je dano, da lahko pokukamo v njihov svet, vidimo njihova dela in s tem začutimo njihovo dojemanje sveta in vsega, kar nosijo v sebi.

Literatura

- Butina, M. (1997). Prvine likovne prakse. Ljubljana: DZS.
- Huzjak, M. (2002). Učimo gledati 1–4, priročnik likovne kulture za nastavnike razredne nastave, Školska knjiga, Zagreb.
- Jeriček Klanšček, H., Hočevar Grom, A.,... (2015). Zdravje skozi umetnost [Elektronski vir] : smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce, [et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Kariž, B. (2010). Likovna terapija za otroke. Ljubljana: Svetovni center za otroke, mladostnike in starše.
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive Therapies History, Theory, and Practice. New York: The Guilford Press.
- Mikuš-Kos, Anica. (2017). "Šola, vrtec in duševno zdravje." Šolsko svetovalno delo letnik 21. številka 2/3, str. 4–12.
- Šupšakova B, Tacol T., Tomšič Čerkez B. (2007). Art Education: retrospectives, perspectives, alternatives, Ljubljana, Debora.

ŠPORTNO-SPOZNAVNI TABOR ZA PRVI LETNIK

Povzetek: Športno-spoznavni tabori v srednjih šolah so logično nadaljevanje taborov in šol v naravi v osnovnih šolah, kjer je možnost izvajanja drugih vsebin, boljšega spoznavanja ter drugačnega sodelovanja med učitelji in dijaki. Opisana je vsebina, organizacija in cilji dosedanjih izvedb športno-spoznavnih taborov ter doseženi učinki in izkušnje, ki smo jih pridobili v letih izvajanja tovrstnega pouka izven šole v naravnem okolju. Sodobna tehnologija ima zelo velik vpliv na mladostnike, zato so vsebine in pravila oblikovane kot kompenzacija in ozaveščanje o tej problematiki. Povratne informacije vseh deležnikov so zelo pomembne za evalvacijo in planiranje za v bodoče. Podani so tudi načrti in organizacija za prihodnje izvedbe, ki bo temeljila na podlagi vseh izkušenj in učinkov dosedanjih taborov.

Ključne besede: tabor, šport, socializacija, poučevanje, srednja šola

SPORT-SOCIALIZING CAMP FOR 1ST YEAR STUDENTS

Abstract: Sports and cognitive camps in secondary schools are the logical continuation of camps and nature schools in primary schools, where there is the possibility of different content, better cognition and different interaction between teachers and pupils. It describes the content, organization and objectives of the sports and cognitive camps held so far, as well as the effects achieved and the experience gained over the years of providing this type of education outside school and the experience gained over the years of providing this type of education outside school in a natural environment. Modern technology has a very big impact on young people, so the content and rules are designed to compensate and raise awareness of this issue. Feedback from all stakeholders is very important for evaluation and planning for the future. Plans and organization for future editions are also outlined, based on all the experience and impact of previous camps.

Keywords: camp, sport, socialization, education, secondary school

Uvod

Mladostniki pretežno del svojega odrasčanja preživijo v šoli, zato je poleg izobraževanja to pomemben prostor socializacije, ki pomembno vpliva na osebni razvoj posameznika. V šolah je vse večji poudarek na krepitvi osebno-socialnih kompetenc ter splošnih življenjskih veščin, s katerimi se bodo posamezniki kasneje v življenju lažje soočali in odzivali na različne preizkušnje. Za šole je vključevanje teh znanj in veščin poleg rednega izobraževanja velik izziv, to pa zahteva motiviranost učiteljev, dobro načrtovanje in dolgoročno vizijo. Za mladostnike je prehod iz osnovne v srednjo šolo eden izmed pomembnejših mejnikov njihovega izobraževanja, dozorevanja in socializacije. Šport je v današnji družbi odlično sredstvo, ne le za krepitev telesa in duha na ravni posameznika, temveč tudi v smislu medosebnega povezovanja skozi fizično aktivnost, igro in učenje novih gibalnih znanj. Vse več šol zato v svoje načrte vključuje športne popoldneve, dneve in tabor, saj na ta način najlažje uresničijo prej navedeno s strokovnim in celostnim pristopom.

Uvedba tabora za 1. letnike

Na SGGOŠ.StG smo pred leti uvedli športno-spoznavni tabor za 1. letnike, ki ga izvajamo meseca septembra. Tabor se šteje med obvezni del interesnih dejavnosti, v primeru izostanka morajo dijaki vsebine nadomeščati. Načrtovanje se prične že najmanj leto prej, saj je potrebno poiskati in rezervirati nastanitev v želenem terminu, pri čemer pa v preteklosti nismo uspeli vsakič pridobiti želenega, zato smo nekaj krat zamenjali lokacijo tabora. Upoštevati je potrebno, da je destinacija primerna za različne dejavnosti, da je teren varen in tudi cenovna ustreznost. Pozitivna plat menjavanja je možnost drugih dejavnosti in s tem popestritev za učitelje, negativna pa novo seznanjanje s specifikami dejavnosti, terena in rekvizitov, kar terja čas in energijo. Pri organizacijski pripravi je potrebno upoštevati normativno zakonsko ureditev ter specifične dijakov in same lokacije tabora. Vsebinska priprava v grobem vsebuje vse športne, družabne in vzgojne dejavnosti ter cilje, ki jih nameravamo z le temi doseči.

Spremljevalni učitelji smo učitelji športne vzgoje ter razredniki, vodja tabora je običajno eden izmed športnih učiteljev. V aktivu športne vzgoje se dogovorimo in uskladimo pri razdelitvi dijakov v skupine, določimo športne dejavnosti in posamezne vodje le teh in oblikujemo urnik. Urnik je v grobem delil dejavnosti na dopoldanske, popoldanske in večerne. Športne dejavnosti, ki smo jih izvajali na dosedanjih taborih:

- plavanje,
- supanje (deskanje),
- vožnja s kanuji in kajaki,
- pohodništvo,
- kolesarjenje,
- plezanje,
- rafting,
- adrenalinski športi.

Večeri so bili namenjeni druženju in ostalim nešportnim aktivnostim za katere so bili zadolženi razredniki. Med drugim smo opazovali zvezde, kurili in pekli ob tabornem ognju, igrali družabne igre ter se sproščeno pogovarjali. Posebej se vodja tabora sestane z razredniki in se dogovori za ostale dejavnosti in družabne večere ter morebitno pomoč pri športnem delu. Oblikuje tudi prijavnico, ki jo razredniki prvi šolski dan razdelijo prvošolcem hkrati z navodili in programom, ki vsebuje:

- lokacija in kraj izvedbe tabora,
- potrebna oprema in osebni dokumenti,
- pravila obnašanja,
- cena tabora,
- zbirno mesto in čas odhoda ter prihoda.

Razredniki in dijaki se tekom tabora lahko bolje spoznajo, bolj sproščeno pogovarjajo in ustvarijo dobro podlago za nadaljnje sodelovanje skozi njihovo šolanje. Kot prakso smo uvedli tudi druženje brez mobilnih telefonov, kar pomeni, da med dejavnostmi in večernim druženjem dijaki prostovoljno pri sebi nimajo le teh. S tem se ustvari prostor za še več osebnih, pristnih komunikacij, ki je med današnjo mladino primanjkuje zaradi pretirane uporabe moderne komunikacijske tehnologije. Med skupnim bivanjem spodbujamo predvsem kulturno in pozitivno medsebojno komunikacijo ter učimo veščine za uspešno reševanje konfliktov, seveda pa veljajo pravila šole in hišni red nastanitve, v primeru hujšega kršenja pa morajo starši dijaki odpeljati domov. Večinoma so tabori potekali brez večjih zapletov, še največ je majhnih poškodb, bolezni, občasno tudi vremenski pogoji niso šli na roko, a smo imeli tudi rezervne načrte. Vzgojna problematika je tudi vsakič aktualna, predvsem v večernem času, ko nekateri dijaki ne upoštevajo pravil in hišnega reda. Vse dosedanje izvedbe pa so prejele pozitivno povratno informacijo s strani dijakov in staršev, kar nam učiteljem daje dodatno motivacijo in energijo za bodoče izvedbe.

Načrt za prihodnja leta

Na dolgi rok smo iskali destinacijo, ki bi bila stalna in bi bila zanimiva čim večjemu številu dijakov obenem pa bi ponujala velik izbor dejavnosti. Odločili smo se za izvedbo tabora v septembru na otoku Krku (Hrvaška). Ponudnik je slovenski, dom je primeren za dijake, otok je blizu Slovenije, možnosti za športne dejavnosti je veliko, hkrati pa je tam ozračje običajno še zelo prijetno in morje toplo. Načrtujemo dve skupini, vsak skupina bo bivala tri dni, v spremstvu bomo učitelji švz in razredniki. Od športnih dejavnosti za katere bomo zadolženi športni učitelji bomo izvajali:

- plavanje,
- supanje (deskanje),
- vožnja s kajaki,
- potapljanje na dah,
- potapljanje z jeklenko,

- odbojka.

Razredniki bodo skrbeli predvsem za spoznavno-družabne dejavnosti in nudili pomoč pri organizaciji tabora.

Zaključek

Športno-spoznavni tabor se je pokazal kot izjemna priložnost za začetno spoznavanje dijakov, razrednikov in ostalih učiteljev. Bolj sproščeno vzdušje kot pri rednem pouku nudi možnost razvijanja pozitivnih medsebojnih odnosov, kar ima še posebej ugoden učinek na začetku srednješolskega obdobja. Obenem tam izvedemo športne dejavnosti, za katere pri rednem pouku nimamo možnosti za izvajanje. Kljub skrbnemu načrtovanju včasih pride do kakšne nepričakovane situacije in je potrebno hitro odreagirati ter improvizirati, zato je pomembno, da smo učitelji v tem času pripravljeni in osredotočeni na reševanje morebitnih zapletov ali težav. Pozitivne povratne informacij s strani dijakov kot staršev na spodbujajo, da nadaljujemo s tovrstno prakso, pri čemer bomo še podaljšali čas bivanja dijakov na novi (stalni) lokaciji ob morju z veliko pripomočki in rekviziti, ki omogočajo nove vodne dejavnosti.

Literatura

Jovanović, P. (2022). Vikend zdravja in športa. V: Zbornik povzetkov mednarodne konference 2022, Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. MIB EDU.

Kristan, S. (1998). Šola v naravi. Didakta.

Vrbek, T. (2022). Poletni športno-jezikovni tabor. V: Zbornik povzetkov mednarodne konference 2022, Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. MIB EDU.

KAKOVOST SPANJA PRI MLADOSTNIKI

Povzetek: Spanje je ena izmed osnovnih fizioloških potreb. Raziskave so pokazale, da redno in dovolj dolgo spanje pospešuje ozdravitev, krepí našo odpornost in uravnava metabolizem. Nespečnost povečuje tveganje za sladkorno bolezen, debelost, težave s srcem, depresijo in splošno zmanjšanje odpornosti. Najstniki imajo drugačen cirkadiani ritem. Pomakne se jim toliko naprej, da prehiti časovno nastavitev odraslih oseb. Kasneje postanejo zaspani, zjutraj se težje zgodaj zbudijo, kar je v neskladju z zahtevami okolja (na primer prezgodnji začetek pouka). Anketa, ki sem jo opravila med 126 dijakov na naši šoli, je pokazala, da premalo spijo, v šoli so utrujeni, zato imajo težave z zbranostjo pri pouku. Pitje energijskih pijač še dodatno poslabša kakovost spanja. Pred spanjem jih veliko uporablja zaslone brez filtra za modro svetlobo, tako so izpostavljeni modri svetlobi, ki moti naravni ritem spanja.

Ključne besede: pomanjkanje spanja pri najstnikih, cirkadiani ritem, energijske pijače, modra svetloba

SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS

Abstract: Sleep is one of the basic physiological needs. Studies have shown that regular and sufficiently long sleep promotes healing, strengthens immunity and regulates our metabolism. Insomnia increases the risk of diabetes, obesity, heart disease and depression, and causes an overall decrease in immunity. Teens have a different circadian rhythm. It moves forward to such an extent that it overtakes the circadian setting seen in adults. Teens become tired later and have a harder time waking up in the morning, which conflicts with the demands of their surroundings (such as an excessively early start of school). A survey I conducted among 126 students at our high school shows that they sleep too little, are tired after school and have problems with concentration in class. The consumption of energy drinks further decreases the quality of their sleep. Many of them use screens without blue light filters before sleep, which means that they are exposed to blue light. This also interferes with the natural rhythm of sleep.

Keywords: sleep deprivation in teenagers, circadian rhythm, energy drinks, blue light

Uvod

Z industrijsko revolucijo so se spremenile spalne navade. Najprej plinske, nato električne svetilke so razsvetlile naša mesta, kar je omogočilo, da smo ostajali dlje časa budni. Danes imamo na voljo veliko možnosti za zabavo (TV, internet ...) in tako se odpravimo v posteljo pozneje, zjutraj pa se zbujaemo utrujeni.

Pomen spanja

Epidemiološki podatki kažejo, da tisti, ki premalo spijo, tvegajo, da bodo zboleli za sladkorno boleznijo, da se bodo bolj redili, da bodo imeli težave s srcem, bodo bolj depresivni in na splošno bolj bolehní. (Rogelj, 2018) Akutno pomanjkanje spanja je razlog za manj učinkovite izvršilne funkcije: motnje razpoloženja in čustvovanja, bolj tvegane odločitve, izbiro nepomembnih informacij, impulzivno in strateško slabše reševanje problemov, manjši uvid v posledice odločitev, tvegana vedenja in agresivnost. Spanje je najučinkovitejši način za vsakdanje uravnavanje telesnega in duševnega zdravja v vseh življenjskih obdobjih. V času otroštva in mladostništva je spanje izjemnega pomena tudi zaradi razvoja možganov in vseh ostalih organskih sistemov ter razvoja spalnih navad. (NIJZ, 2022)

Spanje in mladostniki

Najstniki imajo drugačen cirkadiani ritem. Ta se v tem obdobju pomakne toliko naprej, da prehiti časovno nastavitev odraslih oseb. Najstniku tako ne bo prišlo na misel, da bi šel spat ob devetih zvečer, saj je njegova budnost takrat še vedno na vrhuncu. Medtem ko starši postanejo utrujeni, ker njihov cirkadiani ritem upade in dvig melatonina ukaže spanje, je najstnik še povsem buden in živahen. Da lahko zaspi, mine še nekaj ur. Matthew Walker to opiše takole: "Zahtevati od najstniškega sina ali hčere, naj gre v posteljo ob desetih zvečer, je cirkadiani ekvivalent tega, da od sebe zahtevamo, da gremo spat ob sedmih ali osmih zvečer. Naj še tako glasno ukazujemo, naj nas najstnik še tako želi ubogati in se oboji še tako tru-

dimo – cirkadianega ritma najstnika ni mogoče čudežno prisiliti k spremembi. Tudi zahteva, da se naš najstnik naslednje jutro zbudi ob sedmih ter funkcioniira razumno, vljudno in dobrovoljno, je ekvivalent zahtevi, da mi isto storimo ob štirih ali petih zjutraj.” Z družbeno-evolucijskega vidika razloži, zakaj sploh pride do spremembe v cirkadianem ritmu najstnika. S tem, ko se cirkadiani ritem najstnika časovno pomakne naprej, se začenja tudi postopen prehod od odvisnosti od staršev k samostojnosti. (Kolenc, 2020)

Spremembe v spanju so v času mladostništva tako v neskladju z zahtevami okolja (na primer neugoden oziroma prezgodnji začetek pouka); v zgodnjih jutranjih urah mladostniki delujejo v svoji najnižji točki cirkadianega ritma; prezgodnje prebujanje jih oropa spanja v fazi REM; zaradi prezgodnjega vstajanja ne zadostijo svojih spalnih potreb; s podaljšanim spanjem med vikendi ne nadomestijo svojih primanjkljajev spanja, temveč zmotijo svojo biološko uro in sprožijo t. i. socialni jet-leg. (NIJZ, 2022) Zgodnji začetek pouka povzroča kronično pomanjkanje spanja, kar je še zlasti skrb vzbujajoče, če upoštevamo, da je adolescenca najbolj občutljiva faza za razvoj duševnih bolezni, kot so depresija, tesnoba, shizofrenija in samomorilnost. Nepotrebno prikrajševanje najstnikov za spanje je lahko tisto, kar usodno vpliva na negotovo ločnico med psihološkim dobrim počutjem in dosmrtno duševno boleznijo. (Walker, 2018, str. 385) V dolgoročni študiji, kjer je sodelovalo 5000 japonskih otrok, so ugotovili, da so imeli tisti, ki so dlje spali, na splošno boljše ocene. Manj obsežne kontrolirane laboratorijske študije o spanju kažejo, da se pri otrocih z daljšim skupnim spanjem razvije višji inteligenčni količnik. Bistrejši otroci so dosledno spali 40 do 50 min več kot tisti, pri katerih se je razvil nižji inteligenčni količnik. (Walker, 2018, str. 387 – 388) Ugotovitve raziskav so tudi pokazale, da daljše spanje zaradi poznejšega pouka izredno poveča prisotnost pri pouku, zmanjša vedenjske in psihološke težave ter zlorabo opojnih snovi in alkohola. (Walker, 2018, str. 390)

Izpostavljenost svetlobi ponoči

K naštetim težavam še dodatno prispeva tudi prevelika izpostavljenost svetlobnim virom, predvsem zaslonom različnih elektronskih naprav v večernem času in hkrati nezadostna izpostavljenost dnevni svetlobi. (NIJZ, 2022) Modra svetloba ponoči je povezana s številnimi patologijami in je eden izmed dejavnikov tveganja za debelost in nekatere vrste raka. Lahko moti cirkadiani ritem, aktivira hormon melanopsin, tako se blokira proizvodnja melatonina, kar moti spanec. (Alkozi, 2019, str. 53)

Energijske pijače in spanje

Nacionalni inštitut za javno zdravje skupaj z Ministrstvom za zdravje, zdravstveno, prehransko in športno stroko, ob podpori nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo z zdravjem mladih, opozarja, da energijske pijače niso primerna pijača za otroke in mladostnike. Največ jih popijejo prav mladi. Zaskrbljujoče je, da imajo nekateri otroci do njih dostop tudi v domačem hladilniku in da jih pijejo z vednostjo staršev. Vnos čezmernih količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač, lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem. (NIJZ, 2023) Kofein podaljša budnost tako, da blokira delovanje adenoizina in s tem poseže v homeostazo spanja. Adenoizin deluje kot nevroprotektor pred izčrpanostjo. Količina adenoizina se tekom budnosti povečuje, kar vodi v zmanjšanje nevronske aktivnosti in povzroči občutek zaspanosti. Ko učinek kofeina popusti, zaznamo še večjo zaspanost, saj se je količina adenoizina v tem času še povečala. (Ribeiro, 2010) Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC, 2018) je pokazala, da energijske pijače pije več kot tretjina mladostnikov, od tega vsak šesti 11-letnik in vsak drugi 15-letnik. Po ocenah naj bi slovenski mladostnik v povprečju popil 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar Slovenijo uvršča v evropsko povprečje, vendar se starostna meja uživanja energijskih pijač znižuje. Raziskava Zveze potrošnikov Slovenije (2021) med ljubljanskimi osnovnošolci

je pokazala, da jim energijske pijače ponudijo celo starši sami, misleč, da gre za eno izmed brezalkoholnih pijač. (NIJZ, 2023)

Kakovosten spanec

Po priporočilih strokovnjakov je za dober spanec pomembno:

- trajanje (dolžina spanja mora biti prilagojena starosti in potrebam),
- kontinuiteta (spanje mora biti neprekinjeno in nerazdrobljeno) in
- globina spanja (le dovolj globok spanec doseže učinek regeneracije).

Dobro spanje je ključnega pomena za zagotavljanje kakovostnega življenja, saj prinaša številne koristi za naše zdravje:

- izboljšuje našo odpornost in imunske odzive (kar je pomembno pri preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih kroničnih nenalezljivih bolezni, znižuje krvni tlak in blagodejno vpliva na srce in ožilje),
- okrepi vrsto možganskih funkcij (vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir),
- okrepi našo telesno pripravljenost in energijsko bilanco,
- dobrodejno vpliva na naše duševno zdravje in čustveno razpoloženje (kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov) ter
- izboljša presnovo telesa (uravnava količino inzulina in glukoze, tek in telesno težo, ohranja bogat mikrobiom črevesja). (NIJZ, 2022)

Rezultati ankete

V anketi, ki sem jo izvedla na naši šoli, je sodelovalo 126 dijakov, starih od 15 do 21 let. Na vprašanje, koliko ur na dan povprečno spijo med tednom, so odgovarjali tako: 28 % od 4 do 5 ur, 50 % od 6 do 7 ur, 18 % od 8 do 9 ur, 2 % od 10 do 12 ur, 2 % manj kot 3 ure. Čez vikend povprečno spijo: 3 % od 4 do 5 ur, 14 % od 6 do 7 ur, 48 % od 8 do 9 ur, 33 % od 10 do 11 ur, 2 % več kot 12 ur. Na vprašanje, ali pijejo energijske pijače, jih je 67 % odgovorilo z da in 33 %, da teh pijač ne pijejo. Od teh, ki so odgovorili, da pijejo energijske pijače, jih 38 %, kar je 48 dijakov, popije eno pijačo na dan (250 ml), 12 %, kar je 15 dijakov, dve pijači na dan (500 ml) in 5 %, kar je 6 dijakov, 3 pijače na dan (750 ml). Nekateri (16 %) so odgovorili, da energijske pijače pijejo občasno, nekajkrat na mesec. Tik pred spanjem v zaslon pogleda 51 % anketiranih dijakov, 3 % od 1 do 2 ur pred spanjem in 6 % od 2 do 3 ure. Dva sta odgovorila, da imata telefon cel čas ob sebi, tudi ponoči preverita nova sporočila. Filter za modro svetlobo jih uporablja 41 %, 59 % pa tega filtra ne uporablja. 46 % dijakov se ponoči zbujata, 54 % teh težav nima. V obdobju med spraševanji, testi težje zaspi 69 % dijakov in 84 % jih v tem obdobju manj spi, povprečno 1 do 2 uri manj, nekateri pa celo 5 do 6 ur manj. 89 % dijakov opazata, da so v šoli zaspani in 83 % jih ima težave s koncentracijo, če so nenaspani. 73 % dijakov je mnenja, da ne spijo dovolj. Med tednom zjutraj vstajajo od 4. ure naprej: ob 4. uri – 2 %, ob 4.30 – 6 %, med 5. in 5.30 – 40 %, največ se jih zbujata med 6. in 6.30 – 43 %, ob 7. uri – 5 %, 4 % pa različno.

Zaključek

V povprečju dijaki premalo spijo, kar je pokazala tudi anketa, ki sem jo izvedla. V šoli so utrujeni in zaradi tega imajo težave s koncentracijo in pomnjenjem učne snovi. Premalo spanja pa lahko vpliva tudi na njihov imunski sistem in večjo dovzetnost za razvoj psihičnih težav. Poseganje po napitkih, ki vsebujejo kofein, težav ne odpravi, ampak jih samo poslabša. Izpostavljenost modri svetlobi v večernih urah moti njihov cirkadiani ritem, zato spanec ni tako kakovosten. Potrebno bi bilo razmisliti o možnosti prestavitve začetka pouka vsaj na 8.30 uro in tako omogočiti mladim nekaj dodatnega spanja, kar bi povečalo njihovo zmožnost za učenje, izboljšalo njihovo psihično počutje in dobrodejno vplivalo na njihovo zdravje.

Literatura

- Alkozi, H. A. (2019). Melatonin and melanopsin in the eye: friends or foes? *An Real Acad Farm*, 85 (1), 49 – 59. https://analesranf.com/wp-content/uploads/2019/85_01/85_01_rev02.pdf
- Energijske pijače niso za otroke in mladostnike. (2023). NIJZ. <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/>
- Kolenc, U. (2020). To je glavni razlog, zakaj vaš najstnik hodi pozno spat. *Aleteia*, <https://si.aleteia.org/2020/11/26/to-je-glavni-razlog-zakaj-vas-najstnik-hodi-pozno-spat/>
- Mladostniki in spanje. (2022). NIJZ. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>
- Ribeiro, J. A. in Sebastiao, A. M. (2010). Caffeine and Adenosine. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20, S3–S15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20164566/>
- Rogelj, P. S. (2018). Kako dolgo lahko ostanemo budni, Delo. <https://www.delo.si/novice/znanoteh/kako-dolgo-lahko-ostanemo-budni/>
- Walker, M. (2018). Zakaj spimo. Mladinska knjiga.

KAKO SE ODZIVATI V STRESNIH SITUACIJAH

Povzetek: Stres je življenjski spremljevalec sodobnega časa. Poznan je vsem generacijam, tudi otrokom in mladostnikom, ki se vedno pogostejše srečujejo z njim, zato v srednji šoli v okviru Zdrave šole organiziramo predavanja na temo stresa, kjer seznanimo dijake, kako in kje poiskati pomoč, komu zaupati. Pedagoški delavci niso usposobljeni za nudenje strokovne pomoči. Vsi pa bi morali poznati možnosti, kam in kako usmeriti otroke in mladostnike, ki to pomoč potrebujejo. Zelo težko je prepoznati, kdo pomoč dejansko potrebuje in kdo bi bil zaradi napačne odločitve lahko dodatno stigmatiziran. Ravno zato je nujno potrebno, da otroke usposobimo, oziroma jih seznanimo, kam in na koga se lahko obrnejo po pomoč, kadar jo potrebujejo.

Ključne besede: stres, pomoč, depresija, tesnoba

HOW TO RESPOND TO STRESSFUL SITUATIONS

Abstract: Stress often accompanies the modern pace of life. It encompasses all generations, including children and adolescents who increasingly suffer from it. It is for this reason that lectures are being organised at our school within the framework of the "Healthy school" project. The objective is to familiarise students with the ways of finding help and who to trust. Pedagogic staff is not qualified for providing professional assistance. Everyone should be familiar with the options of supporting children and adolescents who are in need of help. It is very challenging to decipher when does a person actually need help to avoid unnecessary stigmatisation caused by erroneous decisions. Therefore, it is of significant importance to qualify children and familiarise them with the ways of asking for help if need be.

Key words: stress, help, depression, anxiety

Uvod

Tehnologija, pametni telefoni, računalniki, tablice, avtomobili, ki sami vozijo in parkirajo ... Vse to naj bi nam bilo v pomoč za lažje in enostavnejše življenje. Pa je res tako? Ni, kajti vsa mogoča tehnologija nas lahko obremenjuje in nam življenje oteži. Odnosi so vse bolj napeti, ljudje postajajo nestrpni. Včasih imaš občutek, da živiš v ponorelem svetu. Po kovidu so vse stiske postale še očitnejše in veliko več jih je. Ljudje so bili v tem času več skupaj, niso imeli možnosti umika drug pred drugim, niso imeli svojega prostora. Nekateri odnosi, ki so bili prej še znosni, so postali nevzdržni. Posledično je vsak dan več nasilja: fizičnega in psihičnega. Psihično nasilje s pomočjo vseh tehnoloških pripomočkov lahko prekorači vse meje. Vedno več je otrok in mladostnikov, ki zaradi različnih okoliščin potrebujejo pomoč. Včasih je dovolj zgolj pogovor, včasih pa je nujno potrebna strokovna pomoč. Kdo potrebuje kakšno pomoč, je velikokrat težko določiti, saj učitelji nismo strokovno usposobljeni za to področje. Napačno ravnanje pa ima lahko usodne posledice. Kako torej pristopiti k žrtvam, kako jim ponuditi pomoč, kam jih usmeriti?

Obdobje po kovidu

Vse nas je prizadelo obdobje kovida, ko so se zapirale šole, trgovine, zdravstveni domovi ... ko se je življenje »ustavilo«. Ob vrnitvi v šole so se posledice pokazale tako na psihičnem kot na fizičnem stanju dijakov in učiteljev, zato smo v šoli v okviru Zdrave šole pripravili predavanje za dijake: Kako se odzivamo v stresnih situacijah.

Stres

Stres je bolezen današnjega časa, ki ne prizanaša nikomur. Povzročajo ga vsakodnevne manjše ali večje neprijetnosti ali pa večji negativni dogodki. Stres je telesni, čustveni, miselni in vedenjski odziv na izzive in situacije, ki presegajo naše zmožnosti ali ovirajo naše dobro počutje. Po drugi strani pa je stres nekaj normalnega in je celo dober, kadar deluje motivacijsko. Če pa je stresa preveč in nas ovira pri našem delovanju, lahko nastopijo različna bolezenska stanja, kot je npr. izgorelost. Obvladovanje stresa je dolgotrajen proces,

pri čemer moramo najti ravnotežje med obremenjujočimi dejavniki in skrbjo zase. Na srečo poznamo različne tehnike za obvladovanje stresa.

Samopodoba

Samopodoba precej vpliva na posameznikovo stanje. V času kovida je samopodoba pri marsikom zelo padla. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo. Samopodoba namreč usmerja naše razmišljanje o sebi in svetu, usmerja čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Težave mladostnikov in posledice

Med mladimi se pogosto pojavljata fizično ali psihično nasilje, ki je velikokrat celo hujše. Veliko mladostnikov živi v težkih socialnih razmerah. Zaradi pritiskov so večkrat tesnobni in jim primanjkuje motivacije za delo in učenje. Veliko je tudi spolnega nasilja, depresije in motenj hranjenja. Pogosto prihaja do samopoškodb in samomorilnih misli. Njihovo vedenje je klic na pomoč, želja po pozornosti. Na žalost pa vse prevečkrat niso slišani in lahko se zgodi tudi najhujše - smrt. 20 % vseh mladostnikov se spopada z naštetimi težavami in kar 70 % jih ne dobi strokovne pomoči. Vedeti moramo, da učitelji niso terapevti, da za te obravnave niso strokovno usposobljeni in so velikokrat ob stiskah mladih nemočni, kar pa tudi zanje predstavlja stres. Učitelju so v veliko pomoč že ustrezne informacije, da ve, kako se v določeni situaciji odzvati in kam usmeriti mladostnika, ne da bi ga izpostavil stigmatizaciji, kar bi za mladostnika predstavljalo dodaten stres.

Depresija

Depresija se pri najstnikih kaže na veliko načinov, kot so spremenljivo razpoloženje, pomanjkanje motivacije in volje, negativni vzorci mišljenja, socialna izolacija, razdražljivost, agresivnost, impulzivno vedenje, upad kognitivnih sposobnosti, težave s spominom in koncentracijo. Dijaki stopajo v konflikt s sovrstniki in učitelji, se umikajo in zapirajo pred drugimi, se samopoškodujejo, so žalostni, utrujeni in nezainteresirani.

Samomorilnost

Kadar mladostniki kažejo znake samomorilnosti, je potrebno TAKOJ odreagirati. Kadar v pogovoru omenijo, da razmišljajo o tem, da bi zaključili življenje, kako in kdaj bi to naredili, je potrebna takojšnja nujna pomoč. Vsako čakanje in dajanje časa posamezniku, da se sam odloči za pomoč, bi lahko bilo prepozno.

Motnje hranjenja

Motnje hranjenja so pogoste pri mladostnikih..

Anoreksija (hrana postane sredstvo za soočanje s težavo) se najpogosteje pojavlja pri dekletih in mladih odraslih ženskah. Gre za motnjo hranjenja, pri kateri ima oseba napačne predstave o svojem telesu in podobi. Na razvoj bolezni vplivajo različni dejavniki (okolje, družina ...) in osebne lastnosti (perfekcionizem, slaba samopodoba ...).

Bulimija (tesnobi sledi nenadzorovano prenažanje, zatem bruhanje, intenzivna vadba, odvajala, občutek krivde in gnusa, stroga dieta ...) je povezana z občutki manjvrednosti in neustreznosti. Pogosto jo spremljata anksioznost in depresija. Velikokrat imajo bulimijo osebe, ki so bile v preteklosti telesno ali spolno zlorabljene. Pri kompulzivnem prenažanju je hranjenje hitro in nenadzorovano. Prenažanje je posledica čustvenih stisk, negotovosti, občutka zavrženosti, osamljenosti in tesnobe ...

Tesnoba

Tesnoba je splošno neprijetno, nelagodno počutje. Znaki tesnobe so tiščanje in napetost v prsih, težko dihanje, tresenje, potenje ... Ob tem se pojavljajo še negativne misli, vezane na prihodnost, kot npr.: osramotil se bom, vsi vidijo, kaj se mi dogaja ... Če tesnoba traja dlje časa, pride do občutka krivde in do obupa. Kadar tesnoba pripelje do tega, da se izogibamo stvarim in dejavnostim, ki smo jih radi delali, takrat je dobro poiskati pomoč. To ni nič sla-

bega, saj lahko izvemo, kako se rešimo iz nastale situacije.

Razlika med tesnobo in strahom je, da je strah normalen odziv na situacijo, ki jo doživljamo kot ogrožujočo. Razlika med tesnobo in paničnim napadom pa je, da je panični napad intenziven občutek tesnobe. Mine relativno hitro. Kadar ga dovolj hitro prepoznamo, ga lahko tudi preprečimo.

Kako si lahko pomagamo

Vsak mladostnik si lahko z različnimi načini in tehnikami pomaga tudi sam, in sicer z dihalnimi vajami, s kratkimi vodenimi ali samostojnimi meditacijami, z različnimi vizualizacijami, s poslušanjem umirjene glasbe ali pa se vključijo v skupine za pomoč (meditacija, joga, avtogeni trening ...). Pomembno je, da se veliko gibajo v naravi in se zdravo prehranjujejo.

Kam po pomoč

Na predavanju so dijaki dobili naslove in telefonske številke, kamor se lahko obrnejo po pomoč. Navadno najprej poiščejo pomoč pri osebi, ki ji zaupajo. Lahko je to tudi učitelj, ki mu zaupajo, vendar učitelji nismo strokovno usposobljeni za nudenje tovrstne pomoči. Lahko jim pomagamo le s pogovori, primarno pa je naša naloga, da jih usmerimo na strokovno pomoč. Pomoč v šoli lahko poiščejo tudi pri svetovalni delavki. Na spletni strani NIJZ so zapisane smernice, priročniki in gradiva, ki so v pomoč vsem - dijakom, učiteljem in staršem. Tam najdemo tudi povezave, do različnih vrst pomoči.

Priročniško publikacijo *To sem jaz* (imamo jo tudi v šolski knjižnici) najdemo tudi na spletni povezavi www.tosemjaz.net. Obsega razne članke, vprašanja (in odgovore), povezave in priročnik *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* kjer so tudi zvočni posnetki z različnimi vajami, nasveti, meditacijami in zgodbami. V okviru kampanje *Nisi okej, povej naprej*, na spletni strani <https://nisiokejpovejnaprej.si>, najdemo vire, kjer mladostniki lahko poiščejo pomoč. Obe spletni povezavi toplo priporočam.

Zaključek

Predavanje je bilo za dijake zelo zanimivo, bili so zelo vedoželjni in zainteresirani. Videti je bilo, da potrebujejo več takih vsebin, informacij in predvsem pogovorov. Po koncu ure niso odhiteli na malico, saj jih je toliko stvari zanimalo, da smo pogovor podaljšali v odmor. Prav je, da imajo informacije, da vedo, kdaj in kje poiskati pomoč, da znajo prepoznati, kdaj pomoč potrebujejo. Vse te informacije bi morali imeti tudi učitelji, da bi mladostnike v stiskah znali pravilno usmeriti. Verjamem, da pogovori o tovrstnih težavah niso več tabu. To pomeni, da gremo v pravo smer, kar me zelo veseli.

Literatura

Batagelj, T. in Lekić, K. (2021). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?: priročnik za mladostnice in mladostnike*. Pridobljeno s <https://www.tosemjaz.net>

Povzetki on-line predavanja Lina Klanšek, dr.med.: *Kako prepoznati stisko dijaka in kako ukrepati?* <https://nijz.si>

<https://nisiokejpovejnaprej.si>

POSKRIBIMO ZA OHRANJANJE IN IZBOLJŠANJE PSIHO-FIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Povzetek: Zdravje je pomembna vrednota tudi v življenju otrok in mladostnikov. Psihofizično zdravje lahko ohranjamo in izboljšujemo s pomočjo gibanja, zdrave prehrane in sprostitev. Med sproščujoče dejavnosti sodi tudi branje. Kakovostno branje naših učencev omogoča pestra in bogata šolska knjižnična zbirka. V šolski knjižnici spodbujamo branje s pomočjo več projektov: Bralna značka, Medgeneracijsko branje, Rastem s knjigo in Naša mala knjižnica. Branje knjig o športu učence motivira, da se tudi sami ukvarjajo s športom in živijo zdravo. Branje pravljic pozitivno vpliva na krepitev ravnotežja, kar pripomore k ohranjanju in izboljšanju psihofizičnega zdravja učencev.

Ključne besede: zdravje, učenci, branje, sprostitev, knjižnična zbirka, projekti

PRESERVING AND IMPROVING CHILDREN AND ADOLESCENTS' PSYCHO -PHYSICAL HEALTH

Abstract: Health is a high value in the lives of children and adolescents. Exercise, a nutritious diet, and relaxation can all aid in the maintenance and improvement of psychological and physical health. Reading can also be a soothing activity. A diverse and rich school library collection enables our students quality reading, which is encouraged in the school library through the following projects: Reading badge, Intergenerational reading, Growing with the book, and Our Little Library. Reading sports books inspires students to participate in sports and live a healthy lifestyle. Reading fairy tales has a positive effect on strengthening balance, which aids in the maintenance and improvement of students' psychophysical health.

Keywords: health, students, reading, relaxation, library collection, projects

Uvod

Zaposlena sem v šolski knjižnici Centra za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje. To je šola s prilagojenim programom nižjega izobrazbenega standarda in posebnim programom vzgoje in izobraževanja. Šolsko knjižnico obiskujejo učenci z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju. Nekateri imajo tudi motnje avtističnega spektra, čustveno-vedenjske težave ali so gibalno ovirani.

Zdravje

Zdravje je v naših življenjih pomembna vrednota. Njegove pomembnosti se zavemo šele, ko ga izgubimo. Po definiciji je zdravje dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>). To dinamično ravnovesje je mogoče zaslediti tudi širše. Galaksije med seboj, planeti v vesolju, Zemlja v osončju, narava na Zemlji, človek kot telesno, razumsko, čustveno in duhovno bitje, molekule, atomi, vsi procesi in pojavi, vse stvarstvo teži k harmoniji in ravnovesju. Vse je povezano med seboj in predstavlja celoto. Človek je del te celote. Nekje sem prebrala misli: »Življenje je popolno in vse je povezano z vsem. V tej čudoviti sestavljanke ne sme manjkati niti kosček, ne da bi se porušilo občutljivo ravnovesje. Nič ni samoumevno in nič ni nepomembno, vse se med seboj dopolnjuje. Vsaka stvar, vsak pojav, vsako bitje, tudi človek, ima pomembno nalogo: prispevati k ravnovesju« (učenost iz Andov). Le človek, ki je v ravnovesju in zdrav, lahko prispeva k ravnovesju v svetu. Vsi si prizadevamo biti v ravnovesju, tudi otroci in mladostniki. Ravnovesje telesa, duha in uma omogoča ohranjanje in izboljšanje psihofizičnega zdravja. Toda kako ga doseči v današnjem času nenehnih sprememb in izzivov?

Ohranjanje in izboljšanje psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov je pomembno za posameznika in družbo v celoti. Otroke in mladostnike je treba obravnavati celostno, holistično. Vse preveč smo usmerjeni na telo, um, ego in premalo na duhovno plat.

Da so otroci zdravi in ostanejo zdravi, je treba zdravo živeti. Upoštevati je treba elemente

zdravega načina življenja, ki se med seboj prepletajo in pozitivno vplivajo na otroke in mladostnike. Psihofizično zdravje lahko ohranjamo in izboljšujemo s pomočjo gibanja, zdrave prehrane in sprostitve. Redna telesna dejavnost je zelo pomemben dejavnik ohranjanja zdravja. Njeni učinki se odražajo na telesnem in duševnem počutju. Zdrava prehrana krepi naše telo in nam daje energijo. Z njo vase vnašamo sestavine, ki so potrebne za delovanje človeškega telesa. Zelo pomembno si je vzeti čas zase in se sprostiti. Takrat si nabereмо nove moči, hkrati pa preventivno delujemo proti različnim boleznim. Poznamo številne tehnike, načine in hobije, ki nam omogočajo sprostitev. To so poslušanje glasbe, gongov, dihanje, masaža, gibanje, sprehod v naravi, tek, joga, meditacija, afirmacija, vizualizacija, kopel z eteričnimi olji, izpostavljenost sončnim žarkom, svetlobi, pozitivno mišljenje in branje.

Šolska knjižnica

Kako lahko delo v šolski knjižnici vpliva na ohranjanje in izboljšanje psihofizičnega zdravja otrok? Sproščujoča dejavnost je lahko tudi branje. Osnovni dejavnosti v šolski knjižnici sta branje in promocija branja, zaradi česar je ustreznost knjižnične zbirke še toliko pomembnejša. Biti ves čas obdan s knjigami in delati z njimi je nekaj čudovitega. Kot je zapisal Francis Bakon: »Knjige so ladje misli, ki potujejo po valovih časa in nosijo dragoceni tovor od roda do roda« (<https://www.nascas.si/ob-svetovnem-dnevu-knjige-in-avtorskih-pravic/>). Vsaka knjiga, ki je popisana in nosi neko vsebino, bogati človeka z različnih vidikov. Bralca lahko ponese v svet miru in vojn, ljubezni in sovraštva, domišljije in realnosti, svetlobe in senc, življenja in smrti ... Knjiga je nosilec informacij, ki se širijo med ljudmi. V katerikoli obliki – fizični ali elektronski – je neprecenljivo bogastvo znanja in besedne umetnosti. Knjižnična zbirka naše šole je zasnovana tako, da podpira vzgojno-izobraževalni proces. Nabor knjig je pester in bogat. Zbirka se otroku prilagaja od njegovega vstopa v šolo do zaključka šolanja pri nas. Najmlajše razveselijo kartonke, tipne in slušne slikanice, tudi slikanice, v katerih se nekateri elementi gibajo oziroma premikajo. To so interaktivne knjige. Lepo je opazovati otroka, ki s svojimi nekoliko nerodnimi rokami drži knjigo, jo lista in se razveseli npr. ilustracije živali, ko jo zagleda, jo poimenuje ... Slikanice pozitivno učinkujejo na otrokovo koncentracijo, opazovanje in spomin. Hkrati mu pomagajo pri sprostitvi.

Sledijo slikanice z velikimi tiskanimi črkami z manj besedila in čudovitimi ilustracijami. Te knjige z veseljem prebirajo učenci posebnega programa in učenci prve triade nižjega izobrazbenega standarda. Nato učenci berejo slikanice z malimi tiskanimi črkami. Branje si popestrijo z branjem pesmi, stripov, basni in pravljic. Knjige izbirajo glede na lastno zanimanje. Večkrat vsebino knjige povežemo z letnim časom in aktualnimi dogodki. Včasih je neka zgodba iztočnica za pogovor učenca s svetovalno delavko, kar mu omogoča razbremenitev in sprostitev. Zahtevnejše slikanice z več besedila berejo starejši učenci.

Sledi leposlovje, zloženo na police po abecednem redu. Navadno ga berejo učenci tretje triade nižjega izobrazbenega standarda. Včasih po teh knjigah poseže tudi kak učenec iz posebnega programa. Leposlovje je bolj in manj zahtevno. Učenci radi berejo zgodbe, ker jih lažje razumejo.

V šolski knjižnici je tudi izbor poučnih knjig, ki jih učenci uporabljajo za izdelovanje različnih predstavitev ali seminarskih nalog in so dopolnilo k učenju. Izposojajo si knjige o živalih, rastlinah, zgodovini, geografiji, prirodoslovnih vedah ... V knjižnici so tudi enciklopedije, leksikoni in slovarji.

Za naše učence je pomemben konkreten, fizični stik s knjigo, pa tudi že samo prihod v knjižnico, pogovor s knjižničarko in njena pomoč pri izbiri knjige. Zadovoljstvo je mogoče razbrati z njihovih zadovoljnih in nasmejanih obrazov. Šolsko knjižnico načeloma obiskujejo enkrat tedensko. Načrtovanje, oblikovanje in gradnja knjižnične zbirke tvorijo zahteven proces, pri katerem moramo biti pozorni na potrebe, želje in zanimanja njenih uporabnikov, hkrati pa na raznolikost njihovih potreb ter stopnjo razvoja in bralnih sposobnosti. V knjižnici naj bi se našla knjiga za vsak okus, treba pa je upoštevati tudi individualne razlike in se prilagoditi posamezniku. »Branje krepi zdravje, podaljšuje mladost in spodbuja

psihofizično oziroma psihosocialno odpornost. Najnovejša znanstvena spoznanja branja ne povezujejo več le z učenjem, spoznavanjem, ustvarjanjem, zabavo in sprostitvijo, temveč tudi z zdravjem, mladostjo in vitalnostjo. Tako knjiga v informacijski dobi prevzema tudi vlogo zdravila. Francoski in italijanski psihiatri in psihologi, pa tudi ameriški zdravniki s pomočjo poglobljenih raziskav ugotavljajo, da sodi branje med učinkovita zdravila za telo in dušo» (<https://www.dnevnik.si/1042496634>).

Ker se zavedamo pomena branja ter njegovega vpliva na otrokov intelektualni in čustveni razvoj, poskušamo učence s pomočjo vključevanja v različne projekte motivirati in spodbuditi k branju ter pri tem uspešno uporabiti našo knjižno zbirko. Branje je lahko zelo zanimiva in sproščujoča dejavnost. Z njim širimo besedni zaklad, spoznavamo sebe in svet okoli nas, pridobivamo različne informacije in se sprostimo. Branje zmanjšuje stres.

Projekti v šolski knjižnici

V šolski knjižnici spodbujamo branje s pomočjo več projektov:

- Sodelujemo v kulturnem gibanju Bralna značka, ki sta ga zasnovala pisatelj Leopold Suhodolčan in profesor Stanko Kotnik. Prve bralne značke so bile podeljene maja 1961. Današnje geslo gibanja je S knjigo v svet (<http://www.bralnaznacka.si/sl/o-nas/predstavitev>). Učenci v začetku leta dobijo priporočilne sezname knjig za branje. Upoštevamo tudi njihove želje in zanimanja. O prebranem pripovedujejo, narišejo ali napišejo kratko obnovo. Za nagrado dobijo nalepko.
- Medgeneracijsko branje je projekt, katerega osnovni cilj je povezovanje ob literarnih delih. Na srečanjih beremo, se pogovarjamo o prebranem in ustvarjamo na temo prebranega. Srečanja potekajo v sproščenem vzdušju.
- V projekt Rastem s knjigo so vključeni učenci sedmega razreda. Ti obišejo splošno knjižnico v Velenju, kjer se seznani z njenim delovanjem. Za nagrado prejmejo knjigo, ki jo nato beremo in se o njej pogovarjamo. Cilji projekta so spodbujati branje in obisk splošnih knjižnic, promovirati domače ustvarjalce ter omogočiti dostopnost kakovostnega leposlovja.
- Oddelki posebnega programa vzgoje in izobraževanja ter prva triada nižjega izobrazbenega standarda sodelujejo v projektu Naša mala knjižnica, ki je namenjen promociji bralne kulture. Učenci berejo visokokakovostne knjige, rešujejo Ustvarjalnik in izvajajo različne dejavnosti, vezane na projekt.
- V knjižnici imamo tudi knjige, pisane v lahkem branju. Namenjene so predvsem osebam z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Učenci jih lahko berejo in vsebino tudi razumejo.
- Učenci berejo knjige in slikanice s športno tematiko, npr. Tina in medvedja moč, Lipko in Košorok, Košarkar naj bo!, Primož in Bajk, Kako je gospod Feliks tekmoval s kolesom ... Branje knjig o različnih športih učence spodbudi in motivira, da se tudi sami ukvarjajo s športom, zdravo živijo in s tem krepijo zdravje.
- Poslušanje pravljice otroke sprosti. Njena struktura deluje po načelu ravnotežje, red, porušeno ravnotežje, nered, vrnitev harmonije in red. Ob poslušanju pravljic v otrokovi duši nezavedno vzniknejo podobe, ki spodbujajo njeno rast in jo krepijo.

Zaključek

Zdravja se zavemo šele, ko ga izgubimo. Pomembno je, da so otroci in mladostniki v ravnovesju, saj tako ohranjajo in izboljšujejo psihofizično zdravje. Branje sodi med sproščujoče dejavnosti. Na naši šoli na različne načine, tudi skozi projekte skrbimo za promocijo knjige in branja. Knjiga, ki je popisana in nosi neko vsebino, bogati človeka z različnih vidikov. Bralca lahko ponese v svet miru in vojn, ljubezni in sovraštva, domišljije in resničnosti, svetlobe in sence, življenja in smrti ... Je nosilec informacij, ki se prenašajo iz roda v rod in širijo med ljudmi. Knjiga v katerikoli obliki – fizični ali elektronski – je neprecenljivo bogastvo znanja in besedne umetnosti, ki bralca razbremeni in sprosti, kar vpliva na njegovo zdravje.

Literatura

Jenče, L. (2006). Sedi k meni, povem ti eno pravljico. Maribor: Mariborska knjižnica.

Milčinski, J. in Pogačnik-Toličič, S. (1992). Pravlјica za danes in jutri. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

<https://www.dnevnik.si/1042496634>

<http://www.bralnaznacka.si/sl/o-nas/predstavitev>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>

<https://www.nascas.si/ob-svetovnem-dnevu-knjige-in-avtorskih-pravic/>

UPORABA APLIKACIJ PRI PROMOCIJI DUŠEVNEGA ZDRAVJA V SREDNJIH ŠOLAH

Povzetek: V zadnjih letih se na tržišču pojavlja vse več mobilnih aplikacij, ki so namenjene skrbi za duševno zdravje. Raziskave kažejo pozitivne učinke uporabe omenjenih aplikacij na počutje in vedenje posameznikov, ki imajo težave z duševnim zdravjem (predvsem anksioznostjo in depresijo). Na Srednji šoli za oblikovanje Maribor sem med dijaki izvedla kratko anketo, s katero sem želela ugotoviti, ali dijaki uporabljajo oz. so že uporabljali aplikacije v zvezi z duševnim zdravjem; katere so uporabljali oz. jih še vedno uporabljajo; na podlagi česa bi se oz. so se odločali za uporabo določenih aplikacij in ali bi aplikacijo uporabili, če bi jim jo priporočila svetovalna delavka. Izkazalo se je, da je slaba tretjina anketiranih dijakov že uporabljala mobilno aplikacijo v zvezi z duševnim zdravjem oz. jo še vedno uporablja. Da so to aplikacije, ki se nanašajo na zdravljenje odvisnosti, zmanjševanje tesnobe, anksioznosti in depresije, preprečujejo samopoškodbeno vedenje ter spodbujajo čuječnost in beleženje dnevnega razpoloženja. Večinoma so se oz. bi se dijaki pri izbiri aplikacije osredotočali na funkcije aplikacije in vizualni izgled. 56 dijakov bi se za uporabo aplikacije odločilo, če bi jim jo priporočala svetovalna delavka. Zaključujem, da je uporaba aplikacij za duševno zdravje v svetovalni službi na srednjih šolah smiselna tako na področju preventive kot kurative pod pogojem, da svetovalni delavec dobro pozna aplikacije, ki jih predlaga, in populacijo dijakov, s katero dela oz. ji svetuje.

Ključne besede: mobilne aplikacije, duševno zdravje, srednješolci, šolska svetovalna služba

THE USE OF MOBILE APPS IN PROMOTING MENTAL HEALTH IN HIGH SCHOOLS

Abstract: In recent years, more and more mental health mobile apps have appeared on the market. Research shows positive effects of using those apps on the well-being and behaviour of individuals who have mental health problems (mainly anxiety and depression). I conducted a short survey among the students of the High school for design in Maribor, with which I wanted to find out whether the students use or have already used apps related to mental health; which apps did they use or are still using; based on which features did they or would they choose a certain app and whether they would use the mental health app if a school counselor recommended it to them. It turned out that just under a third of the students surveyed had already used a mobile app related to mental health or still uses it. The students reported that they mostly use or have used apps that relate to the treatment of addiction, the reduction of anxiety, depression and self-injurious behaviour and encourage mindfulness as well as daily mood tracking. The students reported that they did or would mainly choose a mental health app based on its features and visual appearance. 56 students would have decided to use the application if a school counselor would recommended it to them. I conclude that the use of mental health apps in school counseling services at high schools makes sense both in the field of prevention and curative. It is important though that the school counselor is familiar with the app that he is proposing and knows well the population he is working with.

Key words: mobile apps, mental health, high school, school counselling

Uvod

Duševno zdravje je stanje psihičnega blagostanja, v katerem posameznik razume svoj lastni potencial, uspešno obvladuje vsakdanji stres, lahko produktivno dela ter pri delu dosega določene rezultate ter prispeva k svoji skupnosti (Crookston, idr., 2017). Veliko Slovencev ima težave na področju duševnega zdravja. Raziskave in podatki zdravstvenih evidenc ter kazalci duševnega zdravja kažejo na to, da ima Slovenija enega izmed najvišjih količnikov samomora v Evropski uniji. Pomembna javnozdravstvena problema sta škodljiva uporaba alkohola in drog, najpogostejši duševni motnji med splošno populacijo pa sta depresija in anksioznost (Goluh, Z. in Jalovec N., 2020). Potrebe po strokovni, psihološki pomoči so tako iz dneva v dan večje, veliko ljudi pa zaradi različnih okoliščin do potrebne pomoči ne pride. Nekateri se za zdravljenje preprosto ne odločijo, spet drugi zaradi prezasedenosti strokovnega kadra pomoči ne dobijo pravočasno.

Mobilne aplikacije in duševno zdravje

Mobilne aplikacije s področja duševnega zdravja predstavljajo edinstveno priložnost za razširitev dostopnosti in kvalitete zdravljenja na področju duševnega zdravja. Število omenjenih aplikacij v zadnjih letih strmo narašča. Po podatkih svetovne Zdravstvene organizacije naj bi bilo na voljo vsaj 15.000 mobilnih aplikacij, povezanih z duševnim zdravjem (Chandrashekar, P., 2018). Njihova prednost je predvsem v tem, da omogočajo dostop do takojšnje pomoči, in hkrati omogočajo anonimnost uporabniku, ki strokovnjaka ne želi obiskati v živo. Določene aplikacije omogočajo interaktivne domače naloge in informacije neposredno digitalno posredujejo terapevtu. Obstajajo tudi aplikacije, kjer uporabnik nastavi opomnike (npr. vzemite zdravila, meditirajte...) in uporabniku omogočijo sodelovanje pri nalogah za samopomoč oz. pri psihoedukaciji, medtem ko čaka na srečanje v živo s svojim terapevtom (med enim in drugim srečanjem). Ljudje, ki živijo na podeželju in jim zdravstvene storitve s področja duševnega zdravja krajevno niso blizu, lahko s pomočjo aplikacije hitreje dostopajo do storitev v povezavi z duševnim zdravjem. Prednost predvsem brezplačnih aplikacij je v tem, da lahko do njih dostopajo tudi ljudje z nižjim socialno-ekonomskim statusom (Marshall, idr., 2019). Po raziskavah sodeč (v Goluh, Z. in Jalovec N., 2020), naj bi uporaba aplikacij s področja duševnega zdravja pomagala ljudem pri prizadevanju za lastno mentalno in čustveno zdravje. Udeleženci so poročali o zvišani motivaciji, želji po postavljanju ciljev, povišani samozavesti in kontroli. Donker in sod. (2013, v Goluh, Z. in Jalovec, N., 2020) so ugotovili, da nosijo aplikacije potencial za učinkovito zmanjševanje depresije, anksioznosti, stresa ter uporabe substanc.

Kljub številnim dokazanim prednostim uporabe mobilnih aplikacij s področja duševnega zdravja obstaja tudi kar nekaj pomislekov v zvezi z njihovo uporabo. Določeni posamezniki, npr. starejši ljudje, pogosto niso vešči uporabe tehnologije. V razvoj posamezne aplikacije velikokrat niso vključeni strokovnjaki, aplikacije niso financirane s strani države, pri njihovem nastajanju ne sodelujejo znanstvene ustanove ali etične komisije. Obstaja tudi kar nekaj pomislekov glede varnosti pri uporabi teh aplikacij. Uporabniki namreč aplikaciji zaupajo veliko občutljivih osebnih podatkov, ki bi potencialno lahko bili zlorabljeni, težko se zagotovi tudi popolna anonimnost posameznika (Marshall, idr., 2019). Vprašanje je torej, kako izbrati učinkovito aplikacijo, ki bo posamezniku lahko kar najbolj pomagala. Po mnenju Chandrashekerja (Chandrasheker, P., 2018) mora biti uporabnik pri izbiri mobilne aplikacije za duševno zdravje pozoren predvsem na naslednje štiri značilnosti aplikacije:

1. visoka angažiranost, vpletenost uporabnika (pacienta),
2. enostavna uporaba aplikacij - aplikacije morajo biti oblikovane tako, da od posameznika zahtevajo minimalni miselni napor in na ta način omogočajo boljše učenje novih veščin.
3. Transdiagnostične zmožnosti - zaželeno je, da aplikacija omogoča obravnavo simptomov več motenj hkrati.
4. Samoopazovanje.

Ko posameznik izbere aplikacijo, je pomembno tudi to, da izbere takšno, ki nudi intervencije, primerne njegovim težavam. Večina aplikacij, zlasti tistih, ki so namenjena depresivnim in anksioznim posameznikom, sloni na principih vedenjsko-kognitivne terapije, čuječnosti in tehnikah sproščanja.

Uporaba mobilnih aplikacij za duševno zdravje na srednji šoli za oblikovanje Maribor

V spletni anketi je na Srednji šoli za oblikovanje Maribor sodelovalo 185 dijakov, od tega 142 dijakinj, 26 dijakov, 17 udeležencev na vprašanje glede spola ni želelo odgovoriti. Dijaki so stari od 15 do 19 let, 109 jih obiskuje srednje strokovno izobraževanje, 76 srednje poklicno izobraževanje. Vsi dijaki so odgovorili, da posedujejo pametni mobilni telefon. V anketi me je zanimalo, ali so dijaki že kdaj uporabljali aplikacije, ki so namenjene skrbi za duševno zdravje (npr. za boljše razpoloženje, premagovanje depresije, samopoškodbenega vedenja, anksioznosti). 129 dijakov je odgovorilo, da take aplikacije še niso uporabljali, 59 da so jo že.

Zanimalo me je, katere aplikacije so uporabljali. Dijaki so navedli naslednje aplikacije: I am sober (14 dijakov; aplikacija, namenjena odpravljanju odvisnosti od alkohola), Calm harm (4 dijaki; aplikacija za preprečevanje samopoškodbenega vedenja), Finch (3 dijaki; aplikacija, ki spodbuja čuječnost), Synctuition (3 dijaki; aplikacija, namenjena sproščanju, dobremu počutju, odpravljanju stresa in težav s spanjem), Worrydolls (2 dijaka; aplikacija, ki spodbuja čuječnost), Daily bean (2 dijaka; aplikacija, ki beleži dnevno razpoloženje), Remente (2 dijaka; aplikacija za izboljšanje počutja, produktivnosti in motivacije) ter 7 cups of tea, Clear-Fear, Fabolous, Headspace, Present, Ibreath, Voice in Wysa (aplikacije, ki jih je izbral po en dijak in so, podobno kot prej našteje, namenjene čuječnosti, spremljanju razpoloženja, meditaciji, izboljšanju spanja in zmanjševanju anksioznosti).

Dijake sem tudi vprašala, na podlagi česa so oz. bi izbrali aplikacijo v zvezi z duševnim zdravjem. Odgovorili so, da se oz. bi se prednostno odločali za posamezno aplikacijo glede na njene funkcije in vizualni izgled, veliko vlogo igrajo oz. bi igrala mnenja drugih uporabnikov, dostopnost, plačljivost aplikacije, anonimnost in enostavnost uporabe aplikacije. Najmanj bi oz. že vpliva na izbiro aplikacije možnost povezave z drugimi uporabniki aplikacije, dijaki pa se večinoma (odgovor je izbralo le 38 dijakov) ne ozirajo na teoretična psihološka izhodišča same aplikacije. Na koncu me je zanimalo še, ali bi se za uporabo aplikacije v zvezi z duševnim zdravjem odločili, če bi jim jo priporočala šolska svetovalna delavka. Na vprašanje je 56 dijakov odgovorilo z »da«, 43 z »ne« in 43 z »ne vem«.

Zaključek

Glede na rezultate ankete, izvedene na Srednji šoli za oblikovanje Maribor (SŠOM), in izsledke različnih raziskav, ki so potrdile pozitiven vpliv uporabe aplikacij za duševno zdravje na duševno zdravje uporabnikov, sklepam, da bi bila uporaba aplikacij za duševno zdravje koristen pripomoček, ki bi ga svetovalni delavci lahko predlagali dijakom oz. bi ga uporabljali skupaj z njimi. Uporaba aplikacij bi bila smiselna v primerih, ko dijak že obiskuje svetovalno službo in svetovalni delavec dijaka pozna, saj mu lahko na podlagi tega, kar ve o dijaku, ponudi primerno aplikacijo. To seveda zahteva od njega dvoje: precej dobro poznavanje dijaka kot tudi poznavanje različnih aplikacij. Smiselno bi torej bilo ne samo seznanjanje svetovalnih delavcev s posameznimi aplikacijami, ampak redno izobraževanje v zvezi z njimi. Uporaba aplikacij bi lahko deloma pripomogla k temu, da bi bili svetovalni delavci v srednjih šolah manj obremenjeni, saj bi se zaradi uporabe aplikacij lahko zmanjšalo število ur obravnav v živo. Tako bi svetovalni delavci lahko obravnavali več dijakov oz. bi se lahko bolj posvetili tudi preventivnim dejavnostim na področju duševnega zdravja. Uporabo aplikacij bi bilo smiselno promovirati tudi med dijaki, ki svetovalne službe ne obiskujejo, saj vse niso namenjene izključno kurativi, ampak lahko pripomorejo k boljšemu počutju in zmanjševanju stresa ter tako preprečijo težave v duševnem zdravju dijakov. Svetovalni delavci bi dijakom lahko svetovali tudi v primeru, ko dijak določeno aplikacijo že uporablja. Anketa na SŠOM je namreč pokazala, da dijakov večinoma ne zanimajo teoretični koncepti, ki so v ozadju aplikacij, so pa seveda zelo pomembni, zato bi jih bilo smiselno dijakom razložiti, preden se odločijo uporabljati določeno aplikacijo.

Literatura

- Chandrashekar, P. (2018). Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps. *mHealth*, 4(6).
- Crookston, B. T., West, J. H., Hall, P. C., Dahle, K. M., Heaton, T. L., Beck, R. N. in Muralidharan, C. (2017). Mental and emotional self-help technology apps: Cross-sectional study of theory, technology and mental health behaviors. *JMIR Ment Health*, 4(4).
- Goluh, Z. in Jalovec N. (2020). Psiholog v žepu: uporaba mobilnih aplikacij za samopomoč. Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta. <https://psihologijadela.com/2020/10/19/uporaba-mobilnih-aplikacij-za-samo-pomoc/>.
- Marshall, J. M., Dunstan, D. A., Bartik, W. (2019). Smartphones psychology: New approaches towards safe and efficacious mobile mental health apps. *Professional Psychology: Research and practice*.

POMEN SPANJA ZA UČENJE IN MOTIVACIJO DIJAKOV

Povzetek: Človek povprečno prespi tretjino svojega življenja. Spimo vsak dan, ker spanec potrebujemo za počitek, razvoj, rast, miselnost, zbranost. Mladostnik potrebuje približno deset ur spanja dnevno. Pomanjkanje spanja med tednom lahko privede do tega, da so mladostniki ob koncu tedna utrujeni in prikrajšani za nekaj ur ali celo noč spanja. Pomanjkanje spanja tako vpliva na vsa področja življenja mladega človeka. Kar nekaj študij opisuje povezanost spanja in utrjevanja – ohranjanja spomina in učenja. V tem obdobju se lahko pri mladostnikih pojavijo že prve motnje spanja, velikokrat tudi zaradi neprimerne časovne umeščenosti spanja. Kot druge dejavnike lahko navedemo tudi utrujenost zaradi mnogih šolskih in obšolskih obveznosti, živahno družabno življenje, uporaba elektronskih naprav pred spanjem in nenazadnje tudi umeščenost pomena spanja pri mladostniku na njegovo lastno lestvico prioritet. Namen prispevka je ugotoviti, ali mladostniki glede na svojo starost dovolj spijo in povezanost pomanjkanja spanja z motivacijo za učenje.

Ključne besede: spanje, čas spanja srednješolcev, motivacija, učenje

THE IMPORTANCE OF SLEEP FOR LEARNING AND STUDENTS' MOTIVATION

Abstract: On average, humans spend a third of their lifetime sleeping. Sleep is needed on everyday basis for development, growth, thinking, concentration, and rest. Teenagers need about ten hours of sleep per day. The lack of sleep during the week can lead to being tired and deprived of a few hours or even up to the night's worth of sleep. It affects all sectors of a young person's life. Many studies explain the connection between sleep and consolidation - memory retention and learning. During this period, the first sleeping disorders may appear in adolescents, often due to inappropriate timing of sleep. Other factors can be described as fatigue due to many school and extracurricular activities, a lively social life, the use of electronic devices before going to bed and, last but not least, the position of sleep's importance on adolescent's own list of priorities. The aim of this article is to determine whether teenagers sleep enough for their age and to uncover the connection between the lack of sleep and motivation to learn.

Key words: sleep, secondary school students' sleep pattern, motivation, learning.

1 Uvod

Spanje je za vsakega človeka zelo pomemben del dneva, pomemben del življenjskega procesa. Ljudem se mogoče zdi pomen spanja, kot nekaj samoumevnega. Pa vendar, če bi vprašali srednješolce: »Kaj jim pomeni spanje? In kaj je zanje normalno spanje?« bi najbrž dobili različne odgovore. Od takih, ki nam bi dali odgovor, da srednješolci ne jemljejo spanja, kot nekaj zelo pomembnega v njihovem razvoju do tega, da je zanje spanje del dneva, ki ga morajo opraviti, oni pa bi ta del raje namenili čemu drugemu. Po definiciji je spanje aktiven fiziološki proces, stanje zmanjšane motorične aktivnosti, stanje zmanjšane odzivnosti na zunanje dražljaje in je nujno za preživetje (Zagorc, 2012). Dijak naj bi prespal približno deset ur. Spanje dijak je velikokrat zelo pod vplivom pritiskov, ki jih doživljajo v šoli in v družbi vrstnikov (Idzikovski, 2002). Iz tega lahko sklepamo, da se ravno v tem izredno pomembnem obdobju človeka spremeni struktura spanja, ker dijaki ne namenjajo preveč pozornosti spanju, ampak drugim, zanje bolj motivacijskim stvarim.

1.1 Faze spanja – cirkadiani ritem

Normalno spanje je sestavljeno iz dveh faz spanja – faze s hitrim premikanjem oči (ang. Rapid eye movement; REM) in faze spanja brez hitrega premikanja oči (angl. Non-rapid eye movement; NREM) (Pisar, 2022). Nočno spanje obsega približno pet ciklov spanja, ki se menjavajo na 90 minut (Dolenc, 1997). Prva NREM stopnja traja zelo malo časa (5 do 10 minut) in pomeni prehod med spanjem in budnostjo, gre za dremavico. V tej fazi človeka prebudi najmanjši dražljaj. Druga NREM stopnja traja 10 do 25 minut, v njej je prebujanje težje. Tretja NREM stopnja je še krajša in je prehodna stopnja za četrto NREM stopnjo. Ta traja 20 do 40 minut. Če želimo človeka prebuditi v tretji ali četrti stopnji, je potreben bistveno večji dražljaj. V peti stopnji REM so možgani zelo dejavni (Idzikovski, 2002). Tra-

janje REM stopnje se skozi cikel spanja podaljšuje in traja v drugih ciklih dlje časa. Globoko spanje je najbolj prisotno prvo tretjino noči, REM spanje prevladuje zadnjo tretjino noči (Pisar, 2022). Sestavni del normalnega spanja so tudi sanje. Vsi sanjamo približno po 2 uri na noč, čeprav se tega spomnimo le malo (Fink, Kobilšek, 2011).

1.2 Nadzor spanja

Že od rojstva naprej je pomembno uravnavanje naravnega cikla za spanje in počitek. Naše spanje je uravnavano glede na cikel 24 – urnega izmenjavanja dneva in noči. Fiziologijo spanja urejata dva najpomembnejša mehanizma spanja – homeostatski in cirkadiani nadzor spanja. Homeostatski nadzor telo vzdržuje v ravnovesju po principu, dlje, kot smo budni, bolj smo zaspani. Cirkadiani nadzor spanja govori, da je spanje potrebno glede na uravnavanje dneva in noči, telo tudi pripravlja na budnost in spanje. Kakovostno spanje je tisto, ki sledi našemu vsakodnevni urniku. Spanje izven našega običajnega urnika, pa tudi, če je dovolj dolgo, ni tako kakovostno, saj takrat v telesu delujejo procesi, ki so značilni za budnost (Zagorc, 2012). V mladostništvu prihaja do sprememb na področju naravnega cikla za spanje. Zaradi hormonskih sprememb, ki jih spodbudi puberteta, pogosteje odhajajo v posteljo v poznih urah, tako med tednom, kot tudi med vikendom. Med vikendom je tudi zbujanje kasnejše (Pisar, 2022). Poleg vseh teh sprememb pride do sprememb homeostatskega spalnega cikla, ki je počasnejši. Ta omogoča, da so mladostniki lahko budni dlje časa in da pride do zamika v ciklu budnosti/spanja (Crowley idr., 2007). Cikel spanja in budnosti je tako pri mladostnikih pomaknjen za 2 do 3 ure naprej, če ga primerjamo s ciklom spanja in budnosti pri odraslih (Garipey idr., 2020). V zadnjem času se tem spremembam pridružuje v veliki meri tudi uporaba različnih elektronskih naprav med obe omenjenima ritmoma, še posebej pri cirkadianem ritmu.

1.3 Motivacija za učenje

Lahko se vprašamo, zakaj je izobraževanje za srednješolca potrebno? Z izobraževanjem dvignemo nivo znanja in usposobljenost posameznika za različne poklice in življenjske vloge, izenačimo možnost in povečamo socialno vključenost ter izboljšamo kakovost življenja vsakega posameznika (Zupan, Mayer, 2005). Srednješolsko izobraževanje za program zdravstvena nega traja štiri leta. Je neobvezno, vanj se vključijo mladostniki po končani osnovni šoli (Kustec, 2017). Po uspešno opravljeni poklicni maturi se lahko dijaki zaposlijo ali nadaljujejo izobraževanje na višješolskih strokovnih programih ali 1. stopnji visokošolskih strokovnih programov. Motivacija za učenje je zelo pomembna, saj lahko ravno motiviranost pripomore k večji zavzetosti za učenje, boljšemu uspehu in s tem tudi boljšemu počutju in večji samozavesti. Kljub temu, da ima lahko posamezni dijak dobro motivacijo za učenje, se ta lahko zaradi pomanjkanja spanja zmanjša. Kadar je učna motivacija pri dijaku nizka, z učenjem hitro preneha, ni se pripravljen soočiti s težjimi nalogami, ko naleti na težavo. Dobro učna motivacija naspanega dijaka vpliva tudi na kakovost pridobivanja novega znanja, zbiranja podatkov in vseh dejavnosti, ki se izvajajo pri pouku (Kustec, 2017).

1.4 Kako ustvarimo pogoje za boljše spanje

Ne glede nato, ali govorimo o spanju med delovnim tednom ali med vikendom, ne glede na starost, obremenjenost, utrujenost, je za spanje pomembno imeti dobro večerno rutino, ta lahko vpliva na kakovost in trajanja spanja.

- Vzdrževanje rutine – redni urnik budnosti in spanja nam pomaga vzpostaviti stabilno notranjo uro in ugodno vpliva na spanje.
- Čim večje dnevno izpostavljanje naravni svetlobi.
- Skozi dan naj bo čim manj dremanja in vmesnega počitka.
- Dnevna fizična aktivnost, vendar ne tik pred spanjem.
- Elektronske naprave prenehamo uporabljati vsaj eno do dve uri pred spanjem.
- Zvečer pojemo lahek obrok, spat ne smemo iti lačni.
- Kofeinskih napitkov ne smemo piti vsaj 6 ur pred spanjem.

- Alkohol pred spanjem učinkuje, kot sprostitelj in olajša uspavanje, vodi pa v več prebujanj in plitko spanje skozi noč.
- Nikotin in marihuana negativno vplivata na kakovost spanja in povzročata neprestano prebujanje.
- Spalno okolje naj bo tiho, temno in udobno, primerne temperature.
- Spalnica naj bo zatemnjena z roletami, izločimo vire hrupa.
- Ko se uležemo na nočno spanje, ne smemo razmišljati o problemih.
- Če ne moremo zaspati, je bolje, da vstanemo (po približno 15-20 minutah). Pojdimo v drug prostor in počnimo kaj prijetnega, sproščujočega (npr. berimo knjigo, rešujemo križanke, izvajamo vaje sproščanja). V posteljo se vrnemo, ko smo zaspani. (NIJZ, 2020).

1.5 Motnje spanja pri mladostnikih

Motnje spanja se lahko pojavijo v vsakem življenjskem obdobju. Nekje po 18. letu starosti se telo nauči ustaljenega vzorca spanja, ki ga uporablja tudi v odrasli dobi. Spanje brez motenj pomeni, da telo v globokem spanju nadomesti vse, kar je potrošilo čez dan. S tem, ko sanjamo, možgani obnavljajo svojo učinkovitost (Idzikowski, 2002).

Najpogostejše motnje spanja pri mladostnikih:

- Nespečnost: pojavlja se v vseh starostnih obdobjih. Mladostniki imajo težave pri uspanju in pogostejšem prebujanju, čez dan so utrujeni, težko se zberejo, so razdražljivi, imajo motnje pozornosti, v šoli so manj uspešni (Gnidovec Stražisar, 2015).
- Obstruktivna motnja dihanja med spanjem: bolj se pojavlja pri moški populaciji, kot pri ženski, v zadnjih letih se še povečuje, zaradi naraščajoče debelosti pri mladostnikih. Mladostniki se zbujajo nespočiti, imajo pogoste glavobole, čez dan so bolj zaspani (Gnidovec Stražisar, 2015).
- Narkolepsija: pojavlja se redkeje, ker so znaki v mladostniški dobi še neznaki. Pojavlja se čezmerna in neobvladljiva dnevna zaspanost (Gnidovec Stražisar, 2015).
- Parasomnija: gre za neprijetna in nezaželeni dogodki, povezani s spanjem. V zgodnjem otroštvu to pomeni npr. nočno močenje postelje, pri mladostniku pa hojo v spanju ali nepopolno prebujanje iz globokega spanja, ki traja od nekaj minut do ene ure. Zjutraj se mladostniki nočnih dogodkov ne spomnijo (Gnidovec Stražisar, 2015).
- Motnje cirkadianega ritma budnosti in spanja: značilne so za normalno in zadostno spanje, ki pa je glede na socialne potrebe mladostnikov in družinskega okolja (oddaljenost od kraja šolanja) premaknjeno v napačen čas dneva (Gnidovec Stražisar, 2015).
- Motnje gibanja: so različna, preprosta, lahko tudi stereotipna gibanja, ki prekinjajo nočno spanje ali otežujejo uspavanje in povzročajo čezmerno dnevno zaspanost. Najpogostejša taka motnja je sindrom nemirnih nog, ki sili mladostnika k neprestanemu premikanju nog (Gnidovec Stražisar, 2015).

2. Metoda raziskovanja

2.1 Namen in cilj raziskave

Raziskavo smo izvedli po spletnem portalu eAsistent, kamor smo poslali anketni vprašalnik, narejen na spletni strani www.1ka.si, dijakinjam in dijakom 1. in 4. letnika programa zdravstvena nega Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto. Anketni vprašalnik je bil aktiven od 7. 3. 2023 do 9. 3. 2023. Izpolnjevanje anketnega vprašalnika je dijaku vzelo približno minuto časa. Z raziskavo smo želeli izvedeti stanje spanja dijakov Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto. Z raziskavo smo tudi želi izvedeti, ali so dijaki med poukom zaspani.

Hipoteze:

H1: Dijaki gredo spat med tednom prepozno, zaradi večerne uporabe elektorskih naprav.

H2: Dijaki so med poukom velikokrat zaspani.

H3: Večina dijakov spi tudi popoldne.

2.2 Udeleženci

Anketni vprašalnik je bil poslan 171 dijakinjam in dijakom 1. in 4. letnika programa zdravstvena nega iz Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 92 anketirancev. Večinski delež vzorca sestavljajo dijakinje, teh je bilo 78 (85 %), 14 (15 %) je bilo dijakov. 79 dijakin in dijakov ni odgovorilo na anketni vprašalnik in ne predstavljajo analiziranega vzorca.

2.3 Raziskovalna metoda

Uporabili smo deskriptivno ali opisno metodo dela. Sistematično smo pregledali strokovno in znanstveno literaturo, ki se nanaša na naš problem. Omejitev na časovno obdobje iskanja literature nismo izvedli. Literaturo smo iskali s pomočjo slovenske baze podatkov COBIS.SI in v različnih spletnih bazah podatkov, kot so: PubMed, CINAHL, MedLine. V empiričnem delu za zbiranje podatkov smo uporabili anketni vprašalnik. Anketni vprašalnik je bil delno povzet po vprašalniku (Arčan, Korošec, 2016), delno pa glede na specifično raziskovalnega dela. Skupno število vseh vprašanj je bilo 9. Vprašanja so bila odprtega in zaprtega tipa. Z izvajanjem ankete so bili vnaprej seznanjeni vsi dijaki, vodstvo šole in njihovi razredniki. Vsi so imeli pravico, da odklonijo sodelovanje v anketnem vprašalniku. Anketiranim osebam smo zagotovili zaupnost in anonimnost.

2.4 Rezultati

Rezultate smo prikazali s programom Microsoft Office Word.

- Spol – na anketni vprašalnik je odgovorilo 14 dijakov (15 %) in 78 dijakin (85 %).
- Letnik v šoli – na anketni vprašalnik je odgovorilo 45 (49 %) dijakov in dijakin 1. letnika, ter 47 (51 %) dijakov in dijakin 4. letnika.
- Kdaj gredo dijaki spat med tednom – največ dijakov 38 (41 %) gre spat med 22. in 23. uro, 26 (28 %) dijakov gre spat med 21. in 22. uro, 22 (24 %) dijakov gre spat med 23. in 24. uro, 6 (6 %) dijakov gre spat po 24. uri, ter nihče od dijakov ne gre spat pred 20. uro.
- Zakaj gredo dijaki kasneje spat – dijaki so lahko opisno odgovorili in navedli razloge, zakaj odhajajo pozno spat. Na to vprašanje je odgovorilo 35 (38 %) dijakov in dijakin. Kot razloge so podali naslednje odgovore: igranje igrice 5 (14 %), stres zaradi šole 2 (6 %), učenje 17 (48 %) gledanje filmov 3 (9 %), nespečnost 5 (14 %), branje knjig 1 (3 %), popoldansko – študentsko delo 2 (6 %). H1 ni v celoti potrjena, ker več dijakov (48 %), gredo pozno spat zaradi učenja, 23 % dijakov pa pred spanjem gleda filme ali igra igrice. Ker pa je na to vprašanje odgovorilo samo 38 % vseh anketiranih dijakov, se postavlja vprašanje, ali bi bil odgovor isti, če bi odgovorilo vseh 92 dijakov.
- Kdaj se dijaki med tednom zbudijo – največ dijakov in dijakin 45 (48 %) se zbudi med 5.00 in 6.00, 35 (38 %) dijakov in dijakin se zbujata med 4.00 in 5.00, pred 4.00 se zbudijo 3 dijaki (3 %), ter 9 (10 %) se jih zbudi med 6.00 in 7.00. Pouk se na Srednji zdravstveni in kemijski šoli začne ob 7.10.
- Koliko ur v povprečju spijo na noč – največ anketirancev, 28 (30 %), spi v povprečju 7 ur na noč, sledijo 23 anketirancev (25 %), ki spijo 6 ur, na tretjem mestu je 22 anketirancev (24 %), ki spijo v povprečju 5 ur, 11 (12 %) anketirancev spi 8 ur, 7 anketirancev spi v povprečju 4 ure, 1 anketiranec spi 12 ur. Tu lahko potrdimo H1. 79 % dijakov spi na noč med tednom od 5 do 6 ur, kar je bistveno premalo za mladega človeka. Nihče med vsemi anketiranimi dijaki, ne spi dovolj glede na priporočeno starost, razen enega dijaka, ki spi celo 12 ur na noč.
- Ali so dijaki in dijakinje med poukom ali čez dan zaspani – kar 52 (56 %) dijakov in dijakin je odgovorilo, da so zaspani med poukom ali čez dan, 14 (15 %) jih ni zaspanih med poukom ali čez dan, 26 (28 %) jih je velikokrat zaspanih čez dan ali med poukom. Tu lahko potrdimo H2.
- Kako premalo spanja vpliva na dijakovo razpoloženje naslednji dan v šoli – na to vprašanje je odgovorilo 68 (73 %) anketirancev. Anketiranci so lahko opisno podali odgovore: nimajo energije: 7 (10 %), slabo: 3 (4 %), zaspanost: 5 (7 %), utrujenost: 9 (13 %), stres: 8 (12 %),

nezbranost med poukom: 5 (7 %), pomanjkanje koncentracije za učenje: 15 (23 %), ne vpliva: 2 (3 %), manjša osredotočenost na predavanje učitelja: 14 (21 %).

- Koliko dijakov gre med tednom popoldne spat – največ anketirancev, 38 (42 %), je odgovorilo, da gre med tednom popoldne spat, 27 (29 %) jih ne gre nikoli in 27 (29 %) jih gre včasih. Že sedmo vprašanje delno potrdi H3, ker je kar 56 % dijakov potrdilo, da so čez dan zaspani, 28 % pa jih je velikokrat zaspanih. Tudi H3 je v celoti potrjena, ker gre med tednom popoldne redno spati 42 % dijakov, 29 % pa jih gre včasih.

Zaključek

Spanje je nujna fiziološka potreba. Še posebej je pomembna pri mladostniku, ker je primoran v dopoldanskem času spremljati pouk, razmišljati, se prilagajati različnim dogodkom. Tudi v popoldanskem času je situacija podobna, še posebej v času povečanega ustnega in pisnega preverjanja znanja. V zadnjem desetletju se vsi, ne samo mladostniki, spopadamo s preveliko uporabo elektronskih naprav, predvsem mobilnih telefonov, tik pred spanjem. Mladostniki njihovi starši in seveda mi učitelji se moramo naučiti varne rabe elektronskih naprav – predvsem mobilnih telefonov. Okrepiti je potrebno dožemanje spanja v odnosu na učni proces in uporabe mobilnega telefona v prid pridobivanja novega znanja. Prav tako je pomembno, da mladostniku ne naložimo preveč bremena, da poskušamo nivo učenja prilagoditi različnim tedenskim obveznostim. Naspan mladostnik bo s svojo zbranostjo, produktivnostjo, inovativnostjo prispeval k boljšemu osebnemu razvijanju sebe in boljšemu učenemu uspehu. Taki mladostniki bodo tudi kasneje v življenju bili bolj zadovoljni in bolj produktivni.

Literatura

- Arčan, N. Korošec, L. (2016). Kako spijo učenci na OŠ Hudinja? [Raziskovalno delo]. Mestna občina Celje, Mladi za Celje.
- Crowley, S. Acebo, C. Carskadon, M. Sleep medicine. Sleep , circadian rhythms , and delayed phase in adolescence. Volume 8, Issue 6, september 2007, (str. 602-612). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945706007076?via%3Dihub>, pridobljeno 12.3.2023.
- Dolenc, L. (1997). Nespečnost. Ljubljana, Tiskarna Simčič.
- Fink, A. Kobilšek, V. P. (2011). Zdravstvena nega pacienta pri življenjskih aktivnostih. Ljubljana, Grafenauer založba, d. o. o.
- Garipey, G. Danna, S. Gobina, I., Rasmussen, M. Gaspar de Matos, M. Tynjala, J. Janssen, J. Kalman, M. Villeruša, A. Husarova, D. Brooks, F. Elgar, F. Klavina – Makrecka , S. Šmigelskas, K. Gaspar, T. Schnohr, C. Journal of adolescent Health. How are adolescents sleeping? Adolescent Sleep patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. Volume 66, issue 6, junij 2020. (str. 81-88). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>, pridobljeno 12.3.2023.
- Gnidovec Stražišar, B. (2015). Motnje spanja. Najpogostejše motnje spanja v otroštvu in mladostnikih (str. 24-39). Mala šola nevrologije, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Nevrološka klinika.
- Idzikovski, C. (2002). Za trden spanec. Ljubljana, Založba Mladinska knjiga.
- Kustec, K. (2017). Motivacija mladih za izobraževanje [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
- NIJZ Spanje je nujno za naše dobro telesno in duševno zdravje. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/spanje-je-nujno-za-nase-dobro-telesno-in-dusevno-delovanje/>, pridobljeno 12.3.2023.
- Pisar, U. (2022). Uporaba elektronskih naprav in njihova vloga pri spanju ter učni zavzetosti mladostnikov [Magistrsko delo]. Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.
- Zagorc, B. (2012). Psihologija spanja in sanj: zbornik strokovnih prispevkov/zimska psihošola 2012. Spanje in cirkadiani ritem (str. 39–44). Ljubljana, Društvo študentov psihologije Slovenije 2012.
- Zupan, N. Mayer, J. Spodbude in blokade za študij. Organizacija, letnik 38, številka 8, oktober 2005 (str. 441–448). <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-JBMM0B6L/e476a227-c79d-4a78-b9cb-0684e878eb52/PDF>, pridobljeno 12.3.2023.

ŠOLA V NARAVI

Povzetek: Šola v naravi je nadgradnja učnega načrta in lahko poteka izven šolskih prostorov. Program šole v naravi je prepletanje aktivnosti v naravi, spoznavanja okolja ter osebnostnega in socialnega razvoja. Hkrati je to enkratna priložnost za razvijanje pristnih stikov z vrstniki, socialnih spretnosti in delovnih navad. Pri načrtovanju programa in njegove izvedbe je treba upoštevati dane možnosti in okvire, v katerih se program izvaja. Izrabiti je treba možnosti, ki jih ponuja okolica, sodelovati je potrebno z okoljem in organizacijami, ki delujejo v okolju (učne poti, muzeji, galerije...). V šoli v naravi s plavalnimi vsebinami naj bi učenci izpopolnjevali znanje plavanja (tehniko plavanja, plavalno vzdržljivost, navajanje na plavanje v globoki vodi), ki so si ga pridobili na plavalnem tečaju. Takšno obliko učenja učenci ne doživljajo kot pouk, temveč kot zabavo in druženje. Ponudimo jim čim več različnih vsebin, da jim bo preživljanje časa v šoli v naravi čim lepše.

Ključne besede: šola v naravi, aktivnosti, zabava, druženje

OUT-OF-SCHOOL CLASSES

Abstract: School in nature is an extension of the curriculum and can take place outside the school premises. The nature school program is a combination of activities in nature, getting to know the environment, and personal and social development. At the same time, it is a unique opportunity to develop genuine contacts with peers, social skills and work habits. When planning the program and its implementation, it is necessary to take into account the given options and the framework in which the program is implemented. It is recommended to take advantage of the opportunities offered by the surroundings, to cooperate with the environment and organizations that operate in the environment (learning paths, museums, galleries...). In school in nature with swimming content, students should improve their swimming skills (swimming technique, swimming endurance, getting used to swimming in deep water), which they have acquired in a swimming course. Students do not experience this form of learning as a lesson, but as fun and socializing. We offer them as many different contents as possible so that spending time at school in nature will be as pleasant as possible.

Keywords: out-of-school classes, activities, fun, socializing

Uvod

Šola v naravi je nadgradnja učnega načrta za različne predmete in lahko poteka več dni hkrati izven šolskih prostorov. Zakon o osnovni šoli: Šola izvaja del obveznega programa in drugih dejavnosti kot šola v naravi. Poteka naj v dnevih, ki so namenjeni pouku, izjemoma lahko tudi v prostih dnevih. Šola v naravi je organizirana oblika vzgojno-izobraževalnega dela, ki poteka strnjeno tri ali več dni izven prostora šole. Za učence, ki se šole v naravi ne udeležijo, osnovna šola v tem času organizira primerljive dejavnosti. (Uradni list RS, št. 81/2006 z dne 31. 7. 2006: 39.a člen ZOsn, Uradni list RS, št. 87/2011 z dne 2. 11. 2011: ZOsn-H)

Šola v naravi za svoje učence organizira vsaka osnovna šola. V svojem letnem delovnem načrtu opredeli, kakšna bo njena vsebina, kako jo bo izvajala in kako bo financirana. Izbere tudi okolje oziroma prostor, v katerem bo šola v naravi potekala. Navadno gre za počitniške domove, tabore, hotele ali domove Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), ki ustrezajo varnostnim in higienskim zahtevam, hkrati pa so primerni tudi s finančnega vidika. Poleg programa, ki se navezuje na vsebine in cilje učnih načrtov, šola v naravi obsega tudi čas za prehrano, osebno higieno, rekreacijo, sprostitve in počitek. Program ji lahko pomaga pripraviti in izpeljati Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

Za izvedbo šole v naravi mora šola zagotoviti enega strokovnega delavca na 15 učencev. Zahteva po številu strokovnih delavcev je lahko različna glede na posamezne aktivnosti (na primer tečaj plavanja z neplavalci). Ministrstvo za izobraževanje, znanosti in šport (MIZŠ) vsaki generaciji učencev s sredstvi iz državnega proračuna zagotavlja sofinanciranje ene šole v naravi. Del stroškov krijejo starši, lahko pa tudi lokalne skupnosti, donatorji in sponzorji. Višina cene šole v naravi na enega učenca je omejena s Pravilnikom o financiranju. Vanjo lahko šola vključi le dejanske stroške bivanja, ceno prevoza, smučarske vozovnice in vstopnin v bazene, muzeje, galerije in podobne ustanove. Strošek strokovnih delavcev vanjo

ni vključen. Šola mora vsaj 3 mesece pred načrtovano izvedbo šole v naravi starše obvestiti o vsebini učnega programa v šoli v naravi, stroških, ki so vključeni v ceno (stroški bivanja, vstopnin, smučarskih vozovnic, prevoza in podobnega), višini prispevka staršev, morebitnim sofinanciranjem, možnostmi denarne pomoči za plačilo prispevka.

Za učence, ki se šole v naravi ne udeležijo, mora šola, v istem času pripraviti primerljiv program aktivnosti. Pri tem lahko sodeluje z različnimi organizacijami v lokalnem okolju in izrabi možnosti, ki jih nudi okolica šole. Program navadno obsega različne projektne naloge, ki jih je v okviru rednega pouka težje doseči.

Program šole v naravi

Program šole v naravi je prepletanje aktivnosti v naravi, spoznavanja okolja ter osebnostnega in socialnega razvoja. Šola v naravi lahko vključuje tudi dneve dejavnosti (kulturne, naravoslovne, športne in tehniške dneve). Način življenja z vedno več elektronskega razvedrila in komuniciranja povzroča, da otroci več časa preživijo v zaprtih prostorih, za računalniki in pred televizijo, zato je večdnevno bivanje enkratna priložnost za razvijanje pristnih stikov z vrstniki, socialnih spretnosti in delovnih navad. Lahko organiziramo: naravoslovno šolo v naravi, družboslovno šolo v naravi, športno šolo v naravi z veščinami preživetja v naravi, smučarsko šolo v naravi, šolo v naravi s teki na smučeh, jahalno šolo v naravi, plavalno šolo v naravi... V času šolanja moramo učencem ponuditi vsaj eno šolo v naravi. Učni načrt priporoča, da naj bi šola izvedla poletno šolo v naravi s plavalnimi vsebinami in zimsko šolo v naravi z dejavnostmi na snegu. V šoli v naravi s plavalnimi vsebinami naj bi učenci izpopolnjevali znanje plavanja (tehniko plavanja, plavalno vzdržljivost, navajanje na plavanje v globoki vodi), ki so si ga pridobili na 20-urnem plavalnem tečaju. Potekala naj bi v 4. razredu, vsebine pa so povezane s športnim programom Krpan (Kovač in Jurak, 2010).

Šolo v naravi s plavalnimi vsebinami lahko šole izpeljejo v CŠOD Burja v Seči ali pri različnih zasebnikih. V CŠOD Burja imajo prednost šole, ki imajo v domačem okolju slabe pogoje za učenje plavanja. Ko organizacijo šole v naravi s plavalnimi vsebinami šole prepustijo zasebnikom, morajo biti pozorne na doseganje njenih ciljev (poglobljeno spoznavanje, sodelovanje med učenci in učitelji) ter stroške. Šole jo večinoma izvajajo na morju, program poteka 20 ur – 5 dni po 4 ure na dan (Kovač in Jurak, 2010).

Za izpeljavo šole v naravi s plavalnimi vsebinami nekatere šole prosijo za pomoč zunanje sodelavce, ker jim primanjkuje »domačih« učiteljev, usposobljenih za učenje plavanja.

Tem težavam bi se lahko izognile z vključevanjem »domačih« učiteljev v usposabljanja za učitelje plavanja, ki jih sofinancira država. Zaenkrat se za to možnost odloči premalo šol (Kovač in Jurak, 2010). Stroške bivanja in nastanitve v šoli v naravi plačajo starši, pedagoško delo pa država. Sama sem se največkrat udeležila plavalne šole v naravi, ki se izvaja v obliki 20-urnega tečaja, kjer učenci izvajajo tudi druge športne, naravoslovne, družboslovne dejavnosti in spoznavajo kulturne značilnosti krajine.

Izberemo lokacijo, ki nam ponuja primerne kapacitete, kot so bazeni in igrišča, večnamenski prostori... Pri načrtovanju programa in njegove izvedbe je treba upoštevati dane možnosti in okvire, v katerih se program izvaja. Izrabiti je treba možnosti, ki jih ponuja okolica, sodelovati je potrebno z okoljem in organizacijami, ki delujejo v okolju (učne poti, muzeji, galerije...) Na našem programu se zvrstijo različne športne discipline kot so kolesarjenje, veslanje, pohodništvo, orientacijski tek, lokostrelstvo, plezanje in spretnosti preživetja v naravi. Dan začnemo z jutranjo telovadbo. Največkrat vodijo vaje kar učenci sami, ki so pripravljeni na takšno obliko dela. Nekateri učenci niso najbolj naklonjeni takšnemu začetku dneva a se potrudijo in sodelujejo z ostalimi. Učitelji, spremljevalci in vaditelji plavanja se jim veselo pridružimo. Skupaj se odpravimo na zajtrk. Učenci se morajo držati bontona pri prehranjevanju in po obrokih pustiti za seboj pospravljen prostor.

Po zajtrku učenci po skupinah, ki ima vsaka svojega vaditelja, plavajo v bazenih ali v morju. Šolo plavanja izpeljemo sami ali s pomočjo plavalnih šol oz. zavodov na lokalnem področju.

Učenci se učijo posameznih elementov in tehnik plavanja ter izpopolnjujejo in izboljšujejo vzdržljivost, na koncu pa morajo preplavali 25 metrov. Večer je namenjen analizi opravljenega dela in predstavitvi aktivnosti naslednjega dela, drugi del je namenjen sprostitvi ob najrazličnejših kulturnih in družabnih aktivnostih, razvedrilu in medsebojnemu druženju. Po napornem dnevu v bazenih želimo učence razbremeniti. Takrat se učenci sprostijo in družijo med seboj. Najraje se igrajo moštvene igre. Med njimi so najbolj priljubljeni nogomet, košarka, med dvema ognjema in podobne. Vendar jim skušamo prikazati in vzpodbuditi zanimanje tudi za kakšno drugo obliko druženja, ki je v vsakodnevnem življenju nimajo priložnosti spoznati. Odpravimo se na orientacijski pohod, lov za zakladom, kolesarjenje po bližnji okolici... Med ostale dejavnosti sodita tudi prehrana, osebna higiena, pospravljanje postelj, pripravljanje in pospravljanje jedilnice ter spanje. Preden se pripravijo na spanje jih skušamo umiriti, zato velikokrat uporabimo umirjajoče igre. Največkrat je sprehod v bližini nastanitve in drevesna joga v bližnjem parku. Na sprehodu skozi gozd izvajamo to preprosto vajo, ki lahko naravna našo hrbtenico, sprosti napetosti in bolečine v ramenskem obroču in nas popelje v sprostitvev. Traja le 10 min in je zelo umirjajoča. Nato poskrbijo za svojo osebno higieno in se odpravijo k počitku.

Zaključek

Šola v naravi učenci ne doživljajo kot pouk, temveč kot zabavo in druženje. Nehote pa spoznavajo sebe, sošolce, druge, drugačne... Ponudimo jim čim več različnih vsebin, da jim bo preživljanje časa v šoli v naravi čim lepše.

Literatura

Kristan Silvo, Šola v naravi, Didakta, Radovljica, 1998

Golub Zdenka, Gumilar Metka, Na poti proti morju in soncu: poletna šola v naravi, Educa, Nova Gorica, 2003

Kovač Marjeta, Jurak Gregor, Analiza nacionalnega programa športa v republiki Sloveniji: 2000 – 2010, Fakulteta za šport, 2010

<https://zakonodaja.com/zakon/zosn/39a-clen-sola-v-naravi>

<https://www.gov.si teme/sola-v-naravi/>

<https://www.csod.si/stran/csod-sola-v-naravi>

<https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22110182MoravecTadeja.pdf>

ODPRTO SPREJEMANJE IZZIVOV – UMIRITI, NE RAZBESNITI

Povzetek: Mladostništvo je obdobje velikih izzivov in ni zgolj posledica divjanja hormonov. Pomembnejšo vlogo v tem obdobju ima razvoj možganov. Namen članka je razumevanje sprememb v možganih in iskanje načinov, kako ostati z mladostniki povezani. Pri tem je ključna medsebojna komunikacija kot temelj dobrega odnosa. Kultiviran odnos krepi psihofizično zdravje mladostnikov in odraslih. Od mladostnikov ne smete pričakovati, da se bodo vedli kot odrasli ljudje, zato morate biti z njimi potrpežljivi in jim dajati občutek varnosti (brez ustrahovanja). Kadar se mladostnik neprimerno vede, ne želite vplivati na primitivni in reaktivni del možganov (obramba, napad), vplivati želite na dojemljive možgane in jih voditi po reki »dobrobiti« (dobro počutje). Zato se najprej povežete, nato izberete strategijo preusmerjanja, ki uči o uvidu, empatiji v odnosu in o tem, kako pomembno je prevzeti odgovornost za napako in jo popraviti. Ko se na mladostnika odzovete s povezovanjem – še posebej takrat kadar storijo, kar vas jezi – postavite na prvo mesto mladostnika in odnos, ne kazni in ubogljivosti. Na najstnikove možgane močno vplivate s svojim odzivom na neprimerno vedenje – vpliv zgleда.

Ključne besede: dihanje, kaos, možgani, odnos, povezovanje, preusmerjanje, togost

ACCEPTING CHALLENGES OPENLY- RATHER SOOTH THAN ENRAGE

Abstract: Adolescence is a period of great challenges and is not simply the result of raging hormones. Brain development plays an essential role in this period. The purpose of the article is to understand the changes in the brain development and find ways to stay connected with teenagers. Mutual communication plays an essential role and is a foundation of a good relationship. A cultivated relationship strengthens the psychophysical health in adolescents and adults. You can't expect teenagers to behave like adults, therefore you have to be patient with them and make them feel safe (without intimidation). When a young person behaves inappropriately, you don't want to influence the primitive and reactive part of the brain (defence, attack), you want to influence the perceptive brain and guide it along the river of "well-being". Firstly, you connect, then choose a redirection strategy that teaches insight, empathy, and stresses importance of taking responsibility for mistakes and correct them. When you respond to a teen with bonding—especially when they upset you—put the teen and the relationship first, not punishment and obedience. The teenage brain is greatly influenced by your response to inappropriate behaviour – be a good example.

Keywords: attitude, brain, breathing, chaos, connection, redirection, rigidity

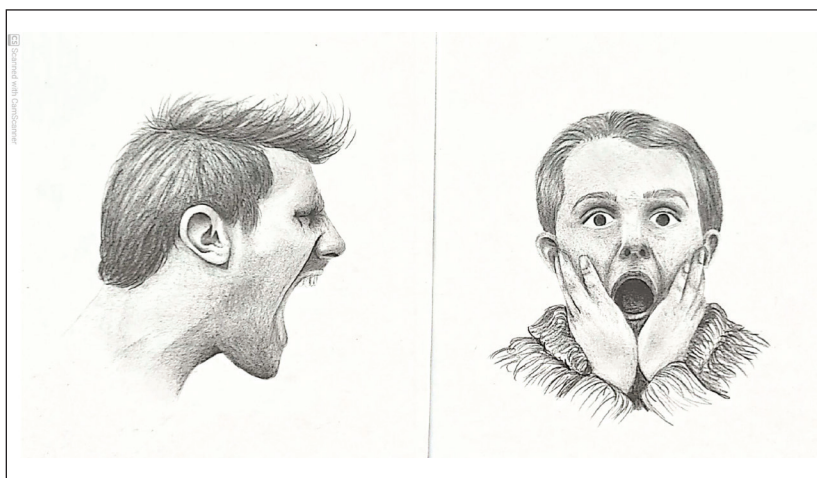
1 Uvod

Mladostništvo, ki traja od 12 do 24 leta, je zapleteno življenjsko obdobje, a je hkrati čudovito. Zaznamovano je kot obdobje velikih izzivov, tako za mlade, kot tudi za starše in učitelje. O mladostništvu krožijo številna zmotna prepričanja, le eno od teh je, da najstniki zaradi podivjanih hormonov »znorijo«. Raven hormonov v tem obdobju se poveča (razvoj spolnih hormonov), a niso hormoni tisti, ki določajo dogajanje. Dandanes vemo, da je doživljanje mladostnikov predvsem posledica sprememb v razvoju možganov.

Spremembe v možganih v času zgodnjega najstništva povzročijo, da se v mladostništvu oblikujejo štiri lastnosti naše psihe: iskanje novega, vključitev v družbo, povečan čustveni naboj in ustvarjalno raziskovanje. Mladostnik se vedno odmakne od odraslih, toda v sodobnem življenju se jih vse več na izzive odzove tako, da odrasle iz svojega življenja popolnoma odrine. Poznavanje delovanja možganov prinaša več razumevanja za impulzivnost mladih. Iskanje načinov, kako se z njimi povezati, jim pomagati prepoznati, poimenovati lastna čustva, ter se integrirati, je ključna naloga odraslih (tako staršev kot učiteljev). Povezovanje s pomočjo medsebojne komunikacije je temelj dobrega odnosa, ki krepi psihofizično zdravje mladostnikov in učiteljev. V svetu odraslih, ki je poln odgovornosti in prežet s stresom, se radi oprijemamo znanega, kar je s stališča zrelih ljudi sicer razumljivo, ampak je hkrati lahko razlog za napetosti v odnosih z mladimi. Odrasli si želijo, da vse ostane, kot je; mladostnike pa žene želja po ustvarjanju novega sveta. To je lahko vir trenja.

2 Možgani mladostnikov

Možgani so zbirka celic, ki druga z drugo komunicirajo s pomočjo kemikalij, imenovanih nevrottransmitorji. V mladostništvu se pojavi povečano delovanje nevronskega kroga, ki pri nastanku želje po ugodju uporabljajo dopamin; to je osrednji nevrottransmitor. Zaradi dopamina se mladostniki nagibajo k izbiri vznemirljivih izkušenj in poživljajočih občutij. Zaradi povečanega dopamina mladostnike preveva strast do življenja, osredotočajo se izključno na pozitivne posledice dejanj, morebitnim tveganjem ne pripisujejo pomena. To je tudi čas velike dovzetnosti za odvisnosti. Spremembe v načinu razmišljanja (konceptualno razmišljanje, ustvarjalno raziskovanje) in širitev zavedanja so posledica preoblikovanja možganov. Mladostništvo je zlata doba izumov. Te sposobnosti se morajo združiti s discipliniranim učenjem, da znanje lahko podkrepi inovativnost. Če se kot odrasli tem naravnim spremembam upremo in zavračamo mladostnike, ko oni zavračajo nas, je posledica lahko prekinitev komunikacije med generacijami. Povečati je potrebno empatijo in spoštljivo spoznavanje, da omogočimo prosto pot medgeneracijski integraciji. (Siegel, 2013)



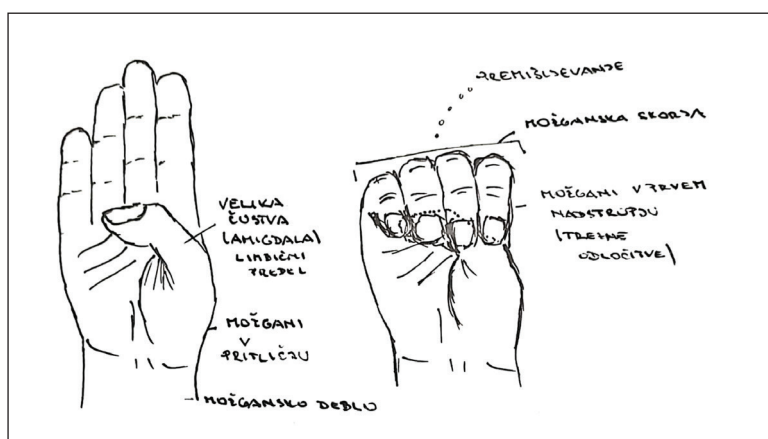
Ferk, V (2022). Začaran krog (jeza in začudenje).

Mladostniki nekaj storijo, starši ali učitelji se odzovejo, in potem se odzovejo mladostniki. Začaran krog. Mnogo odraslih se odzove tako, da kaznuje (in pri tem še glasno vpije). Veliko učiteljev uporablja zgoraj navedeno vzgojno metodo, ki prinaša stres za vse vpletene. Recept se skriva v naslednjem: povežite se in preusmerite. Prvi korak na tej poti je, da se z mladostnikom čustveno povežemo. Ne glede na to, kaj počnemo, mora biti odnos vedno na prvem mestu. Odnos je pomembnejši od vedenja. Povezava ni enako kot popuščanje. Čustvena povezanost v kombinaciji z jasnim postavljanjem mej ustvarja potreben red. V obdobju mladostništva imamo opraviti z močnimi čustvenimi odzivi. Preusmeritev je takrat težka, zato je potrebno pomiriti, ali dati čas, da se posameznik sam pomiri. Še le takrat bo dovolj dovzeten, da bo razumel, kaj mu skušate povedati. Ta način vzgoje imenujemo »vzgoja brez drame«. (Siegel in Payne Bryson, 2011)

3 Zgornji in spodnji možgani

Možgani so kot hiša sredi gradnje. Možgani v pritličju so sestavljeni iz možganskega debla in limbičnega predela, ki skupaj tvorita spodnje dele možganov. Pogosto jih imenujemo »plazilski možgani« (segajo od zgornjega dela nosu do vrha vratu). Možgani v pritličju so bolj primitivni, saj skrbijo za večino temeljnih živčnih in miselnih operacij: močna čustva, nagoni – zaščita otroka, skrbijo za osnovne funkcije, kot so dihanje, spanje, zbujanje ter prebava. Ta možganski sistem ustvarja afekt – celo vrsto občutij in občutkov. Med afekte spadajo vsa čustva, občutki in odzivi notranjih organov na tisto, kar nam je všeč in čemu se hočemo približati, pa tudi tisto česar se bojimo in čemur se hočemo izogniti. Odzivamo se nagonsko ter čustveno in si vse jemljemo k srcu. Ta sistem je na delu ko kaj doživljamo

egocentrično oziroma se nam zdi, da se vse vrti okoli nas. Vsako stvar hitro ovrednotimo, da ugotovimo, ali nam preti nevarnost ali ne. Ti možgani so aktivni že pri najmlajših otrocih. Možgani v prvem nadstropju (zgornji možganski sistem), ki opravljajo bolj prefinjene in zapletene miselne funkcije, pri rojstvu še niso razviti in začnejo rasti v najzgodnejšem otroštvu. Sestavljeni so iz možganske skorje, to je zunanji sloj možganov, so neposredno za čelom in se raztezajo do zadnjega dela glave kot polovična kupola, ki pokriva možgane v pritličju. Možgani v prvem nadstropju so odgovorni za miselne, čustvene in veščine, povezane z odnosi, zaradi katerih smo lahko uravnovešeni, naša življenja pa smiselna in odnosi zdravi (trezno odločanje, nadzor nad čustvi in telesom, razumevanje samega sebe, prilagodljivost, empatija, morala). Razumnejši smo in informacij ne jemljemo osebno. Možgani v prvem nadstropju potrebujejo veliko časa, da se razvijejo, zato spodnji sistem lažje nadvlada zgornjega kot obratno. Tako spodnji kot zgornji možganski sistem pošiljata informacije v prefrontalno skorjo, zato je ta predel »štab«, kjer se oba sistema združita; subjektivna izkušnja, ki temelji na čustvih se poveže z objektivnejšim, bolj umirjenim in »kognitivnim« osmišljanjem dogajanja.



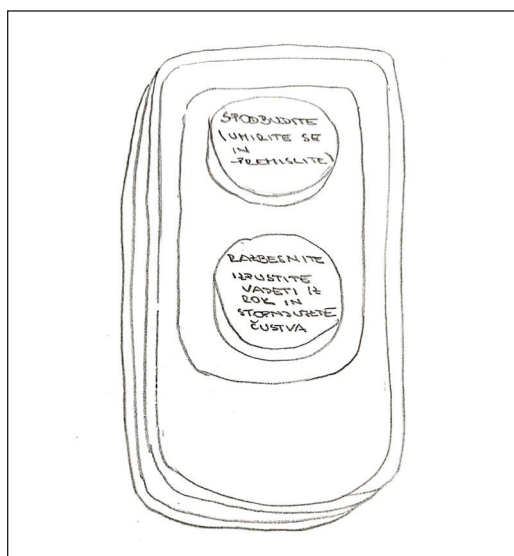
Horvat, B (2023). *Možgani na dlani.*

Ročni model možganov označuje glavne dele možganov: korteks v prstih, limbični predel v palcu, možgansko deblo v dlani. Povzeto po avtorju Danielu Sieglu dr. med.

Sredi dvajsetih let se možgani dokončno razvijejo. Tudi odrasli smo včasih prepuščeni na milost in nemilost spodnjemu možganskemu sistemu, saj lahko zgornji začasno odpove. V bližnjih odnosih, na primer z otroki in partnerjem, smo vsi nagnjeni k hitrejšemu odzivanju, ki ne vključuje delovanje prefrontalne skorje. V bližnjih odnosih uporabimo možgane precej samodejno, pogosto dobesedno nepremišljeno in prav nič skrbno. Doma redkeje pritiskamo na zavore kot drugje, kjer se odzivamo bolj previdno in oprežno. (Hughes in Baylin, 2022) V šoli smo pogosto priča neprimernemu vedenju mladostnikov. Zelo pomemben je odziv odraslih na neustrezno vedenje. Zavestno se odločite na kateri del možganov boste z lastnim vedenjem vplivali. Zagotovo ne želite vplivati na primitivni in reaktivni del (obramba, napad), vplivati želite na dojemljive možgane. Kadar vzgajate z grožnjami – neposredno z besedami ali posredno z ustrahujočim tonom, držo in izrazi obraza – sprožite obrambne krogotoke mladostnikovih reaktivnih plazilskih možganov v pritličju. (dražimo kuščarja). Možgani v pritličju začnejo delovati s polno paro in ga pripravijo na hiter odziv (da se bori, pobegne, otrpne ali omedli – sproži se nevronske krogotok za preživetje). Mladostnik ni sposoben razmišljati ali se obvladovati. V takih razmerah je treba stopiti na zavoro, da mineta čustveni trenutek in potreba po odzivu na čustvo – svojim velikim možganom, ki skrbijo za razmišljanje, date čas, da opravijo svoje delo in bolje osmislijo to, kar se dogaja.

Le s preišljenim pristopom lahko vplivate na mladostnikove moŕgane v prvem nadstropju in jim omogočite da premagajo reaktivne moŕgane v pritličju. Če mladostniku izkaŕžete spoštovanje, z njim ravnate sočutno in ste odprti za pogovor in refleksijo, ne predstavljate »groŕnje«, zato se lahko plazilski moŕgani umirijo. Tako aktivirate prefrontalni korteks, ki omogoča mirno sprejemanje odločitev ter obvladovanje čustev ter vzgibov. Raziskave so potrdile, da je bolje sproŕžati delovanje moŕganov v prvem nadstropju kot jeziti moŕgane v pritličju.

Kadar oseba gleda fotografijo z jeznim ali prestrašenim obrazom, se ji poveča delovanje v moŕganih v pritličju. Ta predel se imenuje amigdala, odgovoren je za hitro obdelavo težkih občutenj, še posebej jeze in strahu. Ena od najpomembnejših nalog amigdale je, da je vedno v pripravljenosti in sproŕži alarm, kadar smo ogroŕeni, da se lahko hitro odzovemo. Kadar amigdale učiteljev (staršev) in otrok delajo s polno paro in hočejo zmagati, skoraj vedno sledi dramatičen boj, ki se konča tako, da sta obe strani poraŕeni. Še prispodoba: to je tako kot, da bi v roki držali daljinca za mladostnika in imeli moč, vsaj delno, da odločate o tem, kako se bo mladostnik odzval. Pritisnite tipko »spodbudite«- to je tipka »umirite se in premislite«- in sproŕžili boste delovanje moŕganov v prvem nadstropju, torej miren odziv. Če pritisnete tipko »razbesnite«- to je tipka »izpustite vajeti iz rok in stopnjajte čustvovanje«, tako da grozite in zahtevate, moŕgane dejansko prosite, naj začnejo boj. Od vas je odvisno, na katero tipko boste pritisnili. (Siegel in Payne Bryson, 2011,)



Horvat, N (2023). Daljinec.

4 Aktivacija dela moŕganov za sprejemanje boljših odločitev

Kadar je mladostnik razburjen in k delovanju spodbudimo zgornje moŕgane, ustvarimo funkcionalno povezavo med nezmoŕžnostjo upravljanja s težkimi občutji in aktivacijo tistega dela moŕganov, ki mladostniku omogoča obvladovanje čustev. In takrat se razvijajo pomirjujoča vlakna, ki potekajo od prefrontalnih moŕganov v prvem nadstropju do moŕganov v pritličju. Bolj ko mladostnika spodbujamo in podpiramo integracijo – bolj ko ga nagovarjamo k temu, da premisli preden se odzove, da upošteva, kako se počutijo drugi, se vede moralno in sočutno, pogosteje bo uporabljal moŕgane v prvem nadstropju in bolj jih bo okrepil, saj bodo v njih nastajale povezave in integrirali se bodo s predeli v pritličju. Mladostnik, ki uporablja moŕgane v prvem nadstropju, se nanje zanaša vse pogosteje, k njim se zateka samodejno, tudi kadar doŕživlja močna čustva. Tako sprejema vse boljše odločitve, obvladuje čustva in mu za druge ni vseeno.

Od mladostnikov ne smemo pričakovati, da se bodo vedli kot odrasli ljudje, zato moramo biti z njimi potrpežljivi in jim dajati občutek varnosti (brez ustrahovanja).

4.1. Pristopi s katerimi umirimo razdraženost in sproščamo napetost

Učitelj seznanji dijake z možnostmi ravnanja v čustvenem stanju razdraženosti ali sesutja sistema:

1. »Stopite na svež zrak ali se gibljete po prostoru. Spijete kozarec vode, se raztegnete. V tistem trenutku, ko vas preplavi bes, težko ukrepate, lahko se le odstranite iz situacije. V trenutku besa je zelo pametno poimenovati ta proces kot naval besa ali trenutek šibkosti.«
2. Razvijanje notranjega pogleda – dijake seznanimo z načini uvida v lastno psiho (samoanaliza, samorefleksija, prepoznavanje lastnih čustev). Vodena meditacija v razredu. Poimenovanje čustev.«

Delovanje amigdale se takoj pomiri, ko čustvo poimenujemo. Zakaj? Ker je prefrontalni korteks- možgani v prvem nadstropju prevzel nadzor, ko je čustvo poimenoval je lahko prevladal razmišljujoči, analitični del možganov. Čustvo moramo poimenovati in smo že manj jezni ali nas je manj strah. (Wax, 2017).

3. Dihalne vaje za umiritev čustev. Dihamo s pomočjo diafragme – trebušne prepone, ki se nahaja v našem trebuhu. Veliko ljudi pri dihanju uporablja prsne mišice, kar se dogaja nezavedno. Takšno dihanje ni pravilno. Obstaja zelo preprosta vaja s katero preverimo pravilnost dihanja: uležemo se na hrbet in si na trebuh položimo težjo knjigo – pri vdihu se mora knjiga vzdigovati, pri izdihu pa se mora spustiti navzdol. (vajo izvajajo v domačem okolju) Kadar smo v stresni situaciji, se naše dihanje spremeni: namesto globokega vdiha in izdiha, dihanje postane plitko, hitro in kratko, včasih doživimo hiperventilacijo (prehitro in pregloboko vdihavanje). Pri takem dihanju namesto trebušne prepone uporabljamo mišice prsnega koša, kar duševno počutje še dodatno poslabša. (Siegel, 2013)

a) Dihanje s trebušno prepono

»Eno roko si položimo na prsa, drugo pa na trebuh, ramena so pomaknjena nazaj. Dihamo skozi nos. Osredotočimo se na to, da se pri vdihu trebuh napolni z zrakom. Vdih naj traja dve sekundi, ob tem pa se mora trebuh vzdigniti. Zrak izdihnemo skozi usta. Vajo ponovimo 9 krat.

b) Izmenično dihanje skozi nosnici

Je nadzorovano dihanje, ki umirja. Osredotočiti se je potrebno na to, s katero nosnico moramo dihati.

»S palcem desne roke rahlo pritisnemo na desno nosnico in izdihnemo skozi levo, nato pa vdihnemo skozi levo nosnico. Potem desno nosnico sprostimo in si z desnim prstancem zapremo levo nosnico, izdihnemo skozi desno, nakar tudi vdihnemo skozi desno nosnico. Dihanje mora biti počasno in globoko, kot da bi hoteli povohati dehtečo rožo. Vajo ponovimo 9 krat.«

Po izvajanju dihalnih vaj so dijaki sproščeni, lažje se povežemo in so bolj učinkoviti pri delu v razredu. Zaznati je umirjenost, zbranost, aktivnejše vključevanje v učni proces in veliko manj razdražljivosti ali vedenjskih motenj.

5 Integrirani možgani

Vsi sistemi in krogotoki možganov pa tudi posamezni deli imajo določene dolžnosti (zgornji, spodnji, leva stran, desna stran). Kadar možgani združijo moči kot koordinirana celota, postanejo integrirani – posamezni deli delujejo kot ekipa ter tako zmorejo več. Integracija je kot reka dobrobiti. Naloga učiteljev (odraslih) je, da skupaj z mladostniki plujete v kanujih po idilični reki dobrobiti. Počutite se umirjeno, sproščeno in pripravljeni ste na vse, kar vas morebiti doleti, telo pa ima veliko energije. To je reka dobrobiti. Včasih pa ne morete ostati v toku te reke. Zavijete preblizu enemu ali drugemu bregu. En breg predstavlja kaos, blizu tega brega so nevarne brzice, v katerih se zdi življenje nemirno in neobvladljivo. Kadar ste preblizu brega se zlahka razburite, in tudi najmanjše ovire vas vržejo iz tira. Preplavl-

jajo vas čustva kot so strah, bes, morda opazite, da je kaotično tudi telo, saj so vaše mišice napete, srce vam hitro bije, obrvi imate namrščene. Drugi breg je prav tako neprijeten saj predstavlja togost. Tukaj pričakujete, da se bo svet vrtel na določen način, vi pa se nočete ali ne morete prilagoditi, kadar ni vse tako kot si zamislite. Svetu okoli sebe skušate vsiljevati lastne poglede, ter nočete ali ne morete sprejemati kompromisov. Ena skrajna točka je pomankanje nadzora ali pa toliko nadzora, da ni prostora za prilagajanje. Obe skrajni točki preprečujeta, da bi mirno pluli po reki dobrobiti. Če ste kaotični ali togi, ne morete biti duševno in čustveno zdravi in ne najdete svojega miru. Reko dobrobiti povežite z svojim odnosom z mladostniki. Skoraj vedno, kadar so razburjeni, kažejo znake kaosa ali togosti ali obojega hkrati. Naloga povezovanja je, da mladostnike z različnimi pristopi odpeljemo proč od bregov in nazaj v tok, kjer začutijo ravnovesje. Takrat lahko slišijo kaj jim imamo povedati, in tako lahko sprejemajo boljše odločitve. (Siegel in Payne Bryson, 2011)

Zaključek

Poznavanje značilnosti razvojne faze mladostništva učiteljem in staršem omogoča lažje razumevanje izzivov s katerimi se soočamo. Osnovni pristop povezovanja vključuje poslušanje, ter izražanje veliko verbalne in neverbalne empatije. Tako stopite v stik z notranjim življenjem mladostnikove psihe – s čustvi, mislimi, dožemanjem in spomini. Integracija v odnosu ustvarja integracijo v možganih. Integriran odnos se razvije, če spoštujemo razlike med seboj in drugimi ljudmi in se z njimi povezujemo s sočutnim sporazumevanjem. Drugi osebi izkazujemo empatijo, čutimo njene občutke in razumemo njene poglede na svet. Taka integracija ustvarja harmonijo v odnosu. Na najstnikove možgane močno vplivate s svojim odzivom na neprimerno vedenje – vpliv zgleda. S tem ko jih vzgajate spreminjate in oblikujete njihove možgane. Nevroplastičnost dokazuje, da so možgani vse življenje izredno prilagodljivi in dovzetni za spremembe. Vlakna ki povezujejo zgornje in spodnje možgane lahko ljubkovalno imenujemo »možgansko stopnišče«. Pri povezovanju obeh delov igramo odrasli zelo pomembno vlogo. Razvijamo stopnišče, ki integrira možgane v prvem nadstropju in pritličju ter dobrodejno vpliva na predel možganov, ki ga imenujemo prefrontalni korteks. Ta predel prispeva k razvoju funkcij samoreguliranja, uravnovešanja čustev, osredotočanja, obvladovanja impulzov in empatičnega povezovanja z drugimi ljudmi. Povezava krepi povezovalna vlakna v prvem nadstropju in v pritličju, tako da lahko impulzi v višjih predelih učinkoviteje komunicirajo z nižjimi bolj primitivnimi impulzi, in jih nadvladajo. Mladostniki se v šoli seznani z različnimi metodami uravnavanja lastnega razpoloženja in niso več žrtve vplivov okolja. Z razvojem prefrontalnega korteksa krepijo čustveno in socialno inteligenco, ki sta zelo pomembni za proces integracije.

Literatura

- Dispenza, J. (2017). Odvadite se biti to kar ste. Založba Primus.
- Hughes, D.A. in Baylin J. (2022). Možganologija starševstva. Pogled
- Siegel, D.J. in Payne Bryson, T. (2018). Celostni razvoj otroških možganov. Pogled
- Siegel, D.J. in Payne Bryson, T. (2011). Vzgoja brez drame. Pogled.
- Gašperlin, I. (2020). Čutim, torej sem. GI svetovanje.
- Križaj, R. (2019). Čuječnost, Trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju. Mladinska knjiga.
- Siegel, D.J. (2014). Vihar v glavi, moč najstniških možganov. Pogled.
- Wax, R. (2017). Čuječnost. Kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha, Učila International.
- Cvjetičanin, M. (2022). Večina ljudi ne diha pravilno <https://www.delo.si/polet/vecina-ljudi-ne-diha-pravilno/>

PODZEMNI SVET: POLIGON ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

Povzetek: Prispevek predstavi jamarstvo ne le kot športno aktivnost, pač pa kot doživljajsko-pedagoško dejavnost, ki pozitivno vpliva na psihofizične lastnosti in sposobnosti vsakogar, ki se z njim ukvarja. Uvodoma bralca seznani s konceptom in načeli doživljajske pedagogike, katere temelj so celostna in neposredna izkustva, ki se odvijajo v naravi in udeležencu omogočajo pridobivanje življenjsko pomembnih kompetenc. Izvaja se lahko na kopnem, v vodi ali v zraku, pričujoči prispevek pa se fokusira predvsem na pogosto prezrto možnost izvajanja doživljajsko-pedagoških vsebin v podzemnem svetu. Gre za specifično okolje, ki mlade spodbudi h gibanju in raziskovanju. Ob tem jih, s svojimi karakteristikami, sooči z novimi in nepoznanimi situacijami, preko katerih začnejo bolje spoznavati sebe, iščejo primerne načine reagiranja, se učijo upoštevati enostavna in smiselna pravila, hkrati pa se mladi v podzemnem svetu sprostijo in težave vsaj za nekaj časa pustijo na površju.

Ključne besede: doživljajska pedagogika, podzemni svet, jamarstvo, gibanje, psihofizične sposobnosti

UNDERGROUND WORLD: FOR HEALTH AND WELL-BEING

Abstract: The article presents caving not only as a physical activity but also as an experiential pedagogic activity that has positive effects on the psychophysical attributes and the abilities of each individual. Firstly, the reader is introduced to the concept and principles of experiential pedagogy which is based on holistic and direct experiences taking place in nature that enable the participant to gain important life skills. Experiential pedagogy can be carried out on land, in water, or air. This article focuses mostly on the frequently overlooked possibility of practicing experimental pedagogy in the underground world. The underground is a specific environment which encourages young people to move and explore. Due to its characteristics, it confronts them with new and unknown situations leading to a better understanding of oneself. They look for appropriate reactions and learn how to follow simple and sensible rules as well. At the same time, they can relax and forget about their problems in the world above for a while.

Keywords: experiential pedagogy, underground world, caving, movement, psychophysical abilities

Uvod

Gibanje je ena od osnovnih, temeljnih in pogosto samoumevnih dejavnosti vsakega človeka. Otrok se namreč, preko izkustvenega učenja, naravnih oblik gibanja nauči že v prvih letih življenja. Otrokov razvoj običajno najintenzivneje spremljajo starši, ki ob vsakih novih usvojenih motoričnih spretnostih doživljajo veselje in ponos, otroka pa ob tem pospremijo s pohvalo in spodbudo, kar ga motivira za nadaljnje raziskovanje.

Spodbujanje in spremljanje otrokove fizične, športno-rekreacijske aktivnosti pa ni pomembno zgolj v zgodnjem otroštvu, pač pa tudi v nadaljnjem življenju (preko mladostništva vse v odraslo dobo). Športno udejstvovanje namreč mladim prinaša mnogo koristnih učinkov, ki se kažejo v pozitivnem oblikovanju športne in splošne samopodobe, v razvijanju samodiscipline, motivacije, osebnostne čvrstosti in frustracijske tolerance (Tušak, 2012). Otroci in mladostniki so tako pogosto vključeni v različne oblike organiziranih športnih vadb in treningov, vse od nogometa, košarke, odbojke, hokeja, plavanja, plezanja, smučanja, pa do atletike, gimnastike, plesa ter še mnogih drugih. Medtem ko so nekatere športne aktivnosti splošno prepoznane med ljudmi, pa druge kljub svoji dodani vrednosti ostajajo slabše poznane in obiskane. Ena takšnih je zagotovo jamarstvo. Gre za športno-raziskovalno aktivnost, ki od obiskovalca jame zahteva aktivno gibanje po podzemnem svetu (hoja, plazenje, premagovanje ovir, plezanje – tudi s pomočjo posebne vrvne tehnike), ob tem pa vpliva na razvoj širokega spektra sposobnosti in vrednot (Tavčar, 2003):

- motorične sposobnosti (orientacija v prostoru, vzdržljivost, preciznost, koordinacija, ravnotežje, moč);
- kognitivne sposobnosti (uporaba tehničnih pripomočkov, branje načrta, skiciranje, poznavanje topografije);
- psihične sposobnosti (samozaupanje, samokontrola, premagovanje strahov, zavedanje nevarnosti);

- socialne vrednote (skupinski duh, sodelovanje, pomoč).

Jamarstvo je prav zato več kot le šport. Je doživljajsko pedagoška aktivnost, ki zahteva celosten in premišljen pristop, pri udeležencu pa izzove močna doživljanja, mu omogoči nove izkušnje in spoznanja ter ga vsakič znova sooči z avanturo, ki je povezana z nečim novim in nepričakovanim.

Doživljajska pedagogika

Doživljajska pedagogika je področje pedagoške znanosti, ki se je v slovenskem prostoru začela razvijati ob koncu prejšnjega stoletja in je z leti pridobivala vse večjo uporabno vrednost v šolskem in socialnem sistemu (Krajncan in Habe, 2018). Gre za koncept, ki poudarja celosten pedagoški pristop, osebno (odnosno) noto ter neposredno izkušnjo kot pomembne elemente pedagoškega delovanja, ki se med seboj povezujejo (Krajncan, 2006). Razumemo jo lahko kot metodo, usmerjeno k aktivnosti, pri kateri preko skupine in doživetij v naravi pridobimo življenjsko pomembne izkušnje in kompetence, ki služijo pedagoškim smotrom in osebni rasti otrok ter mladostnikov (Krajncan, 2007).

Temelj delovanja doživljajske pedagogike tvorijo njeni elementi – doživetje, izkušnja in spoznanje – iz katerih izpeljujemo osem načel doživljajske pedagogike (Krajncan, 2004):

- celostnost (V doživljajski pedagogiki so emotivni, umetniški, spretnostni, socialni in kognitivni učni elementi enakovredni, izjemno pomembno vlogo ima telesno učenje.);

- naravnost k delovanju (Teži se k neposredni aktivnosti, preprečuje se pasivna udeležba.

Otrok z lastno aktivnostjo lažje uvidi in razume povezave med vzroki in posledicami.);

- naravnost k skupini (Med doživljajsko pedagoško aktivnostjo ima skupina običajno manj stikov z vsakdanjim okoljem, možnost umika je skoraj nična. Takšni pogoji od otroka zahtevajo sodelovanje, komunikacijo, odgovornost in med posamezniki razvijajo visoko stopnjo soodvisnosti in zaupanja.);

- soodločanje in soustvarjanje (Doživljajsko-pedagoške aktivnosti omogočajo soodločanje, s tem se otroci aktivneje vključujejo v dejavnosti. Krepi se odgovornost otrok in zavedanje o pomenu vloška vsakega posameznika pri doseganju skupnega cilja.);

- nove možnosti odnosov (Doživljajska aktivnost in dinamika skupine ustvarjata možnost za spremembe v odnosih in vzpostavljanje novih odnosov.);

- naravnost in potrebe mladih (Doživljajska dejavnost otrokom ponudi veliko možnosti za zadovoljevanje njihovih potreb po gibanju, aktivnosti ter preizkušanju poguma, spretnosti in moči. S preizkušanjem svojih zmogljivosti, otroci spoznavajo sami sebe, se soočajo z lastnimi omejitvami. Otroci preko doživljajskih vsebin zadovoljujejo tudi potrebo po iskanju samega sebe in izražanju osebne identitete.);

- naravnost k naravi (Doživljajska pedagogika se izvaja v tesnem stiku z naravo, ob tem pa je velikega pomena gibanje, ki je ključno za zdrav razvoj mladostnika (Farkaš, 2013).);

- ven iz vsakdana (Z umikom iz vsakdanjega okolja se otrok umakne iz poplave dražljajev v okolju medijev, prometa in vrveža. Otrok prevzema različne in nevsakdanje vloge – sooči se z relativno preprostim načinom življenja, spoznava naravni življenjski ritem, pridobiva izkušnjo improvizacije in kreativnosti.).

Doživljajska pedagogika je v Sloveniji razpoznavna predvsem na področju dela z otroki in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter s socialno deprivilegiranimi skupinami. Posledično doživljajsko-pedagoške projekte v veliki meri izvajajo vzgojni zavodi in stanovanjske skupine, pa tudi v osnovne šole, vrtci, specialno pedagoške ustanove ter drugi (Krajncan in Habe, 2018). Med uspešnejšimi projekti Krajncan in Habe (prav tam) izpostavljata indijanske tabore, življenje na samotnem otoku, kolesarjenje vzdolž Slovenije, jadranje, življenje v starem mlinu ter še mnogo drugih. Projekti torej potekajo tako na kopnem, kot tudi na vodi in v zraku, priložnost za izpeljavo doživljajsko pedagoških projektov pa s svojimi karakteristikami vsekakor nudi tudi podzemni svet.

Jamarstvo kot doživljajsko-pedagoški medij

Slovenija velja za deželo, ki ima zelo pester in razgiban podzemni svet. Spletni kataster jam

(2023) nudi podatke o že odkritih podzemnih jamah. Število slednjih je trenutno 14.695 in se iz leta v leto povečuje, zato ne preseneča dejstvo, da se je razvoj speleologije v Evropi pričel ravno na naših tleh (Tavčar, 2003). Jame odkrivajo in raziskujejo ustrezno usposobljeni jamarji, združeni v jamarških društvih, ki so nadalje povezana v Jamarsko zvezo Slovenije. Jamarstvo je opredeljeno kot skupinska prostočasna dejavnost (Tavčar, 2003), v kateri se prepletajo tako prvine športa kot tudi raziskovalne dejavnosti. Gre za aktivnost v naravi, katere bistveni motiv ni tekmovanje, pač pa harmonija človeka z naravo in doživetje zadovoljstva ob odkritju nečesa novega (prav tam). Šinigoj (2014) slikovito opiše bistvo jamarstva: »Podzemni svet pomeni čar neznanega. Vznemirjenje pri odkrivanju novega. [...] V njem sem prepuščen samemu sebi in zanesljivim tovarišem. Skrbi ostanejo na površju. [...] Ampak jamarstvo je še nekaj več! Jamarstvo je šport. Je avantura. Je znanstveno raziskovanje. Je prijateljstvo in tovarštvo. Zabava. Nepopisno matranje in še bolj nepopisen užitek. Je eno redkih dejavnosti, za katere lahko rečem, da sem bil tam, kamor pred mano človeška noga še ni stopila! Odtis škornja v blatu bo prvi moj ... Kaj najdem v jamah? Poleg blata ter čudovitih in nepopisnih izdelkov narave, ustvarjenih v milijon letih? Pa vode, še več vode ter velikih dvoran in grozljivo ozkih, klavstrofobičnih prehodov? Čudnih živali in še bolj čudnih ljudi? [...] V jamah najdemo sebe. Kakršni v resnici smo ...«.

Mladim podzemni svet vsekakor predstavlja neznanko, osnovno vedenje o njem bolj ali manj pridobivajo le v šolskih klopek. Vedo, da gre za okolje brez svetlobe, kar seveda sproža stopnjo negotovosti in nejasnosti ob morebitnem vstopu vanj. K jamarstvu je zato potrebno pristopiti celostno, postopno in sistematično. Jamarske doživljajsko-pedagoške aktivnosti morajo biti vodene s strani ustrezno usposobljenih strokovnjakov in okrepljene z motiviranim pedagoškim kadrom. Nujen je individualni pristop, usmerjen v potrebe posameznika. Jamarstvo zahteva tako teoretično spoznavanje z značilnostmi podzemnega sveta kot tudi učenje tehnik, ki kasneje omogočajo varno gibanje po jamah (Jovignot, 1997; Tavčar, 2003):

- hoja po jamah (Je specifična, podobna hoji po brezpotju v hribih, le da so v jami tla vlažna in blatna. S hojo po jami vplivamo na razvoj ravnotežja, koordinacije gibanja, prostorsko orientacijo.);
- spuščanje v jamo (Spust poteka s posebno napravo, ki jo sestavljata dva kolesčka z dodatno varnostno zavoro, s katero kontroliramo hitrost spusta. S spuščanjem v jamo razvijamo ravnotežje, moč rok in prostorsko koordinacijo ter vplivamo na psihične sposobnosti.);
- »žimarjenje« oz. vzpenjanje po vrvi iz jame (Po vrvi plezamo s pomočjo dveh vrvnih prižem ter zanke za nogo. S tehniko vzpenjanja po vrvi vplivamo na ravnotežje, moč trupa in spodnjih okončin, eksplozivno moč nog, koordinacijo telesa ter prostorsko koordinacijo. Razvijamo dolgočasno vzdržljivost.);
- plazenje in lazenje pri premagovanju ožin (S plazenjem in lazenjem vplivamo na koordinacijo gibanja celega telesa in psihične sposobnosti – samokontrola.).

Le tako je izvajanje doživljajsko-pedagoških vsebin v podzemnem svetu varno in posameznikom omogoča razvijanje številnih psihofizičnih lastnosti in sposobnosti. Pri mladih udeležencih jamarških aktivnosti se namreč hitro začne izkazovati, da so skale, stene, blato, temačno podzemlje in ostale prepreke pravzaprav odlično terapevtsko sredstvo. Otroci in mladostniki ob njihovi pomoči vidno napredujejo v vsakdanjem življenju. Ob tem, ko se soočajo z novimi in nepoznanimi situacijami, namreč začnejo bolje spoznavati sebe, iščejo primerne načine reagiranja, se učijo upoštevati enostavna in smiselna pravila, hkrati pa se ob tem sprostijo in težave vsaj za nekaj časa pustijo na površju. Večina mladih preko jamarstva začne pridobivati na samozavesti, nekateri ob pomoči teh aktivnosti postajajo bolj veseli in zadovoljni, spet drugi si s pripovedovanjem o tem, kaj zmorejo, izboljšajo status med vrstniki. Prav vsi pa potiskajo svoje meje zmogljivega, premagujejo ovire in se soočajo z najrazličnejšimi strahovi. Razvijajo vztrajnost, odgovornost ter občutek skrbi za sebe in za druge. (Ilič in Oman, 2016)

Zaključek

Jamarstvo kot doživljajsko-pedagoški medij dela z mladimi je, kljub mnogim prepoznanim pozitivnim učinkom na udeležence, v slovenskem prostoru le redko uporabljena metoda. Mladi v podzemni svet del teoretičnega vpogleda dobijo pri pouku naravoslovnih ved, nekatere vzgojno-izobraževalne ustanove organizirajo tudi obisk turističnih jam. Pa vendar mladim lahko, z nekaj dodatnega angažmaja, ponudimo mnogo več, kot to: obisk jamarja v vzgojno-izobraževalni ustanovi, predstavitev jamarstva s strani članov lokalnih jamarskih društev, predstavitev jamarske opreme, praktični prikaz jamarske tehnike (učenje vozlov, priprava poligona za seznanjanje z različnimi načini gibanja po jamah, vadba vrvne tehnike v telovadnici ali na plezalni steni), seznanjanje z načinom in pomenom ohranjanja varnosti v podzemnem svetu ... Jamarske aktivnosti lahko nadalje v manjšem obsegu vključimo v različne športne dni, tabore, šole v naravi ali pa organiziramo doživljajsko-pedagoške projekte, katerih osrednja tematika je prav jamarstvo. Posameznike, ki izkazujejo interes po jamarskem udejstvovanju, nadalje usmerimo v lokalna jamarska društva, kjer se udeležijo jamarske šole in preko opravljanja izpitov pridejo do čisto pravega naziva 'jamar'.

Mlade z aktivno vključitvijo v jamarsko dejavnost popeljemo v popolnoma drugačen svet, jim omogočimo nove, drugačne izkušnje, spodbujamo razvoj in napredek na motoričnem, kognitivnem, psihičnem in socialnem področju in nenazadnje, tako kot je zapisal Šinigoj (2014), v mladih vzbudimo strast za vse življenje:

»Pelji človeka v turistično jamo in mu bo zagotovo všeč. V prihodnjih letih bo z nostalgичnim vzdihljajem večkrat pokukal v album s fotografijami. A pripelji človeka med jamarje. Če je iz pravega testa, mu boš vzbudil strast. Strast, ki bo trajala leta in leta. Da bo rinil pod zemljo, v vedno nove in nove jame. Težje ko bo, bolj ko bo naporno, bolj ko bo na robu zmoglosti, raje bo rinil! Ja, naredi iz človeka jamarja in jamar bo ostal! Za vse življenje ...«

Literatura

- eKataster jam. (2023). Pridobljeno 1. 3. 2023, s <https://www.katasterjam.si/?lo=25.842&la=46.4941&z=5.31>
- Farkaš, M. (2013). Doživljajska pedagogika v osnovni šoli. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Ilič, U. in Oman, M. (2016). Jamarstvo z otroki in mladostniki z vedenjskimi in čustvenimi težavami. *Jamar*, 8(1), 62–63.
- Krajncan, M. (2004). Pedagoška vrednost doživetja šole v naravi (doživljajska pedagogika). V M. Krajncan (ur.), *Zbornik prvega strokovnega posveta Didaktika v šoli v naravi* (str. 227–248). Ljubljana: CŠOD.
- Krajncan, M. (2006). Teoretske osnove doživljajskopedagoškega dela. *Doživljajska pedagogika*, 12(15), 13–48.
- Krajncan, M. (2007). Osnove doživljajske pedagogike. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Krajncan, M. in Habe, D. (2018). Doživljajska pedagogika v Sloveniji skozi teorijo in prakso. V M. Marovič in A. Sinjur (ur.), *Večdimenzionalnost socialnopedagoških diskurzov* (str. 198–205). Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Tavčar, Ž. (2003). Jamarstvo kot izbirni predmet v devetletni osnovni šoli. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (2012). Vloga športa pri vzgoji in odraščanju. V M. Senekovič, O. Dečman Dobrnjič, J. Ferik in D. Macura (ur.), *Modeli vzgoje v globalni družbi* (str. 16–19). Pridobljeno 20. 2. 2023, s <http://eprints.ugd.edu.mk/5085/1/Dr.%20Miloseva%20Ljubljana.pdf#page=16>
- Šinigoj, D. (2014). Čar neznanega. Novo mesto: Interno gradivo.

SPOZNAVNI TABOR POVEZUJE DIJAKE NOVINCENCE

Povzetek: Spoznavni tabor dijakom novincem Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana ponuja priložnost, da pridejo v medsebojni stik, se spoznajo ter navežejo stabilne in nove socialne odnose. Tabor ne stremi zgolj k zadovoljevanju potreb mladostnikov po druženju, dejavnostih in doživetjih, temveč spodbuja medsebojno pomoč, solidarnost in spoštovanje različnosti. Različne dejavnosti, ki se odvijajo tekom tabora, spodbujajo oblikovanje prijateljstev, izražanje lastnega mnenja ter urjenje socialnih veščin. Tabor predstavlja ustrezen prostor za različne oblike neformalnega druženja, medsebojnega spoznavanja ter aktivnega preživljanja prostega časa, nenazadnje pa pomembno prispeva k oblikovanju varne in sproščene oddelčne klime za čas celotnega šolanja dijakov v naši ustanovi.

Ključne besede: dijaki, odnosi, skupina, socialne igre, tabor

MEETING CAMP CONNECTS FRESHMAN STUDENTS

Abstract: The meeting camp offers freshman students of Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana the opportunity to make contact to each other, get to know each other and establish new and stable social relationships. The camp not only strives to satisfy the needs of young people for socialising, activities and experiences, but promotes mutual assistance, solidarity and respect for diversity. The various activities that take place during the camp encourage the creation of friendships, the expression of one's own opinion and the training of social skills. The camp presents an appropriate place for various forms of informal socialising, mutual cognition and active free time, and ultimately makes an important contribution to the creation of a safe and relaxed class climate for the duration of the entire education of students in our institution.

Keywords: camp, group, relations, social games, students

Uvod – organizacija tabora in njegovi udeleženci

Šolska svetovalna služba predstavlja pomembno vez med vsemi udeleženci vzgoje in izobraževanja. Ob intenzivnem sodelovanju z vodstvom in večinoma timske delu si vseskozi prizadeva za optimalni razvoj in največjo korist vseh dijakov. Ena izmed delovnih nalog šolske svetovalne službe v srednji šoli ZGNL je tudi načrtovanje, organizacija in izvedba spoznavnega tabora za dijake novince. Vsako šolsko leto za dijake novince (dijake 1. letnikov) svetovalna služba organizira omenjen tridnevni spoznavni tabor v izbranem centru šolskih in obšolskih dejavnosti (ČŠOD). Poleg dijakov, se tabora udeležijo tudi njihovi razredniki, spremljevalci, tolmači slovenskega znakovnega jezika in šolski svetovalni delavci. Načrtovanje spoznavnega tabora se običajno začne spomladi, tik po zaključku vpisa v srednje šole in traja vse do odhoda na tabor v začetku novega šolskega leta. Organizacija spoznavnega tabora zajema prijavo na javnem razpisu ČŠOD, oblikovanje prijavnice za dijake, predstavitev tabora dijakom in staršem (prvi šolski dan), izpolnjevanje potrebne dokumentacije (soglasja, evidenca osebnih podatkov, seznam diet in zdravstvenih posebnosti), usklajevanje programa tabora z izvajalci ČŠOD (del aktivnosti pripravijo zaposleni v ČŠOD, preostale vsebine pa šolska svetovalna služba), urejanje prevoza in nenazadnje poračun stroškov.

Mladostništvo, razredna klima, duševno zdravje in razvijanje socialnih veščin

»Mladostništvo je obdobje, ko posameznik razvija čustveno neodvisnost od odraslih, hkrati pa oblikuje in razvija nove ter stabilne odnose z vrstniki. Oblikovati mora prijateljstva, razviti socialne spretnosti, sodelovalno vedenje in stabilne vrstniške odnose« (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004, str. 521-522). Občutek pripadnosti v šoli, pozitivno ozračje (klima) in varna vrstniška skupina so le eni izmed mnogih varovalnih dejavnikov povezanih s šolo, ki ugodno vplivajo na duševno stanje posameznega dijaka. Socialne veščine dijakov so tiste, ki pomagajo in prispevajo h kvalitetnejšemu in aktivnejšemu vključevanju v socialno okolje (Burja idr., 2014). Razredna klima je kontekst, v katerem poteka večina mladostnikovega akademskega in socialnega učenja (Rowe, Kim, Bakrer, Kamphaus in Horne, 2010). Gre za

mladostnikovo zaznavanje psiholoških, socialnih in fizičnih aspektov razrednega okolja, kar vpliva na njegovo vedenje (Dunn in Harris, 1998).

»Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami« (Jeriček Klanšček, 2008, str. 19).

Jeriček Klanšček idr. (2018, str. 18) pravijo: »Dobro duševno zdravje omogoča posamezniku, da udejanja svoje umske in čustvene zmožnosti ter je uspešen v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju.«

U. Rozman (2006) meni, da se socialne veščine dogajajo na treh ravneh:

- »Na osebnem nivoju (te posameznik potrebuje za graditev samopodobe, reševanje lastnih težav in izražanje svojih zamisli),
- na nivoju odnosov (pogajanje in sodelovanje, sklepanje kompromisov, gradnja in vzdrževanje lastnih socialnih mrež) in
- na nivoju širše družbe ali makro sistema (občutljivost za druge, prispevanje k dobrobiti države)« (str. 29).

Učenje soc. veščin v mladostniškem obdobju omogoča razvoj socialnih spretnosti ter osebnostni razvoj. Vse to predstavlja pomembno podlago za zadovoljno življenje posameznika v družbi, uspešnejše premagovanje težkih medosebnih situacij in vsakodnevnih težav (tako v šoli kot doma).

Spoznavni tabor – namen in cilji

Spoznavni tabor se izvaja zunaj šolskih prostorov, čim bližje naravi, da vsem udeležencem daje možnost večje sproščenosti. Celoten tabor je izkustveno oz. doživljajsko naravnan. Vse aktivnosti so v prvi vrsti namenjene spoznavanju, sodelovanju, izmenjavi in povezovanju. Dejavnosti dijake spodbujajo k temu, da izrazijo svoja mnenja, želje, pričakovanja, čustva, hkrati pa dijakom omogočajo zadovoljevanje potrebe po druženju in aktivnemu preživljanju prostega časa. Tabor omogoča zadovoljevanje lastnih socialnih potreb on hkratnem upoštevanju potreb in čustev vseh v socialnem okolju.

Cilji spoznavnega tabora so:

- krepitev socialnega kapitala (širjenje dijakove socialne mreže med vrstniki),
- medsebojno spoznavanje, povezovanje in sodelovanje (med vsemi udeleženci tabora),
- spoznavanje samega sebe (svojih močnih in šibkih področij),
- spodbujanje kvalitetne komunikacije (začeti, ohranjati in zaključevati pogovor),
- učenje zunaj šolskega okolja,
- oblikovanje pozitivne samopodobe,
- krepitev socialnih veščin (reševanje problemov, prositi za pomoč, izražanje čustev, upoštevati mnenje drugih, pogajanje, sprejemanje zmag in izgub).

Namen tabora je, da gredo dijaki iz svoje vsakodnevne cone udobja in se v naravi ter ob udeležbi različnih delavnic povežejo v razred kot celoto, hkrati pa bolje spoznajo same sebe. Nadalje razrednik tekom tabora svoje dijake še bolje spozna v drugačnem okolju, opazuje njihove navade ter odnose in le-te z njimi tudi nadgradi. Poznavanje dijakov (tako individualno kot v skupini), njihovih značilnosti, interesov, strahov in pričakovanj, razredniku močno pomaga pri kvalitetnemu opravljanju njegovega dela do konca šolanja dijakov.

Konkretni primeri dejavnosti in iger

Glede na posamezen namen smo uporabili naslednje skrbno načrtovane socialno-interaktivne igre oz. dejavnosti: igre spoznavanja, poživitevne igre, socialne igre, igre za gradnjo skupnosti, igre zaupanja in sprostitevne igre. Preko socialno – interaktivnih dejavnosti poteka socialno učenje v skupini, v kateri udeleženci spoznavajo sami sebe, svoje potrebe, čustva, razpoloženja itd. Te igre pa predvsem vzgajajo – učijo, spodbujajo, razvijajo in izboljšujejo socialne odnose. Skozi aktivnosti skupina postaja bolj povezana, člani pa se počutijo bolj prijetno, varno in sprejeto (Smrtnik Vitulić 2009).

1. Igra »ime in gib« (Rozman, 2006). Cilj igre je utrjevanje imen, sprostitve in usmerjanje pozornosti. Traja približno 10 minut, izvaja pa se jo lahko zunaj ali v prostoru. Vsak udeleženec pove svoje ime in zraven pokaže gib. Ostali glasno ponovijo njegovo ime in zraven ponovijo tudi gib. V naslednjem krogu najprej pokažeš svoj gib, nato pa pokličeš nekoga iz skupine tako, da pokažeš njegov gib. Igra se odvija toliko časa, dokler ne pride vsak vsaj enkrat na vrsto.
2. Igra »vse o tebi« (Kavčnik, 2007). Cilj igre je vzpostavitev začetnega kontakta in spoznavanje. Traja približno 15 minut, izvaja pa se jo lahko zunaj ali v prostoru. Pri tej igri potrebujemo dva napisa in sicer drži ter ne drži. Igro pričnemo stoje – v gruči. Udeležencem razložimo, da bomo prebrali trditve. Če zanje posamezna trditev drži, se morajo premakniti na levo stran k osebi, ki v roki drži napis drži, v kolikor trditev zanje ne drži, pa na desno stran k osebi, ki v roki drži napis ne drži. Igra je sproščujoča, saj vključuje tudi gibanje, navsezadnje pa tudi zabavna, saj vizualno prikazuje podobnosti in razlike med udeleženci.
3. Igra »po verigi«. Cilj je povezovanje, timsko reševanje naloge in sodelovanje. Traja približno 10 minut. Potrebujemo večji telovadni obroč. Udeležence razdelimo v dve skupini. Člani obeh skupin se postavijo vsak v svojo ravno vrsto, se primejo za roke in sklenejo verigo. Prvi član dobi v prosto roko obroč. Naloga udeležencev je, da spravijo obroč iz proste dlani prvega člana, po telesni verigi do proste dlani zadnjega člana v vrsti, na način, da ne pretrgajo verige. Člani skupine si lahko med seboj pomagajo (z dviganjem in spuščanjem rok, počepanjem). Naloga je opravljena, ko je obroč na koncu vrste. Zmaga skušina, ki najhitreje in uspešno opravi nalogo.
4. Igra »1 laž in 3 resnice«. Cilj je sproščanje, zabava in spoznavanje. Igra traja nekje 20 minut. Izvajamo jo lahko zunaj ali v prostoru. Potrebujemo pisala in liste papirja. Vsak udeleženec na list zapiše 4 trditve – 3 resnične in eno lažno. Ko ima vsak pripravljene svoje trditve, jih prebere ostalim članom. Naloga članov skupine je, da poskušajo za vsakega ugotoviti, katere trditve za posameznika držijo oz. katera ne drži. Namen je, da se skupina dogovarja glede predlogov oz. ugotovitev. Igra je končana, ko skupina za vsakega posameznika ugotovi, katera trditev je lažna.
5. Igra »pohvalimo se« (Mrak Merhar, 2012). Cilj je ozavestiti svoje močne točke in se znati pohvaliti. Traja 15 minut. Izvajamo jo lahko zunaj ali v prostoru. Potrebuje kartice »pohvalimo se«. Igro igramo v krogu (sede). Na sredino položimo kartice z nedokončanimi stavki, in sicer tako, da se vsebine ne vidi. Vsak član skupine vzame kartico in jo dopolni s svojimi besedami. Vsebina kartic naj bo pozitivna in naj se veže na njih, njihove lastnosti in sposobnosti. Igra se odvija dokler vsak udeleženec ne pride na vrsto oz. toliko časa dokler ne zmanjka kartic. Igra prispeva k temu, da udeleženi prepoznajo pozitivne točke pred svojimi slabimi lastnostmi. Omogoča pa tudi zavedanje, da način, kako gledamo nase, pomembno vpliva na to, kako nas vidijo drugi. Primeri napisov na karticah: dober sem v ..., na meni mi je všeč ..., znam ..., trudim se ..., želim si..., danes izgledam ..., ne bojim se.... itd..

Zaključek

Za učenje socialnih veščin nikoli ni prepozno, saj gre za vseživljenjski proces. Pri izvedbi spoznavnega tabora ne smemo pozabiti na upoštevanje smernic za delo s posameznimi skupinami dijakov s posebnimi potrebami. Običajno potrebujejo več spodbud, podpore in videnja s strani odraslih oseb v primerjavi s svojimi vrstniki. Učenje je zanje bolj učinkovito v mirnejšem okolju, kar tabor in narava vsekakor omogočata. Vseskozi pri izvajanju aktivnosti upoštevamo načelo prostovoljnosti. To pomeni, da če posameznemu dijaku nekaj ne ustreza ali mu je v dani situaciji neprijetno, nikakor ne silimo k sodelovanju.

Pri izvajanju aktivnosti je potrebno ohraniti jasna, kratka in enoznačna navodila. Prav tako je pomembno, da jasno izražamo svoja pričakovanja do dijakov. K lažji in bolj tekoči izvedbi prispeva tudi vnaprej določen urnik, struktura in pravočasno napovedane morebitne spremembe. Predvidljivost daje dijaku pomemben občutek varnosti, ki pa je v novem okolju še toliko bolj pomemben. Kljub jasnemu načrtu, je potrebno ohranjati določeno mero flek-

sibilnosti in možnost prilagajanja dejavnosti slehernemu posamezniku v danem trenutku. Ključno spoznanje je, da so izkušnje, ki jih dijaki pridobijo na fizičnem, psihičnem in socialnem področju v okviru spoznavnega tabora, izredno dragocene in pomembno okrepijo mladostnikova razvojna področja in spretnosti.

Literatura

- Burja, T., Papež, J., Tetitkovič, B., Vasić, S., Skalmič, N., Filipčič Mrak, T., ... Trtnik Herlec, A. (2014), Prilagojeni program osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanja, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Dunn, R. J. in Harris, L. G. (1998). Organizational Dimensions of Climate and the Impact on School Achievement. *Journal of Instructional Psychology*, 25, 100-114.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Floyd Bračič, M. in Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ.
- Kavčnik, B. (2007). Igre za spoznavanje. Ljubljana: Salve.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Mark Merhar (Ur.). (2012), Tri zajčje naprej, dejavnosti za delo v medgeneracijski skupini. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija.
- Rozman, U. (2006). Trening socialnih veščin. Nova Gorica: EDUCA.
- Rowe, E. D., Kim, S., Baker, J. A., Kamphaus, R. W. in Horne, A. M. (2010). Student Personal Perception of Classroom Climate: Exploratory and Confirmatory Factor Analyses. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 858-879.

AKTIVNO PREŽIVLJANJE ČASA DIJAKOV V ČŠOD BOHINJ

Povzetek: Športno gibalna aktivnost je od malih nog pa do pozne starosti ena izmed pomembnejših komponent, ki zagotavljajo človeku ohranjanje ravnovesja v organizmu. Človek s kakršno koli telesno dejavnostjo ohrani stik s telesom in ga s pomočjo razuma in duhovnosti uspe povezati v celoto. V obdobju mladostništva se otrok srečuje s povečanim stresom, tako zaradi vsakodnevnih obremenitev (šola) in tudi zaradi osebnostnih sprememb, vezanih na njegovo najstniško dozorevanje. Obdobje iskanja je zanj nekaj novega in v njem sproža drugačne občutke, kot jih je bil navajen do tedaj. Športno gibalna aktivnost odigra prav v tem času odločilno vlogo. Ob zavedanju pomembnosti športno rekreativnega udejstvovanja vsako leto dijakom omogočimo, da aktivno preživijo čas v 3-dnevni šoli v naravi na različnih lokacijah v ČŠOD. Namen tega je medsebojno spoznavanje in sodelovanje ter aktivno športno gibalno preživljanje časa v neokrnjeni naravi Slovenije.

Ključne besede: fizična aktivnost, mladostništvo, neokrnjena narava, šola v naravi

ACTIVE PARTICIPATION OF STUDENTS IN ČŠOD BOHINJ

Abstract: Physical activity is one of the most important components of a person's balance in the body, from early to later years. Through any physical activity, a person maintains contact with the body and, with the help of reason and spirituality, manages to connect it to a whole. During adolescence, the child experiences increased stress, both because of daily burdens (school) and also because of personality changes associated with maturation in adolescence. The period of search is something new for him and causes in him feelings different from those to which he was accustomed so far. Physical activity is crucial at this time. Recognizing the importance of sports and recreation, every year students are allowed to spend time in a three-day on-the-land school at various locations in ČŠOD. The aim is to get to know one another and to cooperate, as well as to spend time in the unspoiled nature of Slovenia through active sports.

Keywords: adolescence, on-the-land school, physical activity, unspoiled nature

Uvod

Z razvojem civilizacije je gibanje postalo manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika, a zavedati se moramo, da je gibanje osnova za preživetje večine živalskih vrst in nič drugače ni s človekom. Res je, da nam je napredek v moderni tehnologiji olajšal življenje, delo in celo igro in so vsi ti dosežki prispevali k večji kakovosti življenja, a so hkrati postali »nadloga« za naše zdravstvo. Športno gibalna aktivnost in premikanje lastnega telesa sta pomembna dejavnika za zdravje in preživetje. Vrsta bolezni je neposredno povezana z neaktivnostjo (negibanjem), saj je »sedeči« način življenja neposredno povezan z razvojem srčno-žilnih bolezni, rakom na debelem črevesju, diabetesom, boleznimi mišičevja in sklepov ter z drugimi boleznimi. Po nekaterih raziskavah je telesna neaktivnost, takoj za kajenjem, glavni vzrok za smrtnost. Ljudje so dandanes vedno bolj ozaveščeni o pomembnosti gibanja in športno rekreativnih dejavnostih, a ker je za spremembo življenjskega sloga posameznika potrebno veliko truda in motivacije, je kljub vsem negativnim učinkom takega načina življenja še vedno prisoten velik delež gibalno neaktivnega prebivalstva.

Zdrav življenjski slog in šola v naravi v ČŠOD Bohinj

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija skozi vse življenje. V rani mladosti se oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa na razvoj življenjskega sloga vpliva okolje, v katerem otrok odrasča. Največji vpliv na (ne)gibanje otrok in mladostnikov imajo starši, ki s svojim zgledom učijo in vzgajajo. Otroci in mladostniki starše na začetku samo opazujejo in jih poslušajo ter se od njih pasivno učijo, kasneje pa se aktivno vključijo v učenje s tem, ko sami odkrivajo različne elemente gibanja, starši pa jih pri tem usmerjajo. Če starši želijo, da otroci in mladostniki usvojijo zdrav in ustrezen življenjski slog, jim morajo pri tem pomagati z lastnim zgledom, jih pri kakršnem koli gibanju ali športno rekreativni dejavnosti spodbujati ter jim omogočiti pogoje in okolje za razvoj telesnih in motoričnih sposobnosti.

V najstniškem obdobju mladostniki veliko časa preživijo z vrstniki, ki imajo v njihovem družabnem / socialnem življenju pomembno in veliko vlogo. V tem obdobju je vloga staršev omejena, zato morajo starši otrokom že v ranih otroških letih ponuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, in jih usmeriti v različne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju. S tem tudi stimulirajo možganske aktivnosti, razvoj sinaps, in tako vplivajo na otrokov celostni razvoj. Posredno vplivajo tudi na odločitve otroka v najstniškem obdobju. Najstniki namreč postajajo vse bolj samostojni in potrebujejo manj starševskega spremljanja, vodenja in nadzora kot v otroštvu, velikokrat ga celo uporniško odklanjajo. Če starši želimo, da bo imel otrok / najstnik vrstnike, ki bodo pozitivno vplivali nanj, in da bo redno gibalno / športno rekreativno aktiven, je pomembno, da ga usmerjamo v določeno »pravo« družbo že pred obdobjem pubertete.

Dandanes ob besedi gibanje takoj pomislimo na šport in z njim na tekmovalnost, vendar gibanje, ki je vezano na tekmovalnost in »razum«, ker je tekmovalnost v končni fazi čisto razumsko dogajanje, izgubi svoj prvotni namen. Cilj gibanja je, da človek ohrani stik s telesom in ga s pomočjo razuma in duhovnosti uspe povezati v celoto. Šport, ki je usmerjen v tekmovalnost, ima sicer pozitivne učinke na človekovo zdravje, včasih pa zaradi potencirane tekmovalnosti zgreši svoj smoter in ne prispeva veliko k sprostitvi telesa in duha.

Kakšne pa so telesne »slabosti« mladostnika, ki se stopnjujejo ob hitrem razvoju tehnologije in pomanjkanju gibanja?

- pojav težav, ki jih povzroča nepravilna telesna drža,
- povečana telesna teža,
- mišičevje je šibko,
- hrbtenica je ukrivljena,
- prihaja do slabe telesne in dihalne pripravljenosti,
- mišice in sklepi so slabo gibljivi,
- pojavlja se več telesnih poškodb itd.

Do kakšnih motenj pa ob odsotnosti oz. pomanjkanju gibanja prihaja na duševnem in socialnem področju?

- depresija,
- nizek občutek lastne vrednosti,
- pesimizem,
- pomanjkanje socialnih stikov,
- pomanjkanje samozavesti in samozaupanja,
- brezciljnost,
- pomanjkanje odločnosti in vztrajnosti,
- motnje koncentracije,
- dolgočasje itd.

V življenju mladostnika gibanje in športna aktivnost predstavljata določen red in disciplino. Otroku, ki je že od malega hodil na popoldansko vadbo in / ali so ga starši spodbujali, da se je s sovrstniki vključeval v kakršnokoli gibalno igro na igrišču ali v naravi, bo:

- razvijal občutek za pravičnost (»fair play«),
- navajen poslušati in slediti navodilom,
- imel veliko manj problemov pri navezovanju socialnih stikov z drugimi otroki,
- spoznaval in opazoval svoje telesne sposobnosti, svoje telo in spremembe,
- uspešno sodeloval s sovrstniki,
- navajen na gibanje ob določenih dnevih in urah in s tem bo razvijal točnost in disciplino,
- užival ob uspehu in napredku,
- se naučil prenašati poraz.

Zdrav življenjski slog zajema človeka kot celoto. Pri tem gre za celostni razvoj odrasčajočega otroka, torej na gibalni (telesni), duševni in socialni ravni. Mladostnik, ki je gibalno aktiven, ohranja in razvija vse pozitivne lastnosti, ki jih gibanje prinaša. Primerna gibalna / športna

aktivnost mladostniku omogoča:

- dobro fizično zdravje (močnejše kosti, zdrave sklepe, dobro srce in dihalo),
- preprečevanje prekomerne telesne teže in debelosti,
- izboljšanje imunskega sistema,
- lažje sledenje in pomnjenje šolske snovi,
- boljšo koncentracijo pri pouku in doma (boljši izkoristek časa pri učenju in domačih nalogah),
- sprostitvev in obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti,
- gradnjo samospoštovanja in samopodobe,
- kvalitetno vključenost v socialno okolje,
- vzpostavljane trdih temeljev za zdrav življenjski slog v odraslosti.

Raziskave so pokazale, da ima športno rekreativna dejavnost veliko pozitivnih vplivov na zdravje in počutje vsakega posameznika. Koliko gibanja pa je ravno prav?

Mladostniki bi se po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) morali gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu, da bi bilo to koristno za njihovo zdravje in razvoj. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se zadihajo, da po telesu občutijo toploto, oziroma da se znojijo in da se pospeši srčni utrip. Izvajati bi morali raznovrstne gibalne aktivnosti, med njimi tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost sklepov in zdravje kosti (WHO, 2007). Po drugih študijah (Završnik, Pišot, 2007) se priporoča še več telesne aktivnosti, in sicer od 120 do 150 min na dan. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost.

Pri poučevanju športne vzgoje ugotavljam, da se mladostniki predvsem v srednjih šolah na splošno ne ukvarjajo veliko s športno rekreativnimi dejavnostmi. Razen redkih izjem, ki aktivno in redno trenirajo v klubih in nastopajo na državnih in mednarodnih tekmovanjih. Zato smo na naši šoli, ko učenci iz osnovnih šol prihajajo v srednje, za dijake 1. letnikov organizirali 3-dnevno šolo v naravi v Bohinju, ki je športno in gibalno naravnana. Če nam je vreme naklonjeno, šolo v naravi izvedemo že v začetku 1. letnika, torej septembra. Namen tega »druženja« je, da se dijaki med seboj spoznajo, se naučijo medsebojnega sodelovanja in se športno udeležujejo. V treh dneh spoznajo različne športne dejavnosti, nekatere so take, s katerimi se večina dijakov še ni srečala, in preživijo s sošolci čudovite tri dni v neokrnjeni naravi Triglavskega narodnega parka. V nadaljevanju bom opisal program 3-dnevne šole v naravi v Bohinju:

Dijaki in njihovi spremljevalci se navsezgodaj zjutraj, ob 7.30, odpravijo z vlakom iz Nove Gorice proti Bohinjski Bistrici, kjer nas počaka avtobus in nas zapelje v Center šolskih in obšolskih dejavnosti (v nadaljevanju CŠOD) Bohinj. V nedavno prenovljenem domu je prostora za cca. 70 dijakov in njihovih spremljevalcev. Po prihodu v dom dijakom pregledamo potovalke, da se izognemo morebitnim nevšečnostim z alkoholom, tobakom in podobnimi prepovedanimi psihoaktivnimi snovmi. V desetih letih k sreči še nismo imeli nobenega takega primera. Dijaki se razporedijo po sobah, sledi enourni pohod ob jezeru in plavanje v njem. Po kosilu se dijaki malo »oddahnejo« in kasneje se razporedijo v skupine ter so aktivno vključeni v različnih športno gibalnih dejavnostih. Sledi večerja in po njej so na sporedu družabne, elementarne in socializacijske igre. Ob 22-ih je čas za nočni počitek. Naslednjega dne se dijaki znova razdelijo v skupine in imajo do kosila druge športno gibalne aktivnosti, po popoldanskem počitku pa so zopet na sporedu aktivnosti. Zvečer sledijo predavanja, različne spretnostne veščine in družabne igre ter druge aktivnosti. Zadnji dan je podoben drugemu in v poznih popoldanskih urah se dijaki in njihovi spremljevalci odpravijo z avtobusom v Bohinjsko Bistrico ter z vlakom proti domu, v Novo Gorico.

Športno gibalnih dejavnosti, ki se odvijajo v CŠOD-ju Bohinj, je veliko. Glede na sposobnosti dijakov in njihovo zdravstveno stanje (dijake razdelimo v homogene skupine) ter glede na vreme, izberemo aktivnosti, ki jih lahko izvajamo:

- plezanje na naravnih stenah na plezališču Pod Skalco (plezališče tik ob obali na začetku jezera) oz. na skalah v bližini hotela Bellevue (600m stran od hotela),

- pohodništvo: na razgledno točko Peč (Razglednik Peč v vseh letnih časih ponuja čudovit in lahko dostopen razgled na Bohinjsko jezero, Ribčev Laz in okoliške vrhove), pot okoli Bohinjskega jezera, do Slapa Savice, do planšarskega muzeja v Stari Fužini (muzej sirarstva in planšarstva), pohod na planino Vogar ali na Vogel, pohod do Vodnikovega razglednika,
 - kolesarjenje: 20 km dolga in 5 km široka dolina ponuja veliko možnosti izletov različnih težavnostnih stopenj. Večnamenska kolesarska steza poteka po javnih kolovozih in poteh mimo slikovitih vasic ob Savi od Bohinjske Bistrice do Bohinjskega jezera in se nadaljuje do Srednje vasi. Izleti so lahko: v dolino Voje (korita Mostnice), do Bohinjske Bistrice po zgornji ali spodnji Bohinjski dolini, po Klodičevi kolesarski poti, po Bohinjskih vaseh, na planino Vogar (Lep razgled z roba planine na Bohinjsko dolino z Bohinjskim jezerom in okoliške hribe, proti vzhodu na planoto Pokljuko z bližnjo planino Uskovnico in Studor nad Staro Fužino, z grebena nad domom pogled na Triglav in sosednje vrhove.),
 - nordijska hoja (spoznavanje načina hoje s palicami – na iste razgledne točke kot pri pohodništvu),
 - veslanje po Bohinjskem jezeru (kanuji za 3 osebe in dva kanuja za 8 oseb – učenje varnega veslanja, izlet po jezeru),
 - plavanje in kopanje v Bohinjskem jezeru (če je temperatura vode in ozračja primerna),
 - orientacijski tek (orientacija s kompasom in zemljevidom, »lov na lisico«),
 - lokostrelstvo (spoznavanje osnovne opreme, varnost pri streljanju, vaje streljanja z lokom, tipi lokov: goli lok in sestavljen lok,
 - preživetje v naravi (spretnosti v naravi, uporaba različnih pripomočkov, uporaba zemljevida in kompasa, izdelava naravnega bivališča, filtriranje vode, uporaba ognja itd.
- Poleg navedenih usmerjenih športno gibalnih dejavnosti imajo dijaki v času po kosilu in pred večerjo možnost aktivnega preživljanja »počitka« z različnimi vsebinami:
- namizni tenis,
 - odbojka,
 - košarka,
 - nogomet,
 - badminton,
 - elementarne igre in štafetne igre (med dvema ognjema, različne oblike štafetnih iger itd.)
- Večerni del je namenjen sproščanju in vključuje pester izbor različnih dejavnosti:
- cirkuske veščine (žongliranje, vožnja z mono kolesom, ravnotežnostni valj itd.),
 - ples,
 - družabne in socializacijske igre (Activity, itd.),
 - likovne in glasbene delavnice,
 - tematska predavanja (Pestrost gorskega sveta, Astronomija, Triglavski narodni park, Pomen gibanja za razvoj organizma, Orientacija in kartografija, Užitne, zdravilne in strupene rastline itd.,
 - plavanje in športne igre,
 - taborni ogenj,
 - nočni pohod s svetilkami do Ribčevega Laza.

Zaključek

Gibanje in zdrav življenjski slog sta nujno potrebna v življenju otroka, mladostnika in odraslega, ne glede na njegovo starost, fizično konstrukcijo in socialni položaj. Če želimo imeti kakovostno življenje in v njem uživati, moramo za to poskrbeti tudi in predvsem sami!

Mladostnikom je težko začeti z neko gibalno aktivnostjo, če tega niso bili od malega naučeni in vajeni, a s pravilnim pristopom in spodbudo prijateljev, učiteljev, staršev lahko premagajo začetne ovire in začnejo uživati v vseh pozitivnih lastnostih, ki jih športno rekreativne dejavnosti dajejo. Šola v naravi je en od pristopov, kako mladostnike spodbuditi, da se med udejstvovanjem s športno aktivnostjo imajo lahko lepo in v njej uživajo. S spoznanjem, da se zaradi gibanja bolje počutijo, zmorejo »premagati samega sebe« in izboljšajo socialne

veščine, samozavest se jim poveča in samopodoba izboljša ter so bolj uspešni pri učenju, delu in življenju nasploh. Če jih še odrasli v tem obdobju odraščanja razumemo, znamo motivirati in usmerjati, vemo, da bodo stopali po pravi poti, poti zdravja in dobrega počutja! Tudi sistem njihovih vrednot: aktivnost, delavnost, vzdržljivost, premagovanje ovir, solidarnost, pomoč šibkejšemu, vključenost v okolje – družbo in neokrnjeno naravo, odnos do planinskega sveta in njegovih lepot, ljubezen do domače zemlje, se bo izoblikoval in ohranil skozi življenje.

Literatura

- Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. WHO, 2006 (2007).
- Gabrijelčič, M., Drev, A., Rok Simon, M., Kofol Bric, T., Jeriček, H. (2009). Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog otrok in mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Ščuka, V. (2007). Šolar na poti do sebe. Radovljica: Didakta.
- Gradišar, B. (2019). Program šole v naravi. CŠOD OE Bohinj. <https://www.csod.si/dom/bohinj/sola-v-naravi>.
- Karpljuk, D., in sod. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M., Gabrijelčič, M. (2005). Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007–2012 (2007). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.
- Završnik, J., in Pišot, R., (ur.) (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

RAZVIJANJE POZITIVNE SAMOPODOBE PRI UČENCIH Z UČNIMI TEŽAVAMI

Povzetek: Samopodoba je eden izmed pomembnih dejavnikov učne uspešnosti. Pozitivna učna samopodoba učence motivira za učenje in s tem pogojuje njihov šolski uspeh. Učno samopodobo lahko opredelimo kot zaznavo lastne učne kompetentnosti. Učenci z učnimi težavami predstavljajo skupino učencev, ki je še posebej rizična za nastanek nizke učne samopodobe. Učitelj je oseba, ki sooblikuje samopodobo svojih učencev, zato je pomembno, da delo z učenci zasnuje tako, da bodo v procesu učenja razvijali pozitivno, zdravo samopodobo. Navsezadnje pa je zelo pomembno tudi, da učitelj ozavešči svojo lastno samopodobo, ker bo le kot osebnostno zrela odrasla oseba učencem lahko predstavljal vzor zdrave samopodobe. V prispevku sem se osredotočila na povezanost samopodobe z učno uspešnostjo ter predstavila nekaj smernic in dejavnosti, ki so lahko v pomoč učiteljem pri delu z njihovimi učenci.

Ključne besede: samopodoba, učni uspeh, vpliv učitelja, učne težave.

POSITIVE SELF-ESTEEM DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH LEARNING DIFFICULTIES

Abstract: Self-esteem is one of the crucial factors in achieving educational success. A positive self-esteem motivates pupils to learn and is thus correlated with their academic success. Educational self-image can be defined as the perception of one's own learning capabilities. Pupils with learning difficulties are one of the groups of pupils which are especially at-risk for developing a low self-esteem. The person who influences the self-esteem of his or her pupils is the teacher, which is why it is paramount that he or she prepares and executes the learning program in a manner in which the pupils can develop a positive and healthy self-esteem. Furthermore, it is also crucial that the teacher himself is aware of his or her own self-esteem since only a mature individual can represent a model of healthy self-esteem to the pupils. In this article, I have focused on the correlation between self-esteem and learning success, and set out a few guidelines and activities which could help teachers in their work with their pupils.

Keywords: self-esteem, educational success, influence of teachers, learning difficulties.

Uvod

Samopodoba je veliko več kot samo ljubezen do samega sebe. Je način, kako se vidimo in vrednotimo. Pomembno vpliva na našo osebnost, lastno vrednost in zato posledično na naše celotno življenje – odnose, vedenje in cilje, ki si jih postavljamo. Pedagoški delavci imajo lahko v življenju svojih učencev zelo pomembno vlogo, zato je pomembno, da znotraj pedagoškega procesa uresničujemo tudi cilje, s pomočjo katerih krepijo pozitivno samopodobo pri svojih učencih. Samopodoba učencev je izredno odvisna od sodb, ki jih dobijo od staršev in učiteljev, najpomembnejših odraslih v njihovem življenju. Pozitivna samopodoba v zelo veliki meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ima varovalen vpliv na telesno in duševno zdravje.

Pojem samopodobe

Psiholog Nathaniel Branden samopodobo opredeli kot vsoto samoučinkovitosti (zaupanje v lastne sposobnosti) in samospoštovanja (zaupanje v lastne vrednote) (Youngs, 2000, v Žibert, 2011). Samoučinkovitost lahko opredelimo kot zaupanje v svoje sposobnosti, svoj način razmišljanja in prevzemanja odgovornosti. Te lastnosti nam dajejo občutek nadzora nad našim življenjem, saj predpostavljajo, da se lahko zanesemo nase, da smo nečesa zmožni. Samospoštovanje pa predstavlja vrednostni vidik samopodobe (Branden, 1994, v Tacol, 2019). Samopodoba torej predstavlja enega izmed temeljnih področij osebnosti. Predstavlja skupek potez, lastnosti, sposobnosti in drugih vsebin, ki jih posameznik v različnih situacijah in različnih stopnjah razvoja pripisuje samemu sebi. Te predstavljajo vodilo, s katerim posameznik usmerja in uravnava svoje vedenje v določenih okoliščinah. (Kobal Grum, 2017, v Tacol, 2019).

Kaj vpliva na razvoj samopodobe

Posameznikove lastnosti so pod nenehnim vplivom procesov vsakdanjega življenja in dejavnikov okolja ter se zato lahko spreminjajo. Samopodoba je tako odvisna od različnih vplivov okolja, družinskega okolja, vrstnikov, šole in uspešnosti v šolskih okoliščinah. Samopodoba se oblikuje postopoma, ko se otrok samoocenjuje in sprejema ocene ostalih o sebi. Na razvoj samopodobe otroka vplivajo kognitivni, telesni in edukativni dejavniki. Ko otrok vstopi v šolo, imajo starši največji vpliv na njegovo splošno samopodobo, učitelji pa na šolsko samopodobo (Žibert, 2011).

Značilnosti učencev z nizko samopodobo

- Občutek izolacije, nepriljubljenosti, nesprejetosti s strani vrstnikov, lahko imajo težave pri vzpostavljanju medosebnih odnosov
- Preobčutljivost na kritiko, značilni obrambni samogovor
- Nezaupanje v lastne zmožnosti, samopodcenjevanje
- Pesimistična naravnost, pričakovanje neuspeha, izogibanje izzivom
- Občutek odvisnosti od zunanjih dejavnikov, potrebujejo veliko vodenja in spodbud
- Pretirano kritiziranje samega sebe in zaskrbljenost glede mnenja drugih
- Doživljanje samega sebe kot manj pomembnega in nevrednega spoštovanja (Žibert, 2011)

Samopodoba in učna (ne)uspešnost

Ko otrok vstopi v šolo, se vključi v novo okolje, ki začne sooblikovati njegovo samopodobo. Nanjo začnejo pomembno vplivati otrokovi šolski vrstniki in učitelji. Še posebno v prvih letih šolanja na otrokovo samopodobo pomembno vpliva povratna informacija učitelja, saj otroka označuje in izraža učiteljeva pričakovanja. Zavedati se je treba, da šolska neuspešnost ne zajema samo učenčevih ocen. O učni neuspešnosti lahko govorimo tudi, kadar učenci delujejo pod svojimi zmožnostmi, imajo nizko učno motivacijo in samozavest ter dosegajo premalo kakovostno, uporabno in trajno znanje (Marentič-Požarnik, 2002, v Žibert, 2011). Posledice šolske neuspešnosti so lahko dolgoročne in vplivajo na celoten osebnostni razvoj otroka. Otrok, ki ne izpolnjuje splošnih meril za uspešnost, se lahko zato počuti nesposobnega in manjvrednega, kar lahko pomembno vpliva na razvoj zdrave samopodobe (Žibert, 2011).

Kako lahko učitelji vplivamo na razvoj zdrave samopodobe učencev

Šola predstavlja enega izmed najpomembnejših okolij, kjer otrok razvija svojo samopodobo ter socialne in čustvene kompetence. Naloga učitelja je, da v šoli ustvari ugodno učno okolje, ki bo spodbujalo razvoj zdrave samopodobe. Takšno okolje mora biti za otroka prijetno, varno, sprejemajoče in spodbudno (Juriševič, 1999).

V nadaljevanju je navedenih nekaj ključnih usmeritev, ki so lahko učiteljem v pomoč pri delu z otroki (Tacol idr., 2019):

- Učitelj naj skrbi za svojo osebnostno rast, saj lahko le osebnostno zrela odrasla oseba otrokom predstavlja zdravo avtoriteto.
- Učitelj naj stremi k vzpostavitvi spoštljivega in sprejemajočega odnosa z učenci, pri čemer naj učencem postavi meje in pravila, ki naj bodo nedvoumna, jasna in življenjska. Takšen odnos učencem omogoča, da se sprejemajo v svojem bistvu, torej, da sprejemajo tudi svoje morebitne šibkosti in pomanjkljivosti.
- Učencem naj pomaga pri postavljanju ciljev in prizadevanju za njihovo uresničitev. Pomaga naj jim pri prepoznavanju njihovih vrednot in želja, ki jih bodo vodile pri zastavljanju ciljev. Ko učenci uspešno dosegajo zastavljene cilje, jim to pomaga pri graditvi samozaupanja v lastne sposobnosti.
- Učitelj naj učence spodbuja k medsebojnemu sodelovanju, sprejemanju različnosti in krepitvi prijateljskih odnosov. Dobri odnosi z vrstniki namreč dajejo učencem občutek povezanosti, vrednosti in sprejetosti.
- Učencem naj pomaga pri učenju prevzemanja odgovornosti za svoja dejanja. Odgovorno vedenje namreč prispeva k občutku učinkovitosti in samospoštovanju.

Spodbujanje pozitivne samopodobe pri učencih z učnimi težavami – primeri dejavnosti z učenci

Predpogoj spodbujanja razvoja pozitivne samopodobe je učiteljevo dobro poznavanje posameznih učencev (njihovih močnih in šibkih področij, potreb, posebnosti ...).

Sposobnost samozaznavanja in samozavedanja

Da se lahko učenci pozitivno vrednotijo, morajo znati ustrezno prepoznavati svoje lastnosti in se zavedati svojih pozitivnih, a realističnih prepričanj o sebi. Če se učenci zavedajo svojih lastnih močnih področij, jim to pomaga graditi zaupanje v njihove sposobnosti.

Primeri dejavnosti

Učenec izmed ponujenih pozitivnih trditev izbere tiste, ki veljajo zanj. Izmed izbranih trditev naj izbere eno, tisto, ki se mu zdi trenutno najpomembnejša. Na osnovi konkretnih lastnih izkušenj nato utemelji, zakaj je določena trditev resnična zanj (Tacol idr., 2019).

Učenci se razdelijo v pare in drug drugemu predstavijo svoje pomembne dosežke, pozitivne spremembe ipd. Povedo si, na kaj so ponosni, kako so se takrat počutili, kaj so mislili o sebi, in razmislijo, kako bi lahko svoje talente in sposobnosti uporabili, da bi izboljšali svoje učenje v razredu.

Intervju s samim seboj – kdo sem jaž?

Učenec sestavi intervju, ki bi ga izvedel s svojim prijateljem. Cilj intervjuja je čim bolj poglobljeno spoznati svojega prijatelja (zanimanja, želje, strahovi, cilji ...). Intervju najprej izvede s svojim prijateljem, nato pa še sam s sabo, pri čemer mora intervju posneti. Čez nekaj dni naj intervju ponovno posluša in ga analizira na podlagi vnaprej pripravljenih vprašanj (npr. kaj se je o sebi novega naučil, o katerih vsebinah bi se želel pogovarjati z drugimi ipd.).

Zavedanje in zavestno spreminjanje notranjega dialoga

Občutek lastne vrednosti pogosto razvijemo na podlagi ponotranjenja sporočil, ki smo jih prejeli od drugih ljudi.

Dejavnost 1: Učencu predstavimo primer dogodka ali pa si ga izmisli sam. Najprej pove primer negativnega notranjega dialoga, nato pa še pozitivnega. Cilj te vaje je, da pri učencih spodbudimo zavedanje negativnega notranjega govora, ker do tega pogosto prihaja nezavedno. Pomembno je, da ga učenci ozavešijo in negativni govor nadomestijo s pozitivnim. Dejavnost 2: Kakšne so moje slabe misli?

Učencu s pomočjo vnaprej pripravljenega seznama pomagamo identificirati njegove negativne misli. Nato za vsako posamezno misel poiščemo dokaze, da ta misel ni resnična.

Zavedanje svojih močnih področij, lastne vrednosti in kompetentnosti

Skupaj z učencem izdelamo dnevnik pohval. Pohvaliti se pomeni izraziti priznanje sebi. Otrok v dnevnik vsak dan zapiše vsaj eno pohvalo. Ob koncu tedna prebere vse pohvale (O'Neill, 2021).

Učenje postavljanja ciljev

Postavljanje ciljev spodbuja našo motivacijo in vztrajnost. Doseženi cilji pa nam dajejo občutek učinkovitosti, uspešnosti in vrednosti ter nas spodbujajo k novim ciljem. Pomembno je, da so cilji jasno opredeljeni, merljivi in za nas osebno pomembni. Učenec si najprej zastavi zase pomemben cilj na določenem področju. Nato razmisli o svojih prednostih in sposobnostih, ki mu bodo pomagale doseči izbrani cilj, ter poskuša predvideti morebitne ovire na poti do cilja. Cilj nato razdeli na posamezne manjše, kratkoročne cilje in razmisli o tem, kaj lahko na poti do cilja stori že tisti dan (Tacol idr., 2019).

Razumevanje pomena samopodobe v našem življenju

Primer dejavnosti: Učenec izbere določen, zanj pomemben dogodek in ga na kratko opiše. Nato najprej natančno opredeli svoje razmišljanje (negativne in pozitivne misli) ter čustva, ki jih je doživljal ob tem dogodku. Nato pa opredeli še njegovo vedenje v dani situaciji. Cilj

te vaje je pri učencu ozavestiti, kako so njegove misli in čustva vplivale na njegove reakcije in vedenje.

Učiteljeva samopodoba

Samopodoba učitelja je zelo pomembna, saj ta za učence predstavlja »pomembno odraslo osebo« in sooblikuje njihovo učno samopodobo (Juriševič, 1999).

Vaja 1: Ozaveščanje lika našega idealnega učenca

Razmislimo, s kakšnimi pričakovanji vstopamo v nove odnose z učenci, kaj pričakujemo od sebe, otrok, staršev in naših sodelavcev.

Vaja 2: Kdo sem jaz kot učitelj?

Učitelj analizira posamezno pedagoško izkušnjo.

Cilj: Sistematično opazovanje vedenja učencev za ugotavljanje njihove samopodobe. Učitelj po korakih analizira eno izmed lastnih pedagoških izkušenj (kaj opazim, kaj sklepam, kaj načrtujem in kaj naredim).

Vaja 3: Ali znam prepoznati učence z visoko oziroma nizko samopodobo?

Učitelj naj razmisli o tem, kako se v šoli vedejo učno uspešni in učno neuspešni učenci. Poskusi naj konkretno razdelati in opredeliti vedenja, ki so značilna za prvo in drugo skupino učencev, ter nato svoja opažanja analizirati prek opazovanja učencev v resničnih situacijah v šoli (Juriševič, 1999).

Zaključek

Pozitivna samopodoba je lahko pomemben motivator za učenje in tako prispeva k otrokovi učni uspešnosti. Je torej eden izmed pomembnih dejavnikov učne uspešnosti, hkrati pa tudi varovalni dejavnik duševnega zdravja. K izboljšanju samopodobe učencev lahko zelo veliko pripomorejo učitelji. Zato je ključnega pomena, da se zavedajo svojega vpliva, sprotno analizirajo svoje pedagoško delo in stremijo k vseživljenjski osebni rasti.

Literatura

Juriševič, M. (1999). Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja: priročnik za učitelje prvega triletja osnovne šole. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

O'Neill, P. (2021). Zvezda si: vodnik za izboljšanje samopodobe za otroke. Brežice, Primus.

Tacol, A., Lekić, K., Konec Jurišič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

Žibert, S. (2011). Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca. Nova Gorica, Melior, Educa.

Z GIBANJEM DO KVALITETNEJŠEGA UČENJA

Povzetek: V zadnjem času se vse več govori o pomenu gibanja in njegovem vplivu. V članku predstavljam svoja opažanja in izkušnje, kako lahko vplivamo z gibanjem na učne sposobnosti učencev in na koncentracijo pri pouku. Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Poleg spanja in zdrave prehrane redno gibanje predstavlja enega od temeljev zdravega načina življenja. V šoli poteka organizirano vodenje gibanja učencev. Z učenci lahko opravljamo različne oblike gibanja. Te oblike so: minutni odmori, rekreativni odmori, sprehodi, športne igre, igre z loparji, plezanje. Trajajo lahko skozi celo šolsko leto, ob različnih urah v dopoldanskem in popoldanskem času, prav tako pri različnih dejavnostih. Te dejavnosti so: jutranje varstvo, odmor med malico, odmor med kosilom, podaljšano bivanje, med samim poukom, tudi določene dejavnosti v popoldanskem času. Vključimo lahko vse razrede od 1. do 9. razreda.

Ključne besede: gibanje, oblike, trajanje, dejavnosti, razredi, pouk

BY MOVEMENT TOWARDS HIGHER QUALITY OF LEARNING

Abstract: Recently, there is more and more talk about the importance of movement and its effect. In the article I present my observations and practice of how students' abilities and concentration during lessons can be influenced by movement. The human body is designed to move. Besides sleep and a healthy diet, a regular exercise represents one of the foundations of a healthy lifestyle life. At school movement is organised and structured. Different forms of movement can be performed by students. These forms are: a minute break, a recreational break, walks, sports games, racket games, climbing. They can be carried out throughout the school year, at different times in the morning and in the afternoon, and at various activities. These activities are: a morning care programme, a snack break, a lunch break, after school activities, lessons and some afternoon activities. We can include all classes from the first until the ninth grade.

Key Words: movement, forms, duration, activities, classes, lessons.

Uvod

V današnjem času veliko govorimo, da je gibanje eden izmed glavnih razlogov, da pridemo do zdravja in dobrega počutja. S tem se vprašamo, ali nam to pomaga, da lahko s tem pridemo tudi do kvalitetnejšega učenja. Če je človek bolan, ima samo eno željo. Ko pa je zdrav, ima tisoč in eno željo. Ko smo zdravi, smo tudi veliko bolj motivirani za delo. Pomembno je, da ni dovolj, da samo podajamo informacije o tem, kako z gibanjem lahko vplivamo v šoli in doma na kvalitetnejše učenje, ampak moramo to dejansko izvajati in biti vzgled. Zato je še toliko bolj pomembno na šoli, da učencem ponudimo vodeno gibanje. Generacije, ki prihajajo na šolo, so vse bolj in bolj navajene, da so vse stvari organizirane in vodene, pod stalnim nadzorom odraslih. Tako se učenci počutijo veliko bolj varne, zato tudi lažje izvajajo različne oblike gibanj. Pred leti smo se sami organizirali za različne igre in gibanja.

Z gibanjem do kvalitetnejšega učenja

Pojem gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu ali fit odmoru. Šola lahko organizira različne gibalne odmore. Med gibalnim odmorom učenci izvajajo različne gibalne dejavnosti. Šola za ta namen zagotovi prostorske možnosti in pripomočke. Ker je v današnjem času tudi pri učencih prevladujoč sedeč način življenja, ki ne zahteva veliko telesnega naprežanja, je edino sredstvo te razbremenitve v odmoru gibanje, zato stroka priporoča gibalni odmor. Obremenitev učencev pri pouku je večinoma intelektualna, senzorična, emocionalna, mnogokrat monotona in močno okupira delo možganov, ki so velik potrošnik kisika. Statično mišično delo predvsem v izometrični kontrakciji poleni tudi krvni obtok, zmanjšajo se frekvence dihanja in srčnega utripa, tako da je manj tudi kisika, ki ga še posebej pogrešajo možgani, saj so velik potrošnik kisika. Gibanje je nenadomestljiv, najpreprostejši in najpogostejši ter skoraj edini način, ki poživi krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih. Gibalni odmor je bil prenesen v naš šolski sistem iz gospodarst-

va, kjer so bili zabeleženi zelo dobri učinki. Po pričakovanjih je gibalni odmor tudi v šolstvu doprinesel k humanejšemu in k uspešnejšemu pedagoškemu procesu.

Cilji gibalnega odmora so večplastni in se povezujejo tudi z drugimi predmetnimi področji in ne samo s športom. Številni avtorji, med njimi tudi Dežman (1988), poudarjajo velik pomen gibalnega odmora, ki vpliva na:

- odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov),
- psihično sproščanje otrok,
- razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja),
- razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci,
- izboljšanje trenutnega počutja,
- izboljšanje pozornosti,
- izboljšanje socialne klime v razredu.

V nadaljevanju bom predstavil različne oblike gibalnega odmora, v okviru katerih sem z učenci izvajal različne dejavnosti.

2.1 Gibalno aktivni odmor med odmorom za malico

Med odmorom za malico smo po malici izvedli gibalni aktivni odmor, ki je trajal 5 do 10 minut. Vseboval je sprehod na zunanjem igrišču ali v telovadnici. Če je bilo suho vreme, se učenci niso niti preobuvali, ampak so samo v šolskih copatih naredili sprehod.

2.2 Pet minut za zdravje med rednim poukom

Med tednom, ko sem imel na urniku prosto uro, sem izkoristil aktivni odmor, pet minut za zdravje. Hodil sem po razredih in imel v razredu sklop vaj, s katerimi smo izvajali dejavnost. Pripravil sem več sklopov vaj, ki smo jih izvajali. En sklop bom predstavil v nadaljevanju tega članka. Kasneje sem učence višjih razredov pripravil oz. naučil, da so oni odšli v posamezen razred in izvajali vaje. Prav tako so nekateri učitelji in učiteljice izvajale vaje samostojno. Kasneje smo prišli do tega, da je cela šola izvajala sklope posameznih vaj ob istem času. Te vaje so potekale 3. ali 4. šolsko uro. Trajale so približno pet minut, pogosto manj. Po gibanju so učitelji in učenci nadaljevali z delom, ki so ga prekinili. V nadaljevanju je delo učencev bilo bolj osredotočeno, koncentracija se je spet bolj okrepila, zaradi tega je bila tudi motivacija večja. Minute, ki smo jih namenili vadbi, so se obrestovale, saj bi sicer nemotivirani ali delno motivirani učenci sodelovali bistveno manj kot po vadbi. Predstavitev vaj v enem sklopu:

1. vaja: Kroženje z glavo počasi petkrat v levo in petkrat v desno stran.
2. vaja: Kroženje z iztegnjenimi rokami počasi petkrat naprej in petkrat nazaj.
3. vaja: Roke vzročene, dvig na prste. Prste rok prepleteš in dlani obrneš proti stropu. Roke vzročiš. Ko ujameš ravnotežje, se dvigneš na prste in vztrajanje v tem položaju pet sekund po pet ponovitev.
4. vaja: Zasuki. Roke so v odročanju. Narediš zasuk počasi petkrat v levo in petkrat v desno stran. Pogled sledi roki.
5. vaja: Predklon. Dovolj, da telo samo izbere položaj za raztezanje hrbtenice.
6. vaja: Razteg hrbtenice. Z rokami se nasloni na mizo in zravnaj hrbtenico. Položaj zadrži deset sekund.
7. vaja: Žogica. Počepni in z rokami objemi kolena. Zadrži položaj pet sekund in lovi ravnotežje.

2.3 Aktivni odmor med odmorom za kosilo

Kosilo je dejavnost, v okviru katere poteka priprava na kosilo s poudarkom na kulturi prehranjevanja in prehrana učencev v organizaciji šole. Pripravi na kosilo je potrebno nameniti dovolj časa. Med odmorom za kosilo smo izvedli gibalni aktivni odmor, ki je trajal 10 do 15 minut. Če je bilo lepo suho vreme, je vseboval sprehod na zunanjem igrišču. Poleg sprehoda

sem kasneje dodal tudi kakšno žoga za podajanje v krogu pri odbojki, košarkarsko za met na koš. Učenci so se preobuli v športne copate. Če vreme ni bilo ugodno, smo te vsebine izvedli v telovadnici šole.

2.4 Gibalna aktivnost med jutranjem varstvom

Jutranje varstvo je na naši šoli oblika vzgojnega dela z učenci od 1. do 9. razreda, ki pred poukom potrebujejo varstvo. V jutranje varstvo se učenci vključujejo prostovoljno s prijavo staršev v okviru pravil, ki jih določi šola. Jutranje varstvo je bilo strokovno vodeno. Glede na dogovor med starši in šolo ter po presoji učitelja zajema različne elemente. Mene je najbolj zanimala sprostitevna dejavnost. Glavni cilj je bil zagotoviti varno in spodbudno okolje, v katerem lahko učenci pričakajo pouk ter organizirati na prejšnji osnovi sprostitevno dejavnost, ki jih veseli, sprosti in aktivira za pouk. Pred poukom sem imel na urniku gibalni aktivni odmor, ki je bil v sklopu jutranjega varstva. Trajal je 1 uro in 15 minut. Potekal je v telovadnici šole. V začetku je vseboval namizni tenis, kasneje sem dodal še plezanje. Nato smo poleg teh dveh vsebin, namiznega tenisa in plezanja, dodali še badminton. Na začetku so se učenci individualno ogreli in raztegnili. V nadaljevanju so izvajali te tri vsebine. Tako so se pred poukom v razredu dobro razgibali in zadihali. Njihovi možgani so bili tako bolj pripravljeni, motivirani in osredotočeni za nova znanja.

2.5 Gibalna aktivnost med uro podaljšanega bivanja

Podaljšano bivanje je oblika vzgojno-izobraževalnega procesa, ki jo naša šola organizira po pouku in je namenjena učencem od 1. do 9. razreda. V podaljšano bivanje se učenci vključujejo prostovoljno s prijavo staršev v okviru pravil, ki jih določi šola. Podaljšano bivanje je strokovno vodeno. Vsebuje različne elemente. Na naši šoli se podaljšano bivanje izvaja 5., 6. in 7. šolsko uro. 5. šolsko uro se izkoristi za kosilo in popoldansko malico. Pri podaljšanem bivanju učenci 6. šolsko uro pišejo domače naloge oz. poteka samostojno učenje. Zadnjo šolsko uro imajo učenci na razpolago različne vsebine. Traja dobro šolsko uro. Nekateri učenci tudi prej odidejo domov. Za mene je bila tukaj najpomembnejša sprostitevna dejavnost. Ta dejavnost je bila namenjena sprostitvi, obnavljanju psihofizičnih moči učencev in se je odvijala v aktivni obliki. Sprostitvene aktivnosti so se časovno ujemale z biološko manjšo aktivnostjo oz. sposobnostjo učencev. Učenci so si nabrali novih moči za delo doma v popoldanskem času. Tukaj sem zagotovil pogoje za sprostitev in pri tem učence spodbujal, jim svetoval, se dogovarjal in sodeloval z njimi. Nad njimi sem imel stal-en pregled. Ob lepih in suhih vremenskih razmerah poteka dejavnost na zunanjem šolskem igrišču. V neugodnih razmerah poteka dejavnost v šolski telovadnici. Na zunanjih površinah so se učenci srečevali z različnimi gibanji. Prevladovala so športne igre, kot so nogomet, košarka in med dvema ognjema. Prav tako so se učenci gibali s hojo, tekom in različnimi elementarnimi igrkami, kot so ristanc, gumitvist in podobno.

Anketa

Anketa je bila razdeljena učencem od 4. do 9. razreda. Torej učencem druge in tretje triade. V aktivni odmor so bili vključeni tudi učenci 1., 2. in 3. razreda. Vendar sem se odločil, da njim ankete ne razdelim. V anketi je sodelovalo 73 učencev. Vsebovala je 9 vprašanj. Vsa vprašanja so bila oblikovana tako, da je učenec svoj odgovor obkrožil med ponujenimi možnostmi. Samo pri zadnjem vprašanju je bila možnost med ponujenimi odgovori, da tudi sami napišejo svoj odgovor, če jim niso zadostovali ponujeni odgovori. Anketa je vsebovala vprašanja o poznavanju gibalnih odmorov v šoli, o udeležbi gibalnih odmorov v šoli, o vrsti dejavnosti pri gibalnem odmoru, o počutju pred gibalnim odmorom, o počutju po gibalnem odmoru, o želji učencev po gibalnem odmoru skozi šolsko leto, kateri gibalni odmor bi si želeli skozi šolsko leto, o gibanju doma in o vrsti dejavnosti doma.

V šoli so učenci največkrat slišali za gibalni odmor, pet minut za zdravje med poukom, pred poukom pri jutranjem varstvu in med podaljšanim bivanjem. To jih je slišalo tri četrtine.

Manj pa za gibalni odmor med malico in med kosilom.

Več kot dve tretjini učencev se je udeležilo vseh pet gibalnih odmorov. Najmanj se jih je udeležilo gibalnega odmora med kosilom. Najbolj so jim bile vseč dejavnosti pri gibalnem odmoru pri jutranjem varstvu, kjer so izvajali namizni tenis, badminton in plezanje.

Občutki pred gibalnim odmorom so bili večinoma normalni, nekateri so prišli na gibalni odmor utrujeni, zaspani in vznemirjeni. Po gibalnem odmoru se je večina učencev počutila boljše, nekaj malega enako in nobeden slabše, kar me veseli. Vsi učenci bi želeli imeti vsaj en gibalni odmor skozi šolsko leto. Največ bi si jih želelo gibalni odmor pet minut za zdravje med poukom. Doma vsi učenci izvajajo dejavnosti, ki so povezane z gibanjem. Prevladujejo: sprehod, kolesarjenje, športne igre, tek, delo na vrtu in njivi, rolanje, pranje avtomobila in vse več tudi vaje na trim stezi in zunanjem fitnesu.

Zaključek

Pri športu v veliki večini notranja motivacija ni problem. Razen redkih posameznikov ima večina učencev rada gibanje. Ne glede, ali je to v telovadnici, na igrišču, v razredu ali v naravi. Do težav z motivacijo pride pri ostalih urah pouka, kjer prevladuje pretežno sedeče, večkrat tudi pasivno poslušanje učne snovi. Kljub novejšim metodam in formativnemu pristopu, kjer so otroci bolj gibalno dejavni, se v trenutku zasičenosti pojavi pomanjkanje koncentracije. Zato tudi te ugotovitve potrjujejo, da sta za posameznega učenca gibanje oz. aktivnost izjemnega pomena. Prepričan sem, da uvedba različnih dejavnosti v šoli pripomore h kvalitetnejšemu učenju. Na naši šoli poskušamo poskrbeti z različnimi načini, da so učenci čim več v gibanju in čim manj sedijo in mirujejo. Če bom s svojim podajanjem informacij o tem in z zgledom vsaj malo vplival na sedanje in bodoče generacije učencev, da bodo kasneje pripravljeni skrbeti za gibanje na delovnem mestu in da bo postal to njihov način življenja, sem naredil veliko.

Literatura

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2014). Ljubljana: Cankarjeva založba.

Razširjeni program osnovnošolskega izobraževanja. (2003). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Z gibanjem do zdravja. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

KDO, KAJ IN KAKO VPLIVA NA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OSNOVNOŠOLCEV?

Povzetek: V prispevku bom predstavila rezultate kratkih spletnih anket, ki smo jih skupaj z učenci, ki obiskujejo interesno dejavnost Raziskovalno delo z mladimi, izvedli med učenci od 4. do 9. razreda. Učenci so se aktivno vključevali v diskusijo, podali svoje primere in predloge za reševanje določenih problemov. Med samo predstavitev rezultatov anket smo opazili, da nekateri mlajši učenci posameznega vprašanja ali besede niso natančno razumeli in so zato težje odgovorili. Ravno tako smo pri analizi odgovorov ugotovili, da vsi učenci niso odgovarjali na vsa vprašanja ter da bi posamezno vprašanje sestavljavci lahko drugače oblikovali. V prispevku bom predstavila naslednje elemente: kako lahko učitelj izboljša motivacijo in storilnost pri pouku samem, kako šola vpliva na mentalno zdravje otrok, kako internet vpliva na samopodobo mladostnikov in kako sošolci vplivajo na šolsko delo posameznega učenca.

Ključne besede: mentalno zdravje, samopodoba, celostni razvoj, nasilje, motivacija

WHO, WHAT, AND IN WHAT MANNER INFLUENCES PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF PRIMARY SCHOOL PUPILS?

Abstract: In this article, I will present results of short online surveys we carried out together with the students from 4th to 9th grade, who attend the optional subject. We conducted four surveys, analysed the gathered data and presented it in a form of PowerPoint presentation to students from 4th to 9th grade during educational lesson. The students actively participated in the discussion, provided examples and suggestions on how to solve particular problems. During our presentation of the survey's results, we noticed that some younger students did not understand particular question or a word, which made it difficult for them to provide an answer. We also observed that some students did not answer all of the questions in the survey, meaning that certain questions should have been formulated in a better way. In this article, I will present the following elements: how can a teacher improve motivation and productivity during the class (itself), how the school influences mental health of children, how the internet influence self-image of the adolescents and, how classmates influence the school work of an individual student.

Key words: mental health, self-image, holistic development, violence, motivation

Uvod - kako lahko učitelj izboljša motivacijo in storilnost pri pouku samem?

Najnoveše nevroznanstvene raziskave kažejo, da je 50 % inteligence dedne, preostalo je odvisno od okolja. Ključno obdobje intelektualnega razvoja je zgodnje otroštvo; od 2. do 5. leta starosti. V tem obdobju se razvije več kot 70 % sinaps. Telesna aktivnost ni dobra le za zdravje, temveč vpliva tudi na uspeh v šoli. Če otrok veliko časa preživi sede ali leže, nastane velika možnost kognitivnih težav. Vsako uro sedenja naj bi nadomestil z dvema urama igranja ali druge telesne dejavnosti (Rajović, 2016). Gibalno stimulatívno in pestro okolje zagotovo vpliva na intelektualne funkcije otrok.

Tudi glasba je zelo pomembna za celostni razvoj otroka. Različne študije dokazujejo, da lahko glasba pomaga aktivirati možganska področja, ki so vključena pri številnih kognitivnih procesih, po drugi strani pa pozitivno vpliva na razpoloženje in motivacijo. Ravno tako so mnoge raziskave pokazale, da so učenci, ki so obiskovali glasbeno-izobraževalne programe, na preverjanjih dosegli pomembno višje rezultate kot učenci, ki v tovrstne programe niso bili vključeni. Te razlike v učni uspešnosti so z leti šolanja naraščale. Hkrati je najbolj obsežna raziskava iz leta 1999 o vplivu umetnosti, kjer je bila glasbi posvečena posebna pozornost pokazala, da se je pod vplivom glasbenoumetniškega izobraževanja sčasoma izboljšala učna uspešnost tudi pri učencih z nižjim socialnoekonomskim statusom. Posebno ugodni vplivi poslušanja glasbe ob učenju so se pokazali pri poučevanju otrok s posebnimi potrebami. Hallam in Price (1998) sta ugotovila, da se je pri učencih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami pri urah matematike občutno znižala raven agresivnosti in povečala raven sodelovanja ob poslušanju glasbe, kar se je odražalo tudi na večji učni uspešnosti. Razni raziskovalci so

potrdili tudi pozitivne učinke glasbe na učno uspešnost pri otrocih z motnjami pozornosti in pri duševno zaostalih otrocih.

Glede na predhodne raziskave lahko glasbo v okviru učnega procesa uporabimo za:

- povečanje pozornosti,
- povečanje prostorsko časovnega sklepanja (osnova abstraktnega mišljenja),
- boljšo zapomnitev in lažji priklic predvsem besednega gradiva,
- sprostitve,
- večjo ustvarjalnost,
- boljše reševanje problemov,
- spodbujanje pozitivne skupinske klime in sodelovanja.

Kakšno pa je stanje na naši šoli?

Slabih 65 % učencev med učenjem doma posluša glasbo, podoben odstotek učencev je odgovorilo, da učitelji v šoli dovolijo poslušanje glasbe pri različnih dejavnostih. Učenci so zapisali, da največkrat poslušajo glasbo pri LUM in MAT, sledita TJA in GUM.

Glasbo največkrat poslušajo pri reševanju matematičnih nalog in pri oblikovanju zapiskov. Z glasbo se aktivno ukvarja (vsaj ena ura glasbene šole na teden) 42 % anketiranih učencev. Učitelji med samo šolsko delo redko vključujejo elemente gibanja (67 %), pogosto pa se tega poslužuje 28 % učiteljev. Kar 93 % učencev je izrazilo željo po še več gibanja med poukom.

Predlogi za izboljšavo:

1. V učni načrt slovenskih OŠ vpeljati obvezno učenje enega izmed instrumentov. Tako bi bila vadba instrumenta dostopna vsem učencem, ne samo tistim, ki lahko obiskujejo glasbene šole.
2. V učni načrt bi bilo potrebno vnesti več ur športne vzgoje (predvsem v zadnjo triado), ko imajo učenci več sedečega pouka.
3. Po četrti šolski uri bi bilo smiselno vpeljati rekreativni odmor. Postavlja se vprašanje – kako to izvesti, da bo za vse učence čim bolj učinkovito.

Kako sošolci vplivajo na šolsko delo posameznika?

Govoriti o nasilju je danes, žal, že nekaj povsem običajnega. Poznamo več oblik/vrst trpinčenja oz. nasilja (besedno, telesno, socialno in psihično).

Na prvi pogled sta socialno in psihično trpinčenje milejši obliki, vendar po mnogih raziskavah celo najbolj nevarni. Povzročata namreč najhujše posledice, ki jih je težko prepoznati in se nanje učinkovito odzvati. Nasilneži se k nasilju praviloma zatekajo, ker bi radi pridobili pozornost in opozorili nase. Z nasiljem poskušajo pregnati občutja nemoči in neuspešnosti. Kljub vsemu je potrebno poskrbeti, da bo imelo nasilno vedenje vedno negativne posledice za storilca in tako v prihodnosti ne bo več videl koristi svojih nasilnih dejanj.

Naloga odraslih je, da žrtve trpinčenja zaščitijo in jim nudijo podporo in jih s tem razbremenijo občutkov sramu, krivde in strahu. Če je šola na vse to pripravljena in če tudi sicer vlada zdravo vzdušje, otrokom ne bo težko odgovoriti na vprašanje, kdaj je to, kar so zaupali odraslemu, tožarjenju in kdaj ne.

Kako so na anketna vprašanja odgovarjali naši učenci?

Med vsemi anketiranimi je slabih 65 % učencev odgovorilo, da v šoli še niso imeli izkušenj z nasiljem. Med 35 % učencev, ki so se v razredu že srečali z nasiljem, je bilo 54 % takšnih, ki so bili žrtve nasilja. Med tistimi, ki so bili deležni nasilja, je bilo kar 84 % takšnih, ki so povedali, da je to vplivalo na njihovo šolsko delo, predvsem na njihovo slabšo socialno vključenost med vrstniki. Na naši šoli je skoraj 17 % učencev že bilo deležnih nasilja, kar je velik odstotek, glede na to, da težimo k ničelni toleranci katerekoli oblike nasilja.

Kako rešiti problem?

Približno polovica učencev, ki so bili deležni nasilja, je to nekomu zaupala in se o dejanju pogovorila.

Zakaj so se učenci nekomu zaupali in zakaj ne?

Navedla sem le nekaj najpogostejših odgovorov.

DA – rešijo problem ali ga poskušajo rešiti
 NE – ne vodijo k rešitvi problema
 Ker je bolje, da povemo resnico. Ker se o tem ne želim pogovarjati.
 Ker nisem zmogla tega prenašati in mi je bilo hudo. Ker je to osebno, to je moja stvar.
 Ker nisem več zdržala pritiska sošolke name. Ker nisem želela, da to kdo izve.
Kakšna je tvoja rešitev za ta problem (v primeru nasilja med sošolci v razredu) ?

Koraki, ki vodijo k rešitvi problema

Povedala bi učiteljici.
 Se umaknem, grem stran.
 Da bi se vsi razumeli.
 Pogovor ter kazni.
 Včasih povem učiteljici, pogosto mamici.

Koraki ki ne vodijo k rešitvi problema

Ni rešitve.
 Se umaknem, grem stran.
 Ni ga.
 Pretepam se z njimi.
 Ga pretepem in nato povem učiteljici da sem naredil samoobrambo, ker me je on prvi na padel.

Da pride nepristranska oseba in se pogovorijo. Izberem svojo stran in pomagam svoji strani.
 Pokličem starejšo osebo. Sem tiho, naj sami poskrbijo zase.

Ali imaš v šoli kakšnega učitelja, ki bi mu lahko zaupal?

Na zgornje vprašanje je dobrih 68 % učencev odgovorilo pritrdilno. Kakšni pa so razlogi za to?

Imam učitelja /-ico, ki mu zaupam.

Ker me z veseljem posluša.
 Ker učiteljem lahko zaupamo probleme.
 Ker se z njimi dobro razumem.
 Ker jim zelo zaupam.
 Ker jo/ga dobro poznam.

Nimam učitelja /-ico, ki bi mu / ji lahko zaupal.

Ker nimam takšnega učitelja.
 Ker ni srčen/srčna.
 Ker ni nihče tako iskren.
 Ker so to moje stvari in ne njihove.
 Ker nihče nič ne naredi.

Opiši osebo (kakšne lastnosti bi morala imeti), da bi ji lahko zaupal/a ?

- Veselje do pogovora.
- Prijazna, strpna in zadrži skrivnosti zase.
- Mi pomaga z različnimi dejavnostmi, ima dobre rešitve.
- Prijazna in stroga.
- Dolgo prijateljstvo, brez izdaj v preteklosti.
- Mora pokazati zanimanje za moj problem.
- Mora me dobro poznati in mi pomagati.
- Biti mora sproščen/a in za šale.
- Da ima podobne probleme kot jaz.
- Mama.

Predlogi za izboljšavo:

1. Razredniki bodo učencem na razrednih urah podrobno razložili razliko med »tožarjenjem« in »prijavo« nasilja učitelju ali katerikoli odrasli osebi.
2. Pri vhodnih vratih kabineta svetovalne delavke bomo pripravili škatlo, v katero bodo učenci lahko podali svoje predloge, pobude in opažanja glede nasilja na šoli ter v razredu. Seveda bomo veseli tudi vsake pohvale ali pobude za kakršnekoli spremembe v šoli. Na liste se lahko podpišejo, lahko pa oddajo tudi anonimno sporočilo.

*slika 1

Kako šola vpliva na duševno zdravje učenca?

Pogost problem pri učencih v današnjem času je, da si zastavljajo previsoke cilje ali jih sploh nimajo. Kadar si učenci zastavijo previsoke cilje, se velikokrat zgodi, da jim ne uspe, posledično so velikokrat pod stresom. Učenci se večino časa učijo nekaj dni pred ocenjevanjem, ne delajo nalog in šole ne vzamejo resno. Problem nastane tudi takrat, ko se primerjajo med svojimi vrstniki in si želijo imeti enak uspeh. Ko se primerjajo z drugimi, pozabljajo nase in na svoje sposobnosti. Dosedanje raziskave so pokazale, da je več kot polovica (58,01 %) otrok obremenjenih s poukom, ocenjevanjem, preveč predmeti na dan, delom za šolo doma in pomankanjem prostega časa. 15,94 % otrok ima preveč dejavnosti izven pouka (interesne dejavnosti v šoli, neobvezni izbirni predmeti v šoli, zunajšolske dejavnosti, pot od doma do šole in obratno ter gospodinjstva doma). 13,46 % otrok ve, da njihovi starši preveč pričakujejo od njih; torej zahteve staršev glede učenja, pričakovanja glede ocen ter pričakovanja glede udeležbe v zunajšolske dejavnosti. 9,65 % otrok pa ima slabe odnose s sošolci in učitelji, kar za njih predstavlja veliko problemov.

Analiza ankete med našimi učenci

33 % anketiranih je potrdilo, da s svojimi ocenami niso zadovoljni, 16,5 % učencev pa je povedalo, da se ne učijo zase. Skoraj 34 % učencev po pouku obiskuje še dodatne dejavnosti, ravno tako jih je 35 % izrazilo mnenje, da jim primanjkuje prostega časa. Več kot polovica učencev (52 %) je poudarila, da jih šola preveč obremenjuje (preveč pouka, ocenjevanja, število predmetov na dan).

Samopodoba:

Nezadovoljstvo z zunanjo podobo je del odraščanja. Zaradi dostopnih vsebin, ki so konstantno na voljo, so mladi danes bolj izpostavljeni nerealnim in lepotnim internetnim standardom, čeprav se mladi zavedajo, da so slike spletnih vplivnežev večinoma obdelane in nerealne. Ko spremljajo objave drugih, se mladostnikom pogosto zdi, da so življenja drugih boljša, zato postanejo negotovi glede svojega videza.

Dosedanje raziskave so pokazale, da se 45 % mladostnikov med seboj primerja že v osnovni šoli. V srednji šoli je odstotek višji, in sicer za 14 %. Raziskava je pokazala, da je ena tretjina slovenskih dijakin in ena četrtna učenec zadnje triade razmišlja celo o plastičnih operacijah. Posamezni mladostniki se izživljajo nad svojim telesom/izgledom s fizičnimi poškodbami; s tem izražajo razočaranje nad svojim videzom. V raziskavi, ki je potekala 6. 2. 2017, je sodelovalo 204 učencev osmega razreda iz šestih osnovnih in srednjih šol na Štajerskem. Podatki so bili pridobljeni z pomočjo ankete in petstopenjske lestvice zadovoljstva s samim seboj, šolo in starši. Rezultati kažejo, da večina mladostnikov uporablja medije za sporazumevanje s prijatelji in ti imajo znatno nižje ocene v šoli.

Na naši šoli je 40 % učencev odgovorilo, da so zadovoljni s svojim telesom, ravno tako jih je dobrih 40 % odgovorilo, da so delno zadovoljni s svojim izgledom. Tako skoraj 20 % učencev s svojim izgledom ni zadovoljna.

80 % učencev je potrdilo, da imajo veliko stvari, na katere so lahko ponosni pri svojem zunanem izgledu.

22 % učencev na svojo postavo vpliva s prehrano, za dobrih 40 % anketiranih pa to drži le delno. S športom na svoj izgled vpliva skoraj 40 % učencev, za podoben delež učencev pa to drži le delno.

Povzamemo lahko, da približno 20 % učencev na svoj fizični izgled ne vpliva s prehrano ali športom. Slabih 50 % anketirancev pravi, da se po zunanem izgledu ne primerjajo z izgledom sošolcev in sošolk ali prijateljev in prijateljic.

Predlogi za izboljšavo:

1. V okviru razrednih ur razrednik pripravi temo oziroma delavnice, s pomočjo katerih bodo učenci lahko našli rešitev za svojo težavo.
2. Več oblik neformalnega pouka, kjer se učenci več pogovarjajo, igrajo in se družijo med seboj.
3. V okviru vzgojnih ur že potekajo delavnice na temo TO SEM JAZ, ki jih izvaja svetovalna

delavka skupaj za učence od 7. do 9. razreda. Učenci so izrazili željo, da si želijo te teme in delavnice obravnavati po razredih, kjer je vzdušje bolj sproščeno, saj se med seboj dobro poznajo.

4. Tudi priprava naravoslovnega dne Festival zdravja, ki bo letos potekal že sedmič zapovrstjo za vse učence šole, bo tematsko naravna na duševno zdravje otrok. K sodelovanju običajno povabimo še zunanje institucije in društva.

Zaključek

Ob teh pomembnih temah, s katerimi se vsakodnevno srečujemo v šolah na vsakem koraku, se je smiselno vprašati o nasilju nad učitelji in nad šolsko lastnino. To so zagotovo teme, ki ostajajo odprte za nadaljnja raziskovanja. Škatlo bomo odpirali vsakih 14 dni in na vzgojnih urah predebatirali zapise, ki bodo pristali v njej. Ob letu bomo preverili spremembe in v kolikšni meri so bili zapisi učencev upoštevani. Verjamem, da bo učencem veliko pomenilo, če bodo videli, da je njihov glas slišan in upoštevan.

Literatura

Bergant T., Razvoj in vzgoja otroka z vidika nevroznosti, 2010

Campbell, D., Mozart za otroke (prebujanje otrokove ustvarjalnosti in mišljenja s pomočjo glasbe). Ljubljana, 2004.

Habe K., Vpliv glasbe na kognitivno funkcioniranje. Ljubljana, 2005. Doktorska disertacija.

Rajović R. Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Mladinska knjiga, 2016

Einsidler S. – Moja Samopodoba, Mladinska knjiga, 2015

Ribič M. in Ostrožnik I. – Otroci in varna raba interneta, samozaložba, 2010

Šulak T. – Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 1996

Spletni viri:

<https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/nasilje-med-vrstniki>

PROMOCIJA PSIHO-FIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK V PODALJŠANEM BIVANJU

Povzetek: Sedeči način življenja, v katerega otroka silijo tako delo v šoli kot prostčasne dejavnosti ob poplavi vseh vizualnih medijev, predstavlja izziv sodobni družbi. Šola otrokom ne predstavlja le varstva oz. prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč tudi prostor socialne aktivnosti in interakcije ter oblikovanje samopodobe, kar je zelo pomembno za duševno dobrobit. Z varovanjem in krepitvijo zdravja in zdravega življenjskega sloga preprečujemo nastanek duševnih motenj, izboljšamo počutje in kakovost življenja ter spodbujamo otrokove sposobnosti. Redna telesna dejavnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga in je nujni pogoj za otrokov kognitivni razvoj. Namen mojega prispevka je bil vključevanje sprostitveno-gibalnih dejavnosti v urnik podaljšanega bivanja. Cilj prispevka pa, da pripomorem k dobremu psihofizičnemu zdravju otrok. V prispevku predstavim dejavnosti, ki jih izvajam v oddelku podaljšanega bivanja z drugošolci in pripomorejo k boljšemu psihofizičnemu zdravju otrok.

Ključne besede: duševno zdravje, telesna dejavnost, projekti, ustvarjanje, branje.

PROMOTING THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN IN EXTENDED STAYS

Abstract: The sedentary lifestyle that children are forced into, both by school work and leisure activities, with all the visual media, is a challenge to modern society. School is not only a place for children to learn and acquire knowledge, it is also a place for social activity and interaction, and for the formation of self-esteem, which is very important for mental well-being. By protecting and promoting health and healthy lifestyles, we prevent mental disorders, improve well-being and quality of life, and promote children's abilities. Regular physical activity is one of the cornerstones of a healthy lifestyle and a prerequisite for children's cognitive development. The purpose of my contribution was to integrate relaxation and movement activities into the timetable of the extended stay. The aim of this contribution is to contribute to children's good psycho-physical health. In this paper, I present the activities I do in the Extended Stay Department with second-graders that contribute to children's psycho-physical health.

Key words: mental health, physical activity, projects, creativity, reading.

Uvod

Šola naj bi ozaveščala ljudi za večjo kakovost življenja in bivanja. Otrokom ne predstavlja le varstva oz. prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč tudi prostor socialne aktivnosti in interakcije ter oblikovanje samopodobe, kar je zelo pomembno za duševno dobrobit. Pozitivno duševno zdravje je napovednik dobrega fizičnega zdravja. Z varovanjem in krepitvijo zdravja in zdravega življenjskega sloga preprečujemo nastanek duševnih motenj, izboljšamo počutje in kakovost življenja ter spodbujamo otrokove sposobnosti.

Otroci prve triade ob delovnikih v šoli preživijo več časa kot doma. Na osnovni šoli, kjer sem zaposlena, so po končanem pouku skoraj vsi učenci prve triade vključeni v oddelke podaljšanega bivanja. V letošnjem šolskem letu poučujem drugošolce v oddelku podaljšanega bivanja. Podaljšano bivanje na naši šoli poteka do 16.05 ure. Učenci večinoma odhajajo domov po 15. uri – torej proti koncu podaljšanega bivanja. Tako v šoli preživijo povprečno osem ur na dan. Po zaključenem pouku so utrujeni, potrebujejo sprostitve in gibanje, ker dopoldanski pouk poteka v veliki meri sede. Namen mojega prispevka je bil vključevanje najrazličnejših sprostitveno-gibalnih dejavnosti v urnik podaljšanega bivanja. Cilj prispevka pa, da pripomorem k dobremu psihofizičnemu zdravju otrok.

Psihofizično zdravje

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je pojem psihofizičen opredeljen kot »duševen in telesen v medsebojnem odnosu«. Pojem zdravje je opredeljen kot »stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma« (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2014). Zdravje ima poleg telesnih tudi duševne in socialne dimenzije, ki se

v praksi tesno prepletajo. Malo verjetno je, da se bomo počutili telesno zdravi, če ne bomo znali poskrbeti zase in si izbrali takšno življenjsko okolje, ki nas bo spodbujalo k odločitvam v korist zdravja. Če hočemo mlade naučiti, kako naj postanejo in ostanejo telesno zdravi, moramo pri tem upoštevati njihove čustvene in socialne potrebe (Weare in Gray, 2010).

Otroci danes večino dneva preživijo v šoli. Pouk od njih pogosto zahteva veliko sedenja, daljša obdobja koncentracije in psihičen napor. Zato moramo poskrbeti za zadostno količino gibanja in igre. Igra predstavlja otrokovo notranjo potrebo, zato mora biti pouk in druge aktivnosti otroka v šoli prepleten z igro (Belavič Pučnik, 2014).

Telesno udejstvovanje ima številne ugodne učinke na posameznikovo splošno zdravstveno stanje. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2022) je opredelil smernice za telesno dejavnost. Telesna dejavnost je koristna za telesno in duševno zdravje. Že nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič. Vendar več gibanja prinaša več koristi za zdravje. Vsakršna telesna dejavnost šteje. Krepitev mišic koristi vsem. Preveč sedenja lahko škoduje zdravju. Če bi bilo svetovno prebivalstvo telesno dejavnejše, bi se lahko posledično izognili od štirim do pet milijonom smrti na leto. Telesna dejavnost ugodno vpliva tudi na duševno zdravje. Javnozdravstvena priporočila, ki jih je Svetovna zdravstvena organizacija predstavila v smernicah za telesno dejavnost otrok in mladostnikov starih od 5 do 17 let je vsaj 60 minut telesne dejavnosti dnevno. Otroci in mladostniki naj omejijo čas, ki ga preživljajo sede. Zlasti naj omejijo preživljanje prostega časa pred zasloni. Telesna dejavnost otrok in mladostnikov prinaša številne koristi za njihovo zdravje: izboljša telesno pripravljenost, srčno-presnovno zdravje (uravnava krvni tlak, vrednost maščob in glukoze v krvi ter poveča občutljivost na inzulin), zdravje kosti, vpliva na izboljšanje kognitivnih sposobnosti (učno uspešnost, načrtovanje in izvrševanje dnevnih nalog), izboljša duševno zdravje ter zmanjšuje debelost.

Redna telesna dejavnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga in je nujni pogoj za otrokov kognitivni razvoj. Je pomembna za skladen telesni razvoj otrok in pripomore k oblikovanju vedenjskih vzorcev. Otroci z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Otrokom daje zadovoljstvo in veselje. Z gibanjem razvijajo umske sposobnosti in so hkrati družbeno naravnani (Leban Vindiš, 2016).

Duševno zdravje je pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, občutek moči, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. Duševno zdravje je ključen del splošnega zdravja otrok in mladostnikov ter je povezano z njihovim fizičnim zdravjem in njihovo sposobnostjo biti uspešen v šoli in v družbi. Je ključno za prihodnost vsakega naroda in uspešnost vsake družbe (Jeriček Klanšček, Roškar, Vinko, in Hočevar Grom, (ur.), 2018).

V nadaljevanju predstavljam primere dobre prakse, dejavnosti, ki pripomorejo k dobremu psihofizičnemu zdravju otrok in jih izvajam v svojem oddelku podaljšanega bivanja.

Primeri dobre prakse

Telesna dejavnost na svežem zraku

Ta dejavnost poteka po kosilu in je namenjena gibanju, katerega dosežem z igro, kjer se otroci sprostijo, veselijo in družijo s sovrstniki. Otroci pred pisanjem domače naloge potrebujejo gibanje in sprostitev, ker so utrujeni od pouka. Igra predstavlja otrokovo notranjo potrebo, zabavo, užitek, sprostitev in počitek.

Vsak dan smo eno uro zunaj na igrišču – ne glede na vremenske razmere. Del šolskega igrišča, med dvema telovadnicama, je pokrito s streho, zato se ob deževnem vremenu zadržujemo tam. Čas je namenjen različnim igram in športom po izboru učencev. Učenci so neprestano telesno dejavni. Pri dečkih je najbolj priljubljen šport nogomet. Deklice rade skačejo gumitvist, preskakujejo kolebnico in se igrajo ristanc. Nekateri se radi lovijo in skrivajo, drugi gugajo na gugalnici, spuščajo po toboganu ter plezajo po različnih plezalih. Nekateri se najraje igrajo v peskovniku.

Projekt Živim zdravo

V letošnjem šolskem letu sodelujemo v projektu Živim zdravo, ki je del širšega programa Šole sobivanja, ki združuje projekte z različnih področij trajnostnega razvoja. Namen projekta je aktivno razmišljanje in sodelovanje v športnih aktivnostih in zdravi prehrani.

Z učenci smo spoznali pomen zdravega načina življenja. Preučili smo šolski jedilnik, naučili smo se pripraviti pet zdravih obrokov – zajtrk, dopoldanska in popoldanska malica, kosilo ter večerja. Pripravili smo recepte za vseh pet obrokov, katere bodo objavili na družbenem omrežju društva Sobivanje. Pogovarjali smo se na kakšen način in s čim pripomoremo k zdravemu načinu življenja. Učenci so izpostavili, da je pomembno jesti zdravo in raznoliko hrano, imeti pet obrokov dnevno, piti dovolj tekočine (nesladkane, najboljše voda), potrebno je skrbeti za čistočo telesa, dovolj spati in moramo se veliko gibati. Ugotavljali smo zakaj je pomembna telesna aktivnost, katere oblike telovadbe in športa so jim najbolj všeč, katere športe trenirajo in s katerimi športi se ukvarjajo v svojem prostem času. Izdelali smo načrt za bolj zdravo življenje znotraj oddelka podaljšanega bivanja in ustvarili vadbeni program, ki ga izvajamo najmanj 2-krat tedensko. Izvajamo vaje za moč, ravnotežje, koordinacijo in raztezanje.

Projekt Spodbujamo prijateljstvo

V letošnjem šolskem letu sodelujemo v projektu Spodbujamo prijateljstvo, ki je del širšega programa Šole sobivanja, ki združuje projekte z različnih področij trajnostnega razvoja. Namen projekta je spodbujati otroke k pozitivnemu razmišljanju o prijateljstvu in razvijanju dobrih odnosov z vrstniki. Z učenci smo se veliko pogovarjali o prijateljstvu in medsebojnih odnosih – kdo so pravi prijatelji, kako lahko pomagamo prijateljem, kateri so najlepši trenutki v našem prijateljstvu, kaj delamo skupaj s prijatelji ipd. Naučili smo se pesem Gradim prijateljstvo in skupaj izdelali plakat ter filmček, katera bodo objavili na družbenem omrežju društva Sobivanje.

Beremo

Sreda je dan v tednu, ki je namenjen branju. Zakaj in čemu branje? Jamnik (2000, str. 77) pravi: »Z branjem, s knjigo je mogoče "čudežno potovanje" v svet lepote in znanja, v svet avtorjeve domišljije in ne nazadnje, v svoj lastni (izkustveni, doživljajski, domišljijski) svet.« Vsako sredo obiščemo šolsko knjižnico. Knjižničarka nas seznani s prihajajočimi dogodki in projekti ter nam predstavi morebitno novo literaturo. Učenci vrnejo knjige in si izposodijo nove. Sredino popoldne je posvečeno pregledu knjig, ki so si jih izposodili učenci. Učenci, ki želijo brati in zelo radi berejo, berejo izposojene knjige. Nekateri se pripravljajo na predstavitev knjig za bralno značko. Tudi sama večkrat glasno berem učencem. Rada izbiram literaturo, ki je primerna za branje v nadaljevanjih – Anča Pomaranča (Branka Jurca), Moj prijatelj Piki Jakob (Kajetan Kovič), Zgodbe iz mesta Rič-Rač (Lojze Kovačič), Ostržek (Carlo Collodi), Pika Nogavička (Astrid Lindgren), Pet kužkov išče pravega (Polonca Kovač) in Prigode koze Kunigunde (Kristina Brenkova).

Ustvarjamo

Petek je dan v tednu, ki je namenjen ustvarjanju. Zakaj in čemu ustvarjanje? Duh in Korošec (2009, str. 34) pravita, da sam ustvarjalni proces otroku omogoči, da se likovno izrazi in da se usposablja za ustvarjalno mišljenje v življenju. Otrokovo likovno izražanje je največkrat kognitivna nuja in igra, kjer se ne ukvarja z likovno-teoretičnimi pojmi in prvinami. Z likovnim izražanjem otrok sprošča svojo domišljijo, razvija se njegova ustvarjalnost in si pridobiva oblikovne izkušnje. Ustvarjamo vsak petek, ker učenci ta dan nimajo domače naloge. Ustvarjamo z različnimi materiali v različnih likovnih tehnikah in tematsko obarvano – glede na letni čas in prihajajoče praznike. Likovne izdelke, ki so izstopali od povprečja, sem poslala na različne mednarodne likovne natečaje. Ena učenka je dobila nagrado.

Zaključek

Dejavnosti, ki jih izvajam v oddelku podaljšanega bivanja, pripomorejo k boljšemu psihofizičnemu zdravju otrok. Redna telesna dejavnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenja. V spontanah gibalnih igrar na svežem zraku in po izboru otrok, poskušam prepoznati vrednost, ki krepi zdravje. Igre so priložnost za tkanje novih vezi ali za ohranjanje starih. V njih se zrcalijo vrednote, ki so povezane z našim čutenjem ob druženju v gibalnih aktivnostih. Polepšajo nam vsako urico, ki jo vsak dan po kosilu preživimo na prostem. Z igro dosežem gibanje, kjer se otroci po pouku sprostijo, veselijo in družijo s sovrstniki ter si naberejo novih moči za nadaljnje delo – samostojno učenje oz. pisanje domače naloge. Projekt Živim zdravo je nadgradnja tega, kjer so otroci spoznali in preučili vse vidike zdravega življenja in v okviru katerega so še dodatno telesno dejavni v učilnici.

K dobremu duševnemu zdravju otrok vodijo projekt Spodbujamo prijateljstvo, branje in ustvarjanje. Učitelji moramo poskrbeti zato, da bodo otroci v največji možni meri uresničili vse svoje potenciale. Nekaterim je bližje knjiga, drugi so močni na likovnem področju. Ti dve dejavnosti spodbujata pozitivno samopodobo otrok. Otroci so bili zelo veseli, ker sem njihove likovne izdelke poslala na mednarodne likovne razstave. Moje glasno branje v nadaljevanjih pritegne pozornost vseh učencev in jih popelje v domišljjsko-literarni svet. Projekt o prijateljstvu je še bolj okrepil medsebojne odnose in povezal otroke v oddelku. Združili smo moči in se povezali pri ustvarjanju plakata in filmčka. Duševno zdravje je ključen del splošnega zdravja otrok ter je povezano z njihovim fizičnim zdravjem in njihovo sposobnostjo biti uspešen v šoli, pri delu in v družbi. Je ključno za prihodnost vsakega naroda in uspešnost vsake družbe.

Literatura

- Belavič Pučnik, S. (2014). Igranje za znanje: priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Duh, M. in Korošec, R. (2009). Likovnooblikovni razvoj učencev v osnovni šoli. Revija za elementarno izobraževanje, 2 (2/3), 33-41.
- Jamnik, T. (2000). S knjigo v svet. V Saksida, I. (ur.). Bralna značka v tretjem tisočletju (str. 77-85). Založba Rokus.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M. in Hočevar Grom, A. (ur.). (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>
- Leban Vindiš, N. (2016). Pomen športne dejavnosti za skladen telesni razvoj otrok. Razredni pouk, 18 (2/3), 88-93.
- Psihofizičen. (2014). V Slovar slovenskega knjižnega jezika (2. dopolnjena in deloma prenovljena izdaja). <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=psihofizi%C4%8Den>
- Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje. (2022). Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://nijz.si/publikacije/smernice-za-telesno-dejavnost-in-sedece-vedenje/>
- Weare, K. in Gray, G. (2010). Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. Inštitut za varovanje zdravja v Republiki Sloveniji.
- Zdravje. (2014). V Slovar slovenskega knjižnega jezika (2. dopolnjena in deloma prenovljena izdaja). <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=zdravje>

KAKO LAHKO ZNANJE O ČUSTVIH IZBOLJŠA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

Povzetek: Temeljno poslanstvo učiteljev je učence vzgojiti v samostojne in odgovorne posameznike, ki bodo uspešno funkcionirali na vseh področjih družbenega življenja. Nenadomestljivo vlogo pri izgrajevanju stabilne in uravnovešene osebnosti, ki bo zaupala v lastne zmožnosti, imela vpliv nad svojim življenjem in bo z njim zadovoljna, ima čustveno opismenjevanje. V prispevku je predstavljen primer sistematičnega razvijanja čustvenih spretnosti pri osmošolcih, s poudarkom na vodenju učencev pri prepoznavanju lastnih čustev in učenju načinov ustreznega odzivanja nanje. Prispevek je namenjen vsem učiteljem, ki poučujejo na predmetni stopnji in si prizadevajo z različnimi dejavnostmi razvijati čustveno inteligenco kot ključni element psihofizičnega zdravja.

Ključne besede: občutek, čustvo, čustveno opismenjevanje

HOW KNOWLEDGE ABOUT EMOTIONS CAN IMPROVE THE PSYCHO-PHYSICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

Abstract: The fundamental role/mission of teachers is to raise students into independent and responsible individuals who will function successfully in all areas of social life. Emotional literacy plays an irreplaceable role in building a stable and balanced personality that will trust in its own abilities, have influence over its life and be satisfied with it. The article presents an example of the systematic development of emotional skills in eighth-graders, with an emphasis on guiding students in recognizing their own emotions and learning how to respond appropriately to them. The contribution is intended for all teachers who teach at the subject level and strive to develop emotional intelligence as a key element of psychophysical health through various activities.

Keywords: feeling, emotion, emotional literacy

Uvod

V zadnjem času pogosto slišimo strokovnjake iz različnih področij, ki poudarjajo pomen čustvene opismenjenosti za uspešno krmarjenje skozi življenje v 21. stoletju. Zaradi številnih družbenih razmer, kot so kriza vrednot, ekonomske in socialne stiske, pomanjkanje časa za družinsko življenje, razveze, smo učitelji pogosto postavljeni pred nove izzive. Kot pravi Woolfolk (2002), smo učitelji za učence včasih najboljši vir pomoči pri spoprijemanju s čustvenimi in medosebnimi problemi. Zraven posredovanja z učnim načrtom določenih vsebin moramo načrtno razvijati spretnosti za doseganje višje čustvene zrelosti učencev. Posamezniki bodo v šoli uspešni, če bodo razvijali sposobnost odlaganja zadovoljitve, sprejemali družbeno odgovornost, usvajali primerne načine obvladovanja čustev in ohranjali optimističen pogled na življenje (Hamburg, povzeto po Goleman, 2006). Povedano krajše, posamezniki bodo v šoli uspešni, če bodo razvijali čustveno inteligenco. »Za uspešnost vseh je potrebno ustvariti spodbudno učno okolje, kar pa je mogoče zagotoviti z opolnomočenjem učencev preko socialnega in čustvenega opismenjevanja« (Rutar Ilc, Rogič Ožek, Gramc, 2017, str. 6)

1 Na kratko o čustvih

Slovar slovenskega knjižnega jezika čustvo opredeli kot »duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem« (<https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika>). Čustva so odziv na dogajanje in nam sporočajo, kaj se z nami dogaja, kaj potrebujemo in kaj želimo ali moramo storiti. Doživljamo jih takrat, kadar neka sprememba v okolju ali nas samih pomembno vpliva na naše vrednote. Za ohranjanje ustreznega psihofizičnega oz. duševnega zdravja je pomembno, da smo v življenju uspešni, sproščeni, zadovoljni in vzpostavljamo ter vzdržujemo zdrave medosebne odnose. To posamezniku uspe, če pozna samega sebe, če ve, kaj občuti, kaj čuti, kaj si v življenju želi. Uravnavanje čustev je temeljni pogoj uravnovešene in srečnega življenja.

1.1 Čustva ali občutki?

Če želimo proučevati in razumeti čustva, moramo poznati svoje občutke. Na vsako dogajanje v nas ali okrog nas se telo odzove z občutki.

Občutki kot telesni odziv na spremembo so tesno povezani s čustvi. Čustvo občutimo z občutki, npr. čustvo strahu nekateri občutijo s potenjem dlani. Občutja so razlaga čustev in jih lahko uravnavamo s svojimi mislimi, medtem ko se čustva razvijejo samodejno kot odziv na dogodek ali misel in ga ne moremo kontrolirati, kontroliramo lahko le odzive nanje.

1.2 Delitev čustev

Goleman (2006) pravi, da je čustev več sto. V raznih oblikah slovenskih slovarjev čustev ne najdemo tako velikega števila besed, ki bi opisovale čustva.

Za čustveno opismenjevanje učencev je potrebno poznati le dve delitvi. Prva deli čustva na osnovna oz. enostavna in sestavljena. Znani psihoterapevt Gašperlin navaja šest osnovnih čustev: veselje, strah, sram, žalost, jeza in gnus. Druga delitev je za čustveno opismenjevanje pomembnejša kot prva, kjer gre za ustvarjalnost sestavljanja in izpeljevanja besed podobno kot ustvarjalno mešanje barv v likovni umetnosti. Ta čustva deli na prijetna in neprijetna. Prijetna doživljamo, ko se potrjuje neka naša vrednota, želja ali cilj. Neprijetna doživljamo, ko ocenjujemo, da so naše vrednote, želje ali cilji ogroženi. Vsako prijetno ali neprijetno čustvo je lahko v določeni situaciji najboljši odziv oz. najboljša izbira, kakor je lahko tudi vsako čustvo neustrezno v določeni situaciji. Zaradi tega, kot pravi Muršič s sodelavci (2010 b), ni smotrna delitev na negativna in pozitivna čustva. Edini čustvi, ki bi ju, kot pravijo v nadaljevanju, lahko označili kot negativni, sta samoprezir in sovraštvo do sebe. Vsa čustva je torej potrebno opredeliti in zaznavati kot dobra, seveda če jih znamo prepoznati in ustrezno uravnavati. Sama rada učencem predstavim jezo kot dobro čustvo, saj nam lahko da veliko energije za nadaljnje delovanje.

1.3 Doživljanje čustev in načini odzivanja nanje

Kot je bilo že omenjeno, čustva doživljamo, ko sprememba vpliva na našo vrednoto. Bolj kot nam je ta vrednota pomembna, intenzivnejša čustva doživljamo. Če nam nastala sprememba oz. situacija ni pomembna, nobena naša vrednota ni vzbujena, čustev ne doživljamo in ostajamo ravnodušni. Intenzivna čustva aktivirajo telo za akcijo in tako se lahko spopademo z nastalo spremembo oz. dogodkom, ki je čustvo sprožilo. Lahko pa se posameznik tudi umakne, zbeži. Če so čustva še intenzivnejša, običajno nimamo energije za reševanje. Pri posameznikih je to mogoče opaziti, ko v situaciji čustvene vznemirjenosti izjavijo, da jim je vseeno. To so učenci, ki kličejo po pomoči pri premagovanju čustvenih stisk in učenju upravljanja s čustvi. Omeniti velja še past, v katero se lahko učitelji hitro ujamemo. Večina čustev sčasoma, ko se posameznik umakne od spremembe oz. ogrožujoče situacije, izzveni. Te situacije učitelji pogosto prezremo, ker ne zahtevajo posredovanja. Učence moramo navajati na to, da vedno upravljajo s čustvi. V nasprotnem primeru bo takšno pasivno ravnanje postalo stalnica njihovega neustreznega upravljanja čustev. Neizražena čustva se nalagajo v telesu v obliki nemira, strahov, mišične napetosti in psihosomatskih simptomov.

2 Čustveno opismenjevanje mladostnikov

V nadaljevanju prispevka predstavljam delavnice razvijanja čustvenih spretnosti, ki sem jih izvajala z osmošolci. Predstavitev sem prepletla z nekaj teoretičnimi osnovami, ki so mi bile zraven predstavljenih dejstev v prvem delu prispevka osnovno vodilo pri delu. In zakaj sem začela z delavnicami čustvenega opismenjevanja? Več let sem spremljala uspešnost nekdanjih učno uspešnih učencev v vsakdanjem življenju in ni bilo malo primerov, kjer se je potrdilo, da visok IQ ne zagotavlja blagostanja. To me je spodbudilo, da sem začela večjo pozornost namenjati povezavi med IQ in čustveno inteligenco. Kmalu sem ugotovila, da je slednja pri večini pubertetnikov zelo nizka. Začela sem z občasnimi delavnicami na razrednih urah, ki pa niso prinesle zelenega rezultata. Vzporedno z izvajanjem delavnic sem opa-

zovala socialno-čustveno funkcioniranje učencev. Ko sem ugotovila, kako pogosto so jezni, sem se odločilo za izvajanje dlje časa trajajočega ciljno usmerjenega programa čustvenega opismenjevanja.

2.1 Cilji čustvenega opismenjevanja

Pri načrtovanju dejavnosti sem sledila temeljnemu cilju: naučiti učence prepoznati lastna čustva in čustva drugih ter razviti sposobnost osebno in družbeno sprejemljivega načina upravljanja z lastnimi čustvi. Pri določanju ostalih ciljev sem izhajala iz nabora ciljev, ki sta jih za čustveno opismenjevanje predlagala Filipčič in Muršec (2010, a). Po njunem naj bi čustveno opismenjevanje v splošnem spodbujalo razvoj socialno-emocionalnih zmožnosti, kot so:

- kritično presojanje zakoreninjenih civilizacijskih mitov o čustvih,
- prepoznavanje čustev pri sebi in drugih,
- poznavanje različnih čustev, razumevanje nastajanja čustev in njihove vloge,
- sprejemanje odgovornosti za lastna čustva in njihovo izražanje,
- avtonomno, sočutno, solidarno, nenasilno izražanje čustev,
- doživljanje in izražanje konstruktivnih čustev do sebe,
- zmožnost osredotočanja na prednostne stvari (na katere nas opozarjajo naša čustva),
- zmožnost vzpostavljanja in vzdrževanja ter po potrebi ustrezne prekinitve čustvene povezanosti s posameznimi ljudmi,
- zmožnost zavzemanja zase, za svoje pravice in iskanje pomoči,
- zmožnost, da si opomoreš po težkih emocionalnih izkušnjah.

»S čustvenim opismenjevanjem pri učencih krepimo zmožnost konstruktivnega zavzemanja zase in za druge« (Rutar idr., 2017, str. 15). Konstruktivno zavzemanje zase in za druge od učencev zahteva tudi sposobnost asertivne komunikacije, kar nakazuje na potrebo vzporednega razvijanja čustvenih in komunikacijskih spretnosti učencev.

2.2 Zakaj razvijati čustvene spretnosti pri adolescentih?

V osnovni šoli se srečujejo učenci z različnimi vrednotami, interesi, znanji in sposobnostmi. Oblikovanje pozitivne samopodobe in samospoštovanja kot »čustvene reakcije – vrednotenja samega sebe« (Woolfolk, 2002, str. 71) v učencih prebudi številna čustva. Pogosto jih ne znajo opredeliti, zaradi česar so čemerni, nepotrpežljivi in jezni, kar jih ovira pri učni uspešnosti in medosebnih odnosih. V času pubertete razvijejo sposobnost realnega zavedanja in odgovornega ravnanja. In prav odgovornost je ključna za prevzemanje posledic svojih ravnanj s čustvi.

2.3 Stopnje upravljanja s čustvi

Pri učenju upravljanja s čustvi učence spodbujam, da se na čustva odzovejo telesno, vedenjsko in miselno. Sledim stopnjam, ki sem jih povzela po psihoterapevtu Izidorju Gašperlinu:

1. zaznavanje občutkov v telesu (opisovanje telesnih sprememb),
2. dešifriranje občutka (iskanje vzroka telesne spremembe in povezovanje s čustvom),
3. prevzemanje odgovornosti za občutja (»s temi čustvi je potrebno nekaj narediti«),
4. iskanje odzivov in posledic (razmišljanje o možnih načinih reagiranja in posledicah),
5. izbira najustrežnejšega odziva,
6. analiza posledic (»je bilo dobro, kaj lahko naslednjič spremenim, nadgradim«).

Kljub temu da učence spodbujam k izražanju čustev, jim predstavim tudi pomen prvih dveh korakov obvladovanja čustev po Milivojeviću (2008, str. 221) »kontrola stimulusne situacije – obvladati situacijo ali se ji izogniti in kontrola mentalizacije – spremenjena predstava situacije ali predstavljanje druge situacije, npr. misli na kaj drugega«.

2.4 Načrt delavnic razvijanja čustvenih spretnosti osmošolcev

Delavnice za razvijanje čustvenih spretnosti sem izvajala pri RU in na dnevih dejavnosti. Na začetku sem učence seznanila z delavnicami in jih spodbudila k iskanju odgovorov na vprašanje, zakaj je to zanje pomembno. Izhajala sem iz spoznanja, da so učenci odgovorni

le, če se jim to splača. Večino delavnic sem načrtovala izkušnjsko. Izhajala sem iz njihovih izkušenj, saj se je novih vsebin lažje naučiti, če je v učni proces vpletena neposredna izkušnja. V prvi delavnici z naslovom Vsak čuti drugače, sem z aktivnostmi iskanja asociacij na besedo čustvo, vrednotenjem in kategoriziranjem asociacij ter igro vlog (predstavitel situacije in čustva, npr. en učenec dobi nezadostno, drugi odlično oceno, oba odreagirata z jokom) želela, da učenci spoznajo razliko med občutki in čustvi, čustva razdelijo na prijetna in neprijetna ter spoznajo, da se na različna čustva lahko odzovemo z istimi telesnimi odzivi. Učenci so v delavnici spoznali tudi negativne posledice prikrivanja čustev. Do naslednjega srečanja so v dnevnik čustev vsak dan zapisali situaciji v katerih so doživeli prijetno in neprijetno čustvo. Drugo dvourno delavnico sem poimenovala Abeceda čustev. V delavnici so najprej na delovnem listu k obrazom zapisovali čustva in iskali situacije v katerih doživljajo to čustvo, nato pa ob pomoči spletnega slovarja čustev spoznavali še ostala čustva. V tretji delavnici, Zaznavanje in dešifriranje občutkov, so k danim situacijam, ki so jih zbrali prvi teden, zapisovali telesne občutke in jih povezovali s čustvi. Zraven so pripisali še njihov odziv. V četrti dvourni delavnici, Načini izražanja čustev, so učenci razmišljali o možnih odzivih na določeno čustvo, ki je bilo predstavljeno v igri vlog (za iste situacije so prikazali različne odzive), in njihovih posledicah. Razmišljanja so zapisovali na delovni list. Sledila je delavnica prepoznavanja čustev pri drugih. Pri delu so izhajali iz vsakdanjih zgodb vrstnikov. Predpostavljali so njihova čustva, vrednotili odzive, predvidevali posledice odzivov, predlagali boljše odzive in iskali načine, kako bi lahko pomagali v takšnih situacijah. Zadnja delavnica, Skrb zase, je bila namenjena izdelovanju seznama sprejemljivih odzivov na čustvo jeze in spoznavanju osnovnih tehnik sproščanja. Kontinuiteto čustvenega opismenjevanja po delavnicah vzdržujem z različnimi razrednimi izzivi, kot so npr. poskrbi, da v sošolcu sprožiš čustvo veselja. Učilnico smo popestrili s plakatom o čustvih. Program nadgrajujem na medpredmetno izvajanje dejavnosti, npr. pisanje spisa z naslovom Počutil sem se ... ali obravnava poučnih zgodb.

Zaključek

Ciljno usmerjeno sistematično čustveno opismenjevanje je od mene zahtevalo veliko poguma, časa in vztrajnosti. Dolgo je bil precej neopravičeno prisoten strah pred pomanjkljivim znanjem s tega področja. Pri delu sem kmalu spoznala, da je potrebno poznati le osnovne modele ravnanja s čustvi, nato pa prisluhniti željam in potrebam učencev, ki so pogosto sami usmerjali proces in me hkrati veliko naučili. Premagati sem morala še druge ovire, kot sta npr. neustrezni zgledi družinskih članov pri ravnanju s čustvi ali čas za izvajanje delavnic. Delo je zahtevalo potrpežljivost in vztrajnost, saj rezultati niso bili vidni takoj. In če mi je kdaj zmanjkalo energije za nadaljevanje, sem pomislila na težave, pred katerimi se bodo znašli učenci in si zastavila vprašanje: ali ni moja naloga tudi otroka naučiti najosnovnejših čustvenih spretnosti?

Literatura

- Goleman, D. (2006). Čustvena inteligenca. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Milivojević, Z. (2008). Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Muršič, M., Filipčič, K. (2010 a). O »znanju o čustvih za manj nasilja v šoli«. V; Muršič, M., (ur.), Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli (str. 7 – 9). Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.
- Muršič, M., Milivojević, Z., Lešnik Mugnaioni, D. (2010 b). O medosebnem nasilju in čustvih. V; Muršič, M., (ur.), Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli (str. 17 – 20). Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.
- Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S., Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. 4. zvezek. Ljubljana: Zavod Republike za šolstvo.
- Woolfolk, A. (2002). Pedagoška psihologija. Ljubljana: Educy.
- Slovar čustev. Pridobljeno 5. feb. 2023 s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev>

ORIENTIRAJMO SE SKUPAJ

Povzetek: Športno manj uspešne učence je mogoče navdušiti za šport, če uporabimo metodo medpredmetnega sodelovanja, saj so ti učenci praviloma zelo uspešni pri ostalih predmetih. Medpredmetno povezovanje namreč omogoča učencem, da se izkažejo na svojih močnejših področjih. Z medvrstniškim sodelovanjem poskrbimo tudi za socialno komponento. S sodelovanjem športno bolj nadarjenih učencev in bolj uspešnih učencev pri družboslovnih in naravoslovnih predmetih spodbujamo tudi k razvoju novih socialnih veščin znotraj razreda. Skupaj smo združili orientacijo in šport ter ju povezali še z drugimi predmeti, kot so spoznavanje okolja, matematika in slovenski jeziki ter tako izpeljali dan dejavnosti z naslovom Orientirajmo se skupaj. Ključne besede: medvrstniško sodelovanje, medpredmetno sodelovanje, orientacija, šport.

LET'S ORIENT TOGETHER

Abstract: Less successful elementary school students who don't excel in sports but do so in lessons of other subjects, can be more enthusiastic about sports if we use the method of cross-curricular cooperation. Cross-curricular integration allows students to excel in their stronger areas. With peer cooperation, we also take care of the social component. With the participation of students who are more capable in sports and the ones who are more capable in other subjects, we encourage the development of new social skills within the class. We combined orienteering and sports together and connected them with other subjects, such as learning about the environment, mathematics and the Slovenian language, and organized/had a day of activities entitled Let's orient together.

Keywords: cross-curricular cooperation, orientation, peer cooperation, sports.

1 Uvod

Kako v pouk športa vključiti učence, ki na športnem področju niso tako uspešni, pri pouku ostalih predmetov pa blestijo? Je mogoče medpredmetno povezovanje dobra rešitev? Je mogoče rešitev v medvrstniškem sodelovanju učencev, ki so pri športu uspešni in učenci, ki so uspešni pri družboslovnih in naravoslovnih predmetih? Svojo hipotezo (na ta vprašanja smo želeli odgovoriti...) smo želeli preizkusiti na učencih 3. razreda. Učni načrt v prvi triadi zajema seznanitev učencev z orientacijo in njenimi pojmi, kot so zemljevid, skica, strani neba, legenda, itd., zato smo želeli aktivno povezati šport in orientacijo in ju uporabiti na dnevu dejavnosti. Orientacija je lahko zanimiva dejavnost za učence, saj ponuja priložnost za razvoj motoričnih sposobnosti, spodbuja timsko delo in razvija prostorsko zavedanje hkrati pa učenci uživajo v naravi in se učijo na zabaven način.

2 Orientacija in medpredmetno povezovanje

Praček (2011) je zapisala, da je orientacija pojem, s katerim se srečamo na več področjih človekovega delovanja in ustvarjanja. Je pojem, s pomočjo katerega lahko področja povežemo med seboj. Srečamo ga pri matematiki, geografiji, družbi, slovenščini, likovni vzgoji (umetnosti), športni vzgoji (športu), naravoslovju. Orientacija je nepogrešljiv sestavni del vsake dejavnosti v prostoru, najsi gre za delo, šport ali rekreacijo. Pri športih, ki potekajo v naravi, nam orientacija pomaga določiti smer nadaljnega gibanja. Tudi pri npr. športih z žogo, ki se odvijajo na označenem igrišču, se moramo odločiti, v katero smer bomo nadaljevali gibanje, da bo le to kar najboljše prispevalo k tekmovalni učinkovitosti. V številnih športnih dejavnostih se sposobnost orientacije zahteva samoumevno in se njene vloge ne poudarja, pri nekaterih pa se jo s tekmovalnimi panogami posebej spodbuja. Različna tekmovalna vsebujejo orientacijo kot sestavni del, kot način premikanja med vsebinskimi nalogami (Burnik idr., 2012). Medpredmetno sodelovanje je preplet različnih predmetov in dejavnosti v učnem procesu, s katerim želimo izboljšati razumevanje učne snovi na različnih področjih. Hribnik (2013) je zapisala, da učenci pri medpredmetnem povezovanju učnih situacij razvijajo interes za učenje, njihovi medsebojni odnosi so kakovostnejši, poglobljajo pa se tudi razumevanje in uporaba znanja. Učenci so samozavestnejši, pripravljeni na medsebojno

sodelovati, med seboj se spoštujejo, njihovi rezultati oz. učni uspeh na koncu leta je boljši. Širec s soavtorji (2011) je mnenja, da teorija medpredmetnega povezovanja izpostavlja štiri temeljna področja integracije izobraževalnih vsebin: integracija izkušenj učencev, socialna integracija, integracija znanja ter integracija kot oblikovanje kurikula. Prej omenjeni avtorji pravijo, da medpredmetno povezovanje omogoča povezovanje pouka in hkrati sodelovanje strokovnih delavcev, katero prerašča v timsko delo. Povezovanje vsebin znotraj enega predmeta ali med predmetnimi področji lahko prispeva k bolj učinkovitemu pouku. Medpredmetno povezovanje pouk popestri, učenci lažje dojamajo bistvo, ko povežejo vsebine in jih dojamajo kot zaključeno celoto. Učencem omogoča večjo aktivnost pri pouku (Širec idr., 2011). Medpredmetne povezave mora učitelj prilagoditi predznanju učenca in njegovi razvojni stopnji. Vedoželjne, ustvarjalne in samostojne učence mora ves čas spodbujati, spremljati in usmerjati. Izvajanje medpredmetnih povezav pa pokaže, da so učenci zelo veseli takšnega dela ter radi sodelujejo (Hribernik, 2013).

Pri povezovanju učnih snovi, v našem primeru orientacije, s katero se učenci srečajo tako pri športu kot pri spoznavanju okolja, se učenci naučijo pomembnih veščin, kot so načrtovanje poti, reševanje problemov, timsko delo, med seboj morajo komunicirati in biti morajo vztrajni. Te veščine so ključnega pomena ne samo za uspeh v šoli, ampak so tudi dobra popotnica za življenje. Vključevanje orientacije in športa v učni načrt in povezovanje z drugimi predmeti lahko pomaga učencem bolj aktivno sodelovati pri pouku, razvijati veščine in izboljšati svoje razumevanje sveta okoli sebe in to kasneje aktivno uporabiti v vsakdanjem življenju.

Glede sodelovanja pri pouku velja dodati, da se "pojem sodelovalno učenje nanaša na skuppek metod pri poučevanju, pri katerih se učence spodbuja oziroma od njih zahteva, da sodelujejo pri določenih učnih nalogah" (Slavin, 1987; v Kolar, 1999, str. 13). Športni pedagog mora pri svojem delu slediti temu, da povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji. Glede na to, da se povezuje z drugimi področji, je v okviru športne vzgoje vključena tudi orientacija, saj je ta vključena v predmetna področja (Praček, 2011). S takim pristopom je mogoče izpeljati cilje medpredmetnih področij, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, veljajo pa za zelo pomemben del celostnega oblikovanja posameznika. Tukaj učitelj vključi okoljsko vzgojo, vzgojo za zdravje, informacijsko pismenost in prometno vzgojo (Kovač, 2013).

3 Predstavitev dobre prakse

Dan dejavnosti z naslovom Orientirajmo se skupaj je bil izpeljan v okviru športnega dne na šolskem igrišču in njeni okolici. Sodelovali so učenci 3. razredov. Pri izbiri nalog smo sodelovali z razredničarko, ki je pripravila naloge, vezane na obravnavano učno snov, katere smo uporabili na posameznih postajah. Pred začetkom aktivnosti smo učence razdelili v pare (trojke), ki so bili smiselno sestavljeni po dveh kriterijih (učenci z različno stopnjo motoričnih sposobnosti in učenci z dobrim znanjem pri ostalih predmetih). Kriteriji učencem niso bili znani. V pare so bili razvrščeni po prirejenem žrebu, saj nismo želeli nikogar izpostaviti. Vsak par je dobil list z navodili, zemljevid šolskega igrišča in pisalo. Na zemljevidu je bilo vpisanih 20 točk, katere so morali poiskati. Na vsaki postaji jih je pričakala naloga (fizična, umska ali zgolj razvedrilna), ki so jo so morali opraviti in si pridobiti črko, ki so jo uporabili za razvozlanje končnega gesla. Iskanje postaj in orientacija po zemljevidu je bil prvi preizkus sodelovanja. Sledilo je pozorno branje navodil in sestavljanje pravega gesla. Pomemben dejavnik pri izpeljavi dneva dejavnosti je bila tudi spodbuda, naj med seboj sodelujejo, si pomagajo pri reševanju nalog in si delijo svoja močna področja (kot primer: sošolec deli svoje znanje o športu in pomaga sošolcu, da pridobi večjo samozavest in posledično se bolje počuti med športnimi dejavnostmi.)

Primeri nalog:

Postaja št. 1

Naloga: Izmeri si srčni utrip in ga zapiši na list. Tecite 2 kroga po tekaški stezi, nato si še

enkrat izmeri srčni utrip in ga zapiše. Vprašanje: Kaj ugotoviš? 1. ČRKA GESLA : O
 Postaja št. 2
 Naloga: Iz črk v besedi Slovenija sestavite čim več besed. Vpišite jih na list. 2. ČRKA GESLA: R
 Postaja št. 5
 Naloga: Metanje žogice v tarčo. Vsak ima 3 mete. Na list zapišite skupno število doseženih točk. 5. ČRKA GESLA: N
 Postaja št. 10
 Naloga: Na list zapišite 10 pridelkov, ki jih pridelajo na kmetiji. 10. ČRKA GESLA: J
 Postaja št. 14
 Naloga: okoli vsakega stebrička hitro tecite 2 kroga, potem pa takoj stopite na eno nogo in držite ravnotežje 10s. 14. ČRKA GESLA: E
 Postaja št. 15
 Naloga: S kreda obriši sošolca. 15. ČRKA GESLA: S
 Postaja št. 16
 Nalog: Vzemite listek iz mape in povežite podpomenke z nadpomenko. 16. ČRKA GESLA: K
 Postaja št. 19
 Naloga: Vsak naj 20x sonožno preskoči kolebnico. 19. ČRKA GESLA: A
 Postaja št. 20
 Naloga: Kako se imenuje stavba, kjer so razstavljeni predmeti iz zgodovine? 20. ČRKA GESLA: Zadnja črka odgovora na vprašanje

Zaključek

Ob zaključku dneva dejavnosti smo skupaj z učenci in razredničarko izpeljali evalvacijo in z njo potrdili, da je bil dan res zanimiv, raznolik, povezovalen, predvsem pa uporaben. Z izvedbo so bili vsi sodelujoči zadovoljni in se strinjali, da je učenje lahko tudi zabavno. Aktivno so sodelovali pri vseh nalogah, se med seboj dopolnjevali in na koncu vsi nasmejani in zadovoljni prišli do tako iskanega končnega gesla. Da učencem, ki so pri športu manj uspešni, približamo šport, je potrebno graditi na njihovih pozitivnih izkušnjah, ki jih lahko pridobijo tudi z medvrstniškim sodelovanjem, v našem primeru s pomočjo sošolca. Taka oblika vadbe je primerna za šole, ki imajo prostor omejen in učenci niso izpostavljeni prometu ali drugim nevarnostim. Pomembna je postavitev orientacijskih točk znotraj ograjenega šolskega okoliša oziroma v takem obsegu, da učitelj še vedno zmore nadzorovati potek dneva dejavnosti. Vedno moramo biti pripravljeni pomagati učencem, včasih s kakšnim dodatnim namigom, ki je bližje končni rešitvi. Pomanjkljivosti pri izpeljavi dneva dejavnosti nismo zaznali, je pa še nekaj prostora za izboljšavo (večja razpršenost postaj, medgeneracijsko sodelovanje, zahtevnejše naloge, sodelovanje učiteljev pri sestavi nalog, dodatne razvedrilne naloge za učence, ki opravijo z orientacijo veliko hitreje od ostalih,..). Zaznali smo, da učenci, ki sicer pri urah športa ne sodelujejo radi, sedaj veliko raje prihajajo v telovadnico in sprašujejo, kdaj bodo zopet imeli kakšen tako zabaven športni dan. To kaže na to, da se z drugačnim pristopom učence da motivirati in jim šport pokazati na zabaven način.

Literatura

Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *Abc dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
 Hribnik, M. (2013). *Medpredmetno povezovanje v 3. razredu osnovne šole*. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
 Kolar, M. (1999). *Travniki kot učilnica, učilnica kot travnik: priročnik za obravnavo tematskega sklopa travnikov*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
 Kovač, M. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Šport. Neobvezni izbirni predmet [Elektronski vir]*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
 Praček, T. (2011). *Orientacija in matematika v predšolskem obdobju*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
 Širec, A., Arzenšek, K., Deutsch, S., Košpenda, V., Kumer, V., Laco, J., Lamut, N. in Lazar, J. (2011). *Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli*. Vodenje v vzgoji in izobraževanju, letnik 9, številka 1, str. 33-58, 115. URN:NBN:SI:DOC-TW57QGYK from <http://www.dlib.si>

UČENJE PADCEV MLAJŠIH UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI

Povzetek: V življenju velikokrat pademo. Lahko domnevamo, da bolj aktivni padejo večkrat kot neaktivni, saj s sedežne garniture težje pademo, kot med vznemirljivo igro. Vendar so posledice aktivnosti močnejše mišice s katerimi se lažje ujamemo, močnejše kosti, ki prenesejo višje sile ipd., tako lahko še vedno rečemo, da je gibanje bolj zdravo. Če se naučimo pravilnega padanja, pa se še lažje izognemo resnejšim poškodbam. Prej kot začnemo z učenjem padcev, prej poskrbimo za to znanje. Tudi prepisovanje že utrjenih "napak" je težje, kot učenje novih elementov. Preval naprej in nazaj sta gibanji, ki lahko pomagata pri padanju vendar je bolj primerno valjanje po hrbtu mimo hrbtenice in potovanje mimo glave, ne čez. Deska oz. "plank" je tudi element, ki je primerna predvaja za padec. Za ostale padce pa večinoma nimamo veliko predvaj in/ali pripravljajalnih vaj v nižjih razredih. Učenje padcev je lahko enostavno, zabavno in starosti primerno.

Ključne besede: padanje, padci, poškodbe, učenje padanja

OUR ONLINE EDUCATION WHILE WORKING FROM HOME

Abstract: We fall many times in life. We can assume that the more active fall more often than the inactive, because it is harder to fall from the sofa than during an exciting game. However, the consequences of activity are stronger muscles that make it easier to catch yourself, stronger bones that can withstand higher forces, etc. If we learn to fall correctly, it is even easier to avoid more serious injuries. The sooner we start learning falls, the sooner we take care of this knowledge. Even rewriting already established "mistakes" is more difficult than learning new elements. A forward or backward roll are some of the movements that can help with falling, but rolling on the back past the spine and traveling past the head, not over it, is more appropriate. Board or "plank" is also an element that is suitable for falling. For the rest of the falls, we usually don't have a lot of demonstrations and/or preparatory exercises in the lower classes. Learning falls can be easy, fun and age appropriate.

Key words: injuries, falling, falls, learn falling

1. Uvod

Padci so del življenja, ki se nekaterim dogajajo bolj pogosto, drugim manj. Neaktivni imajo manj priložnosti za tvegane padce, medtem ko se športno aktivnim osebam zaradi nestabilnih položajev med igro velikokrat zgodi, da padejo. Tisti, ki so aktivni lažje prenesejo padce z enake višine zaradi izboljšanja moči telesa, hitrejših odzivov in močnejših kosti. Blach idr. (2021), so ugotovili, da imajo judoisti višji BMD (pokazatelj količine kalcija idr. mineralov) ter izboljšano geometrijo kosti v primerjavi z njihovimi vrstniki.

Če te osebe še dodatno naučimo spretnosti in znanja za učinkovitejše padanje, pa padce še lažje prenesejo in dodatno zmanjšajo tveganje za poškodbe. Fixsen idr. (2011) so zapisali, da so med priporočili za starejše za zmanjšanje tveganja poškodb med drugim tudi implementacija prilagojenega vadbenega programa, poleg prilagajanja domačega okolja, izobraževanja v smeri manj tveganega vedenja ipd. Padanje se uči na takšen način, da otroke in mladostnike naučimo kako se pri tem čim manj poškodujejo. S tem tudi povečamo čas aktivnosti, saj manj časa porabimo za zdravljenje poškodb in s tem stagnacijo ter zmanjšano motivacijo zaradi bolečin in slabih izkušenj. Z raziskavo so ugotovili, da se vsak lahko nauči učinkovitejših tehnik padanja, ne glede na spol, starost in tip telesa. Program učenja tehnik padanja je bil učinkovit tudi pri ljudeh z omejitvami, brez udov po amputaciji, slabovidnih ipd. (Blach idr., 2021). Silo lahko preusmerimo na dele telesa, ki jo lažje prenesejo, jo razporedimo na večjo površino ali celo preusmerimo v gibanje v drugo smer. Borilni športi se večinoma začnejo z učenjem učinkovitejšega padanja tako, da učijo ščitenja glave pred udarcem v tla, razporejanja sile po večji površini in/ali preusmeritve sile v kotaljenje.

Z učenjem padcev je smiselno začeti zgodaj v otroštvu, saj samodejna gibanja težje spreminjamo z novimi. Grillner in Wallén (2004) sta zapisala, da je večina motoričnih vzorcev, če ne vsi, ki so na voljo ob rojstvu, predmet zorenja in se z učenjem bistveno spremenijo. Ker otroci radi tečejo in igrajo razne igre, velikokrat prihaja do nevarnosti za padce. Če jih v tem

obdobju naučimo učinkovitejšega padanja in jim damo dovolj gibalnih znanj, jih pričnejo hitro uporabljati in jih tako tudi utrdijo za starejša leta. Letni padci med starejšimi ljudmi se s 25% pri 70 letih poveča na 35 odstotkov po 75. letu in 50% starejših, ki padejo, se jim to dogaja večkrat (Tineti in Speechley, 1989) .

Kako naučiti otroke učinkovitejšega padanja? Padci v iste smeri so si med seboj zelo podobni med različnimi borilnimi športi. Za nasvete spodaj sem uporabil znanja iz borilnih športov, juda, karateja, aikida in ju-jitsuja. Izkoristil sem tudi izkušnje iz drugih športov, kjer prihaja do padcev: met za žogo pri odbojki, podrs pri nogometu, preval pri parkourju ipd. V nadaljevanju so predstavljene različne oblike padcev.

2 Metode učenja različnih oblik padanja

Uporabiti poskušamo elemente, ki se jih učimo že v šoli, iščemo najbolj naravna gibanja in način učenja primeren starosti mlajših učencev.

2.1. Padci naprej

Padci naprej so tisti, pri katerih pademo v smeri naprej in jih lahko razdelimo na tiste s povaljko ali brez.

2.1.1. Padec naprej s povaljko

Pri padanju naprej se lahko rešujemo s preusmerjanjem sile padanja v silo rotacije telesa tako, da se povaljamo. V šoli učimo preval, ki je pravzaprav težja oblika prevala, kot ga učijo pri judu in parkourju. Tistim, ki imajo težave pri izvedbi prevala naprej, je običajno lažje izvesti preval rahlo postrani, kar je pri padcih po drugih površinah kot blazinah tudi bolj udobno in zaželeno, saj zmanjšamo potovanje po hrbtenici in se izognemo potovanju čez glavo. Padec naprej torej najlažje učimo tako, da spremenimo začetni položaj v izpadni korak z naslonom kolena zadnje noge na tla; pripravimo tisto roko, ki je ipsilateralna nogi v izpadnem koraku naprej za prevzem teže pri začetku prevala tako, da jo proniramo, saj se bomo povaljali na strani dlani te roke. Drugo roko položimo v oporo širše ob nogo v izpadnem koraku in glavo potisnemo navzdol. Nato je pomembno, da se poženemo v gibanje naprej, enako kot pri prevalu, da pride do valjanja čez hrbtenico in ne padca na vrat. Za začetek si lahko pomagamo s klančino in varujemo tako, da poskrbimo za pravilen začetni položaj, pri tem pa smo posebej pozorni na položaj glave ter ob začetku gibanja dodamo pospešek zadnji nogi v smeri naprej. Gibanje dokončamo tako, da noge povlečemo k sebi dokler ne pridejo v stik s tlemi, takrat pa začnemo vstajati. Roka naj pride v stik s tlemi v iztegnjenem položaju, da komolec ne udari v tla. Dlan, naj pride v stik s tlemi s celotno površino odprte dlani.

Za mlajše ali manj spretno je potrebna postopnost pri učenju padca naprej. Začnemo lahko z igro sprehajanja pujskov, kar pomeni da na začetku hodimo po vseh štirih. Nato zakličemo, da je pujskom vroče in da se morajo ohladiti. To storijo tako, da se prevalijo na hrbet in povlajajo po blatu. Nadaljujemo z gibanjem v drugo smer in kasneje z vedno bolj dinamičnim gibanjem v povaljko. Ko otroci osvojijo gibanja v vse smeri v dinamičnih pogojih pa jih postopoma navajamo na gibanja bolj naravnost. Za pomoč pri avtomatizaciji gibanja lahko kasneje povežemo padec naprej s povaljko tudi z drugimi elementi. Pri seskoku s skrinje to lahko storimo po delnem doskoku v polčep z nagibom naprej, nadaljevanjem translacije v smeri naprej in tako z dodajanjem rotacije preusmerimo preostanek sile doskoka v padec naprej s povaljko.

2.1.2. Padec naprej z razporejanjem sile po večji površini

Začnemo z učenjem končnega položaja deske oziroma oporo ležno spredaj. Postavimo se na podlahti, z dlanmi plosko na tleh, telo iztegnemo in se tal dotikamo samo s prsti na nogah, rahlo razkoračno. Glavo držimo visoko. Gib lahko učimo z gibanjem po kolenih na blazinah, tako da spominjamo na male palčke (za prvo demonstracijo, si lahko pod kolena nastavimo tudi copate), ki so tako nerodni, da se spotaknejo že ob črte blazin in padejo a se ujamejo v položaj deske, s koleni še na tleh. Kasneje dodamo izteg v kolenih in še kasneje

se spremenimo iz palčkov v nerodne otroke, ki hodijo v stoji in se ravno tako spotikajo ob črte vendar se lahko prej malo spustijo v kolenih in raznožijo noge, preden izvedejo padec v položaj deske. Kot vmesni korak lahko dodamo tudi padanje z rokami na blazino, ki je postavljena višje od začetnega položaja nog. Pomembno je, da poudarjamo dvig glave, jezik za zobmi in lovljenje na celo podlaht, z iztegnjenimi dlanmi plosko na tla vred.

2.2. Padci vstran

So padci, kjer padamo v bočni smeri. Teh ne bomo delili na padce s povaljko in brez, saj je povezava v povaljko naravnejša in je dobro, če preide iz položaja padca brez povaljke.

Padec v desno stran brez povaljke je v končnem položaju v leži na hrbtu, rahlo nagnjeno na desni bok, z desno nogo iztegnjeno plosko na tleh, desno roko iztegnjeno 45° od telesa ravno tako z dlanjo plosko na tleh. Ponovno je najpomembnejši dvig glave visoko od tal in razporeditev teže po čim večji površini z iztegom roke in noge. V levo stran je vse zrcalno. V končni položaj preidemo tako, da se z iztegnjeno nogo v stran spustimo z bokom navd-zol, usločimo hrbet in se rahlo povaljamo po boku. Nato z iztegnjeno roko udarimo ob tla isti čas, ko se tal dotakne lopatica. Iz takega padca se enostavno lahko tudi povaljamo dalje mimo glave. Če pa padca ni možno reševati z valjanjem, pa se zanašamo na razporeditev sile po čim večji površini iztegnjene noge, strani trupa, da se izognemo hrbtenici in udarcem roke za prevzem še večjega dela sile. Mlajše lahko navajamo na padec tako, da jim predstavimo končen položaj, nato se valjamo v stran iz ene strani na drugo in pri tem kar se da glasno bobnamo z udarcem roke v tla. To bo naporna naloga predvsem zaradi zadrževanja glave visoko v zraku. Nadaljujemo z učenjem gibanja pujskov, dodamo udarec roke v tla in ustavitev v končnem položaju padca v stran. Da navežemo to v igro lahko rečemo, naj udarimo tako močno, da blato dobro pljuskne na sosednje pujske. Vadbo preselimo iz blazin tudi na parket, kjer se vadeči bolje naučijo iztegovanja roke, na blazinah je pogosta napaka rahlo skrčen komolec, na parketu pa vadeči to hitro čutijo kot napako.

2.3. Padci nazaj

Padci nazaj so tisti, pri katerih pademo v smeri nazaj in jih bomo razdelili na tiste, ki silo preusmerijo v valjanje in tiste, ki silo prerazporedijo na večjo površino.

2.3.1. Padec nazaj s povaljko

Ta padec je pravzaprav preval nazaj, rahlo postrani. Izvedemo ga tako, da pride do gibanja mimo glave in s tem zmanjšanjem gibanja po hrbtenici in potovanja mimo glave. Osnova je torej preval nazaj, ko se ga učimo je večini bolj naravno, da ne gredo naravnost čez glavo temveč jo dajo malo na eno stran in telo povaljajo čez ramo po drugi strani, kar je pravzaprav tudi tisto kar želimo.

Kasneje lahko povežemo padec nazaj s povaljko z drugimi elementi. Pri začetku gibanja naprej nadaljujemo s skokom z obratom za 180°, doskočimo obrnjeni v smer začetka gibanja, nadaljujemo s translacijo telesa v smeri nazaj, jo preusmerimo v rotacijo telesa v smeri nazaj, se spustimo nižje z boki in nadaljujemo s prevalom nazaj mimo glave.

2.3.2. Padec nazaj z razporejanjem sile po večji površini

Padec nazaj z razporejanjem sile na večjo površino izvedemo tako, da se uležemo na hrbet, pokrčimo noge, dvignemo boke, dvignemo glavo ter s celotnimi iztegnjenimi rokami in dlanmi udarimo v tla. Ko se vadeči naučijo končnega položaja, ga večkrat utrjujemo, predvsem kot pripravljalo vajo za mišice vratu. Medtem, ko eden od vadečih drži položaj, lahko drugi sprehaja žogo med njegovimi nogami. Nato se učimo gibanja na blazinah, tako da se čepe gibamo vzvratno in se prekucnemo v sedeč položaj in naprej valjamo po hrbtu do lopatic, nato pa zavzamemo končni položaj. Padca direktno v končni položaj, brez povaljke ne izvajamo veliko, kljub temu da ne udarimo z glavo v tla, pride v njej do velikih pospeškov. Izvajamo lahko tako, da z lopaticami in rokami pristajamo na višje postavljeno blazino.

Zaključek

Učenje in popravljanje že naučenih in naravnih gibov, npr. bolj učinkovitih padcev, je najbolj smiselno v zgodnjih letih otroštva. Tako prilagodimo sposobnosti telesa v fazi hitrejšega razvoja in se naučimo učinkovitejšega padanja za celo življenje. Izkušnje in znanja iz različnih športov pomagajo, da se vadeči z zadostnim številom ponovitev učijo učinkovitejšega padanja. Tak postopek učenja pomaga pri lažjemu učenju mlajših vadečih, na njem bolj zabaven in naraven način. Pomanjkljivost predstavljenih metod učenja za padce je, da niso primerna za starejše učence. Pri temu postopku smo uporabili način primeren za mlajše vadeče. Ravno tako je tukaj zelo pomemben prikaz, potrebno je poudarjanje in pretiravanje pri dvigovanju glave, iztegovanju rok ipd. Stil vodenja učitelja mora biti primeren za ta program učenja padcev oz. prilagojen.

Literatura

- Blach, W., Dobosz, D., Gasienica-Walczak, B., Grants, J., & Litwiniuk, A. (2021). Falls Are the Leading Cause of Injuries among Farmers—Limitations of Practicing Judo in Preventing These Incidents. *Applied Sciences*, 11(16), 7324.
- Fixsen, D., Scott, V., Blase, K., Naoom, S., & Wagar, L. (2011). When evidence is not enough: the challenge of implementing fall prevention strategies. *Journal of Safety Research*, 42(6), 419-422
- Grillner, S., & Wallén, P. (2004). Innate versus learned movements—a false dichotomy?. *Progress in brain research*, 143, 1-12.
- Tinetti, M. E., & Speechley, M. (1989). Prevention of falls among the elderly. *New England journal of medicine*, 320(16), 1055-1059.

UČENJE S POMOČJO GIBANJA

Povzetek: Mlajši učenci se radi gibajo, zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa z leti upada. Gibajo se spontano. Za večino mlajših otrok je gibanje zabavno, imajo ga radi, ker v njem uživajo ali pa uživajo v socialnem okolju, v katerem so gibalno aktivni. Zelo pomembne so pozitivne gibalne izkušnje, v nasprotnem primeru gibanje opuščajo. Z vstopom v šolo se povečujejo vedenja sedečega življenja. Zato je moj namen vnesti čim več gibanja v šolsko okolje. Otroci, ki se več gibljejo, so tudi v šoli uspešnejši. Zato sem se lotila naloge, kako povečati količino gibanja pri otrocih, s tem pa jih narediti tudi uspešnejše tudi v šoli in drugje, bolj motivirane in srečnejše. Tudi učitelj ne more biti učinkovit, če vsak dan na isti način tvori učni proces. Ne more biti učinkovit zato, ker se iztroši, ker ni več te dinamike, ker možgani potrebujejo nenehno stimulacijo.

Ključne besede: gibanje, sprostitve, učenje, šola, motivacija

LEARNING THROUGH MOVEMENT

Abstract: Natural need for the movement is important for young students, because they need to move on the daily basis. Their movement is spontaneous. For most younger children, movement is fun and they like it because they enjoy it. They enjoy the social environment in which they are physically very active. Importance of the movement is their experience, otherwise they do not have interest to do it. By entering the school, their sedentary behaviors continue. Therefore, our aim is to introduce as much movement as possible into the school environment. Children who exercise more are also more successful in school environment. Our research shows us that children are more successful in school, more motivated and happier in their lives. Also teachers are more motivated and sufficient if they are active as well. They create the learning process more fun and use different approaches.

Key words: movement, relaxation, learning, school, motivation

1 Uvod

V današnjem času zaradi prehitrega tempa življenja in družbe, ki je odvisna od tehnologije, velikokrat pozabimo na ohranjanje zdravja. Gibanje je pomemben del zdravega načina življenja, ki močno vpliva na zdravje posameznika in njegovo produktivnost v družbi, zato je potrebno spodbujati telesno aktivnost na vsakem koraku. Kot učitelji imamo možnost, da učence angažiramo v vzgojno-izobraževalnem procesu in pri tem skrbimo tudi za njihovo aktivnost in zdravje. Za zagotavljanje gibanja pri pouku potrebujemo le nekaj prostora in drugačen način razmišljanja učiteljev oziroma takšno prepričanje, ki bo izpolnjevalo otrokovo primarno potrebo po gibanju. Takšno delo pa zahteva od učitelja dosledno načrtovanje vzgojno-izobraževalnega procesa. Učitelji se vsakodnevno srečujemo z neustavljivo željo učencev po gibanju in igri, ki je njihov najpomembnejši način izražanja. To je razumljivo, saj šolski sistem danes od učencev zahteva veliko sedečega dela. Kljub predpisanim vsebinam vzgojno izobraževalnega procesa, se nam zdi pomembno, da stremimo k temu, da v pouk vključujemo tudi različne gibalne momente, ki prinašajo mnoge koristi. S takšnim pristopom se pri učencih povečuje zadovoljstvo, pri kognitivnih dejavnostih so uspešnejši, poveča se osredotočenost in koncentracija, s telesno aktivnostjo pa izboljšujemo motorične spretnosti, krepimo imunski sistem, skrbimo za zdravje.

2 Zakaj vnašati gibanje v pouk?

Na temo gibanja in šole je napisano že veliko. Povezavo gibanja in učenja v šoli v zadnjih desetletjih povezuje vse več sodobnih teorij. Ustrezno in zadostno gibanje je izjemnega pomena za zdravje, za telesni razvoj otrok, obenem pa vpliva tudi na otrokov uspeh v šoli. Po izsledkih raziskav sodobne nevroznanosti gibanje pozitivno vpliva na razvoj sklepov, mišic, razvoj motoričnih in finomotoričnih spretnosti, obenem pa je ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja. S pomočjo gibanja olajšamo učenje, spodbudimo učne spretnosti, se sprostimo. Ta vadba omogoča, da se povežejo in aktivirajo vsi možganski predeli, ki so potrebni za optimalno učenje. Z mislijo, da gibanje izboljšuje učenje, se strinja

tudi Jani Prgič (2018), ki navaja številne avtorje, kateri so raziskovali povezavo gibanja in možganov. Dr. Prgič pravi tudi, da kar nas pripravi do gibanja, nas pripravi tudi do razmišljanja, ter da nekatere vrste telesnih vaj lahko povzročijo kemične spremembe v možganih, zaradi katerih naši možgani postanejo močnejši, bolj zdravi in srečnejši. Takšni možgani so tudi bolje opremljeni za razmišljanje, pomnjenje in učenje. O pozitivnih učinkih vpeljave gibanja v učne ure govori tudi Vesna Geršak (2015), ki je raziskovala ustvarjalni gib; gre za pristop učenja raznih vsebin z aktivnostjo telesa, kjer je gib lahko sredstvo za motiviranje, razlago in udejanjanje učne snovi. Geršakova ob tem še navaja, da je fizična aktivnost nujno potrebna za zdrav razvoj otrok in učenje. Združitev gibanja in učenja otrokom omogoča boljše občutenje lastnega telesa, sprostitvev v skupini in povezanost v razredu. Z vpeljavo ustvarjalnega giba v pouk se omogoča učenje s celovito čutno in telesno izkušnjo in spodbuja celostni razvoj otrok. Nadalje Geršakova predlaga, da je gibanje moč vpeljati v pouk na različne načine: kot minuto za zdravje, kot sproščanje med učenjem ali kot obliko poučevanja. Opažamo lahko, da se v zadnjih desetletjih, ko se v šolah govori o sodobnem načinu poučevanja vedno bolj ceni in priznava modrost naših prednikov, ki govori o zdravem duhu v zdravem telesu.

3 Didaktična igra

Didaktična igra je podobna klasični otroški igri, vendar so dejavnosti usmerjene in zasnovane tako, da je cilj, ki naj bi ga skozi igro dosegli, že vnaprej zastavljen. Vnašanje iger v pouk učence motivira in spodbuja za delo, daje pa jim tudi ogromno veselja, možnosti za izražanje čustev in pridobivanje različnih izkušenj. Didaktična igra je dobra, ko učenci mislijo, da se prosto igrajo in sploh ne opazijo, da se ob igri tudi učijo.

1.1 Primer: Pri uri matematike smo spoznali geometrijske like.

S pomočjo gibanja snov utrjujemo. Pred začetkom igre po igralnem prostoru s kolebnicami ali vrvmi oblikujemo geometrijske like (krog, kvadrat, trikotnik...). Otroci se začnejo prosto gibati po prostoru. Na učiteljev znak tečejo k tistemu liku, ki ga je učitelj navedel. Če npr. učitelj zakliče trikotnik, stečejo vsi v tisti kot telovadnice, kjer je na tleh lik trikotnik. Otrok, ki zadnji pride do lika, izpade ali pa dobi dodatno nalogo (naredi par počepov, poskokov, itd.). Po opravljeni nalogi otroci nadaljujejo tek po prostoru in ob ponovnem znaku nalogo ponovijo.

1.2 Primer: Pri uri matematike smo spoznali geometrijska telesa.

Določimo prostor, kjer postavimo obroč, v katerega bodo otroci nosili predmete, ki so takšnih oblik, kot je geometrijsko telo postavljeno v obroč. Otroke razdelimo v skupine. Vsaka skupina dobi nalogo določenega telesa, h kateremu nosijo predmete. Na koncu preverimo, če so otroci pravilno razvrstili predmete v obročih.

1.3 Primer: Utrjevanje števil.

Otroci so razdeljeni v dve skupini. Vsak otrok v obeh skupinah ima svojo številko. Ko učitelj zakliče določeno številko, otrok s to številko steče do učitelja, ki na sredini igralnice v iztegnjeni roki drži rutico in mu jo poizkušata izmakniti. Katera skupina si bo večkrat priborila rutico? Igro lahko popestrimo tako, da tisti, ki je prvi zagrabil rutico, steče nazaj v svojo skupino, medtem ko ga drugi skuša ujeti, preden pride tja. Če mu uspe priti nazaj v skupino z robčkom, pomeni, da je njegov lovilce ujet in mora stopiti k otroku na sredini in iztegniti roko. Njegovo število zdaj eden od otrok v njegovi skupini doda svojemu. Otrok z rutko pa lahko osvobodi ujetega člana svoje skupine, in sicer tako, da se dotakne njegove roke, ko teče nazaj na svoje mesto. Otrok na sredini kliče številke tako dolgo, dokler niso ujeti vsi otroci ene skupine.

1.4 Primer: Pri uri spoznavanja okolja smo obravnavali živo in neživo naravo.

Pri uri utrjevanja snovi sem na levo stran table dala zelen kartonček (za živo naravo), na

desno stran pa rdeč (za neživo). Učenci so stali zadaj v sredini. Jaz sem jim govorila stvari tako z žive kot nežive narave, oni pa so s tekom tekli k ustreznemu kartončku. Dejavnost sem spreminjala tako, da so naslednjič morali skakati po eni nogi, hoditi v počepu, sonožni poskoki, hoja po prstih, petah. Pri tem so neizmerno uživali, hkrati se gibali in utrjevali že znano snov.

4 Sprostitevne igre

Uporabljajo se za motivacijo, sprostitvev, umiritev, dvig energije, gradnjo medsebojnih odnosov, gradnjo zaupanja vase in v drugega, sprejemanje in upoštevanje pravil, za navajanje na delo v dvojicah ali skupini, navajanje na odgovornost, navajanje na vodenje ali podrejanje, razvijanje prostorske, časovne, vizualne, slušne in telesne predstave, razvoj neverbalne komunikacije, iskanje gibalne rešitve, iskanje rešitve konfliktnih situacij in še za veliko več. Te igre se najbolje izvajajo v manjših skupinah ali dvojicah, lahko pa se prilagodijo tudi delu v večji skupini, kot je razred. Izvajajo se lahko pri skoraj vsaki učni uri kot začetna motivacija, končna popestritev ure ali kot vmesni odmor od ustaljenega dela. Vse dejavnosti ustvarjalnega giba delujejo pozitivno na otrokov psihični, fizični in emocionalni razvoj. Torej delujejo pozitivno pri samozavedanju in prosocialnih dejanjih. Sprostitevne igre so potrebne, ker tudi otroci potrebujejo sprostitvev. Od učenca se pričakuje, da bo poleg mirnega poslušanja snovi in sledenja v klopi, pisanja brez besede itd. mirno čakal v vrsti za stranišče, v vrsti za malico, v vrsti za kosilo, v vrsti za zvezek, v vrsti za knjigo ... Torej otroci v šoli velik del svojega časa preživijo v čakanju, v tihi in mirni koloni. Potrebujejo gibalno sprostitvev, da sprostijo vso energijo, ki se je nabrala v tem čakanju. Sproščanje zmanjšuje negativno prenapetost in vzpostavlja ravnovesje v telesu ali harmonijo (Džananović, 2018).

4.1 Vodena vizualizacija

Primer: Pri uri spoznavanja okolja smo obravnavali uro sadovnjak jeseni. Postavite se pred otroke in začnete tiho razlagati vajo. Govorite: « Stopite v krog in zaprite oči. V mislih se boste preselili v sadovnjak. Štejemo: ena, dve,... Stojite v sadovnjaku. Ozirate se okoli sebe. Sadjar opravlja delo jeseni. Pobira sadeže, grabi listje. Vonj po sladkih sadežih je priklical tudi čebelice. Slišite brenčanje čebel. Veje polne zrelih jabolok, se nagibajo proti vam. Odločite se, da jabolko odtrgate. Visoko dvignite roke, pa je ne dosežete, stopite na prste in jo utrgate. Pa še eno, še eno, še eno...Dovolj smo jih nabrali. Veter čutite v laseh, mrši vam jih. Močno piha. Primete se za roke in zaplešete v krogu. Mirno se giblujete sem ter tja. Spustite se. Sedite na tla. Sonček je začel sijati prepustite se sončnim žarkom. Štela bom do sedem. Ena, dva,... Odprite oči. Smo v učilnici in sedaj nas čaka delo.» Učenci so umirjeni nadaljevali z delom.

4.2 Tapkanje

Primer: Pri uri spoznavanja okolja smo obravnavali uro deli telesa. S pomočjo tapkanja, smo utrjevali vse dele, telesa, ki smo jih jemali prejšnjo uro. Prav tako je tapkanje pomoč za odpravo stisk, stresa, tesnobe. Otroke to takoj igrivo prevzame. Ko pa začutijo še učinke tapkanja, ki prinese res hitro olajšanje čustvenih in telesnih težav, ga obožujejo in uporabljajo brez zadržkov, pri tem pa še utrjujejo učno snov.

Zaključek

Osnovni namen gibalnih dejavnosti je prispevati k emocionalnemu, intelektualnemu in socialnemu razvoju otroka, ne le spodbujati njegovih motorične sposobnosti in spretnosti. Skozi gibalne dejavnosti si otrok razvija zavedanje telesa, perceptivne funkcije, govor, višje mentalne funkcije, ustvarjalnosti, sposobnosti za šolsko učenje, za komuniciranje in interakcijo. Ravno zaradi tega se moramo zavedati, kako pomemben vpliv imamo na razvoj vsakega posameznika, četudi ta vpliv ni vedno načrtovan. Henry Adams je nekoč rekel: »Učitelj vpliva na večnost – nikoli ne more vedeti, kje preneha njegov vpliv.«

Literatura

- Džananović, M. (2018). Zbornik mib - Učenje skozi gibanje. Str. 56. https://books.mib.si/media/filer_public/8c/44/8c440cc5-e0c9-42e7-8d9d-750360769a61/opb2018.pdf
- Geršak, V. (2015). Integracija plesne umetnosti v učni proces – kaj pridobijo učenci in kajučitelji? https://dance-academy.almamater.si/wp-content/uploads/2020/06/Dr.-Vesna-Ger%C5%A1ak544-552_compressed.pdf
- Prgič, J. (2018). Nevroznanost. <https://www.nlp-nevroznanost.si/jani-prgic/>
- Sadar, I. (2012). Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. Do 6. Leta starosti. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22063050SadarInes.pdf?fbclid=IwAR32SXoPXvxFO7PfK4RBH8c-xPXEWfp-bpMr-fU9x6VcVKp37GCZivviqGKU>

RAZVIJANJE KRITIČNEGA MIŠLJENJA

Povzetek: V današnjem času se tako odrasli kot otroci srečujemo z veliko količino lahko dosegljivih podatkov. Mediji in družbena omrežja nas bombardirajo z njimi. Velikokrat ne znamo razlikovati bistvenih in manj bistvenih podatkov, resnice in laži, ki nam jih vsiljujejo. Hkrati nam družba narekuje, kako se moramo vesti, kako izgledati, kaj početi. Biti moramo "normalni", hkrati biti nekaj posebnega, drugačnega v tem svetu. S takim mišljenjem in tempom imajo težave že odrasli, otroci, ki pa se s spletom in družbenimi omrežji srečujejo že malodane od rojstva dalje, pa še toliko bolj. V prispevku je predstavljeno, kako se pri izbirnem predmetu jaz in drugi, ki poteka v okviru filozofije za otroke, učenci 9. razreda učijo kritično razmišljati in se zavedati ter zaznavati ljudi in prostora okoli sebe. Prek iger, pogovorov in predstavitev se zavedajo drugačnosti in razlik ter razvijajo strpnost.

Ključne besede: kritično mišljenje, jaz in drugi, drugačnost, strpnost

DEVELOPING CRITICAL THINKING

Abstract: Nowadays, both adults and children are exposed to a vast amount of readily available information. The media and social networks bombard us with them. Many times, we fail to distinguish between essential and less essential information, truth, and lies that are forced upon us. At the same time, society dictates how to behave, how to look, and what to do. In this society, we are supposed to be "normal", but at the same time something special, different. Adults already face problems with this kind of thinking and pace, and children who have been exposed to the Internet and social networks from birth even more so. The paper shows how the elective class "Me and Others", which is part of the philosophy for children programme, teaches ninth-grade pupils to think critically and to be aware of and perceive the people and space around them. Through games, conversations, and presentations, they become aware of otherness and differences thus developing tolerance.

Keywords: critical thinking, me and others, otherness, tolerance

1 Uvod

V današnjem času se srečujemo z veliko količino lahko dosegljivih podatkov. Velikokrat ne znamo razlikovati bistvenih in manj bistvenih podatkov, resnice in laži, ki nam jih mediji vsiljujejo. Hkrati nam družba narekuje, kako se moramo vesti, kako izgledati, kaj početi. Biti moramo "normalni", hkrati biti nekaj posebnega, drugačnega v tem svetu. Učenci se o tem radi pogovarjajo, imajo veliko vprašanj, vendar pa je med rednim poukom premalo časa, ki bi ga lahko posvetili tem temam. Na OŠ Marije Vere že nekaj let izvajamo izbirni predmet filozofija za otroke, kjer pa je za takšne pogovore več časa. Namen teme, ki smo jo obravnavali, je preko pogovorov in različnih dejavnosti spoznati pojme strpnost, nestrpnost, drugačnost. Šola je multikulturna in s tem nudi več kot dovolj tem za raziskovanje.

2 Filozofija za otroke

Filozofija za otroke je skupno ime za obvezni izbirni predmet v zadnjem triletju, ki obsega 1 uro tedensko. Predmet vsako leto samostojna celota, ki ne zahteva udeležbe pri pouku leto poprej. V sedmem razredu se imenuje kritično mišljenje, v osmem etična raziskovanja in v devetem jaz in drugi. Predpostavka programa je radoveden, razmišljujoč, ustvarjalen in komunikativen otrok in ne neveden, pasiven prejemnik vzgojno-izobraževalnega procesa, ki mu izobraževanje mora dati priložnost za razvoj tistih lastnosti, s katerimi se bo učinkovito vključil v življenje demokratične družbe in bo lahko kos spremembam, ki jih prinaša hiter znanstveni, tehnološki in kulturni razvoj. Pri izvajanju si pomagamo s filozofskimi čitankami z besedilom, temami za pogovor in vajami, vendar je bistvo programa v tem, da potek ure ni vnaprej določen, temveč je ura rezultat skupnega raziskovanja učencev, ki se razvije ob branju filozofske čitanke. (Hladnik 2006)

3 Kritično mišljenje

V zadnjem času je to velikokrat uporabljena besedna zveza, velikokrat tudi v napačnem

pomenu, kot npr. kritiziranje, pikolovstvo. Cokan (2011, str. 7) v svojem priročniku kot eno najboljših definicij pojma citira Scrivena in Richarda: Kritično mišljenje je intelektualno urejen proces aktivne in vešče konceptualizacije, uporabe, analize, sinteze in/ali evalvacije informacij, pridobljenih ali oblikovanih na temelju opazovanja, izkušenj, premišljevanja, sklepanja ali komunikacije, ki predstavlja temelj prepričanjem in ravnanju.

Učiteljeva naloga je torej, da učencem da priložnost, da mislijo, jih spodbuja in jim omogoča, da sprašujejo in raziskujejo, so pozorni na natančno in jasno rabo jezika, presojujejo in vrednotijo na temelju jasnih in relevantnih kriterijev, sklepajo in interpretirajo, argumentirajo, rešujejo probleme in se odločajo, razmišljajo o lastnem razmišljanju.

4 Drugačnost, strpnost, stereotipi in predsodki

V skupini učencev, ki so si za izbirni predmet izbrali jaz in drugi, se je razvil pogovor o sošolcu, ki je po barvi kože drugačen od njih. Učenec je večkrat vzgojno problematičen, kot izgovor za svoja dejanja večkrat reče, da se do njega obnašajo nestrpno, rasistično. Učenci so ugotavljali, da je prav on eden izmed najbolj nestrpnih učencev na šoli. Ponudila se je odlična priložnost, da ugotovimo, kako besede drugačnost, nestrpnost oz. strpnost in predsodki sploh razumejo. Ljudje smo si med seboj zelo različni. Ločimo se že po izgledu, mnoge stvari pa so nam skrite. Imamo različne kvalitete, značilnosti, vrednote, navade in prepričanja. In ne glede na razlike med nami imamo enake pravice. Človekove pravice, kot jih poznamo danes, izvirajo iz Splošne deklaracije človekovih pravic in so nastale kot reakcija na drugo svetovno vojno, da bi preprečila vnovična grozodejstva. Vsebuje seznam 30 človekovih pravic, ki pripadajo vsem ljudem sveta, brez kakršnekoli izjeme. V njej so zajete vse pravice, tako državljanske in politične, kot tudi ekonomske, socialne in kulturne pravice. Velja za najbolj prevajan dokument na svetu, trenutno v 413 različnih jezikov. (Amnesty International) Če te razlike sprejemamo, jih dopuščamo in se od njih učimo, razvijamo strpnost, toleranco. To je vrlina, ki v naši družbi še ni dovolj razvita. Kdor je toleranten, sposoben dojemati drugačnost, ve, da smo si vsi različni. Različno izgledamo in mislimo. Različno se izražamo, se ne strinjamo v vsem, vendar kljub temu lahko mirno sobivamo. Stereotipi so posplošene in poenostavljene vnaprejšnje domneve o drugih ljudeh, ki jih ustvarimo na podlagi njihove skupinske pripadnosti (etnični, spolni, rasni, starostni, verski ...). Stereotipi običajno ne izvirajo iz osebnih izkušenj posameznika, ampak so splošno sprejeti in vpeti v družbeno-kulturni prostor, v katerem nastajajo, se ohranjajo, pridobivajo na intenziteti in se prenašajo iz ene generacije v drugo. Stereotipi so pogosto vključeni v šale; blondinke in policaji so neumni, Gorenjci škrti, znanstveniki nori ... Predsodek je sodba, ki jo izrekamo o posamezniku ali narodu, ne da bi ga resnično poznali. Razvijejo se iz stereotipov. Pridobimo jih v procesu socializacije in ravno zato jih je izredno težko spremeniti ali izkoreniniti. Zato je toliko bolj pomembno, da se jih zavedamo (muslimani so teroristi, cigani kradejo, črnci so manjvredni ...).

5 V razredu

Za temo o razumevanju drugačnosti smo se odločili zaradi zaznavanja te problematike med učenci samimi.

5.1 Mentimeter

Najprej nas je zanimalo, kako devetošolci sploh razumejo drugačnost. To smo ugotavljali z aplikacijo Mentimeter, pri kateri so učenci podali svoje asociacije s pomočjo mobilnega telefona. Odgovori so se v nekaj sekundah prikazali na tabli. Odgovarjali so na vprašanje Kakšen človek je DRUGAČEN?.



Rezultati Mentimetra

Pričakovano so se učenci navdušili nad dejavnostjo in se nekateri tudi norčevali. Vseeno pa smo dobili rezultate, s katerimi smo lahko začrtali naše raziskovanje. Drugačne si predstavljajo ljudi, ki izstopajo iz družbe, se drugače obnašajo, si upajo več, se od večine razlikujejo po rasi, spolni usmerjenosti, invalidi, brezdomci, duševno prizadeti ...

5.2 Premakni se

Sledila je spoznavna igra, ki so jo učenci poimenovali premakni se. Vodja igre sem jim dala navodila, naj se na določeno mesto premaknejo učenci, ki se strinjajo s povedano trditvijo, ostali ostanejo na istem mestu. Pri tem opazujejo, kdo se premika, in se na ta način tudi bolje spoznava. Ugotavljajo, kaj jim je skupnega in v čem se razlikujejo. Sledil je razgovor o namenu igre. Ugotovili so, da je to spoznavna igra in da se zelo razlikujejo med seboj. Zelo so bili presenečeni, ko sem povedala, da so bili vsi skupaj zbrani samo trikrat, in sicer pri trditvah: kdor je učenec 9. razreda, kdor ima svoj telefon in kdor je že pil alkohol brez vednosti staršev. Da se je premaknil samo en učenec, se je zgodilo dvakrat, in sicer pri trditvah kdor je edinec in kdor se je že kdaj počutil drugačnega od drugih. Ob igri in pogovoru so učenci spoznali, da so si med seboj zelo različni in da se bolje počutijo, če imajo ob sebi več ljudi z istimi lastnostmi/pogledi na svet. Večkrat jih je presenetilo, da imajo s sošolcem, s katerim se ne družijo oz. ne razumejo najboljše, precej podobnosti.

5.3 Predstavitve "drugačnosti"

Učenci so izbrali vsak svojo temo, ki se tiče drugačnosti in jo v prihodnjih urah predstavili sošolcem. Izbrali so si teme: invalidnost, slepota, gluhot, avtizem, emo, kukluksklan, migranti, antisemitizem, rasizem v Ameriki, fobije, klošarji, zasvojenosti, apartheid, prehranjevalne motnje. Spoznali smo pomen besed drugačnost, strpnost, predsodki in stereotipi. Svoje znanje so preverili in nadgradili v Kahoot kvizu Stereotipi in predsodki na preizkušnji. Na spletni strani Amnesty International smo si ogledali Deklaracijo o človekovih pravicah in njihov pomen, ter spoznali, da ima vsak človek ne glede na vse zagotovljene človekove pravice. Naredili smo tudi seznam knjig in filmov, ki govorijo o drugačnosti, in ga obesili v razredu, da je bil na ogled tudi ostalim učencem.

5.4 Igra vlog

Učenci so temo drugačnosti že dobro spoznali, v vsakdanjem življenju so bili pozornejši, še vedno pa je bila do "drugačnih" večina distancirana. Zato smo poskusili z igro vlog, kjer so se morali dobro vživeti v osebo, ki so jo dobili napisano na listku. Dobili so le nekaj podatkov, za vživetev so morali uporabiti pridobljeno znanje in domišljijo. Postavili so se v vrsto,

učiteljica pa je povedala trditev. Če so se kot "nova oseba" s trditvijo strinjali, so stopili korak naprej, drugače so ostali na mestu. Učenci so svoje vloge vzeli resno, na koncu so svoje osebe tudi predstavili.

6 Odzivi in spoznanja učencev

Učenci, ki obiskujejo izbirni predmet, so si med seboj zelo različni. Skupino tvorijo dekleta in fantje iz treh različnih razredov. Različni so tudi njihovi vzroki, zakaj so se odločili prav za ta predmet; nekateri se zelo radi pogovarjajo o različnih temah, drugim je pomembno, da pri predmetu ni testov, učbenikov in "snovi za učiti". Skupina je torej precej zahtevna, pa tudi velika, saj je v pogovore težko vključiti 20 učencev tako, da jih tema zanima, da vsi pridejo do besede in se hkrati poslušajo med seboj. Potrebno je bilo torej najti temo, ki jim bo zanimiva, da se bodo z veseljem vključili in se seveda pri tem tudi kaj naučili. Izkazalo se je, da je bil izbor teme, ki so jo učenci izpostavili v pogovoru med seboj, več kot uspešen. Lahko rečemo, da je pritegnila vse učence, tudi tiste, ki so imeli na začetku nesmiselne opazke in mogoče želeli provocirati. Radi so sodelovali, ker so jim bile dejavnosti zanimive, spoznavali so sebe in sošolce, bili bolj pozorni na "drugačnost" v okolici ter se jo trudili razumeti. Z delom in spoznanji so seznanjali tudi sošolce in družine, s čimer so prispevali k večjem razumevanju in toleranci družbe.

Zaključek

Otroci ob koncu osnovne šole so odprti za vse "prav" in "narobe" stvari, ki jih srečajo. So zelo labilni, hitro jih prevzame mišljenje družbe. Radi se dokazujejo. Z izbirnim predmetom jim skušamo predstaviti svet, v katerega se podajajo, opozoriti na nevarnosti, ki jih bodo slej ko prej srečali, ter naučiti kritično presojeti. S pogovorom o temah, ki jih zanimajo in so si jih izbrali sami, smo odgovorili na marsikatero vprašanje, ki si ga mogoče ne upajo postaviti staršem, na spletu pa lahko dobijo tudi napačne podatke. Učenci so potrdili, da je to predmet, ki bi moral biti obvezen za vse, ne samo izbirni. Kritično mišljenje, strpnost in sprejemanje so stvari, ki se jih učimo celo življenje. Ni pričakovati, da bodo učenci zaradi vključenosti v izbirni predmet filozofija za otroke znali kritično preceniti vse življenjske situacije, vedeli, kaj je pravilno, postali odprti ljudje, ki razumejo in so strpni do drugih. Vsekakor pa postanejo pozorni in so na dobri poti k temu. Lahko rečem, da je pri sodelujočih učencih in njihovem razmišljanju opazna sprememba v razmišljanju o drugačnosti, postali so bolj dojemljivi, razširil se jim je pogled in postali so pozornejši do soljudi.

Literatura

- Hladnik, A. (2006). Učni načrt. Izbirni predmet : program osnovnošolskega izobraževanja. Filozofija za otroke. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/3-letni-lahko-krajsi/Filozofija_za_otroke_izbirni.pdf
- Cokan, P. (2011). Kritično mišljenje, priročnik za mladinske delavce. Maribor, Zavod PIP. https://www.academia.edu/20203564/Kriti%C4%8Dno_razmi%C5%A1ljanjeazmišljanje | Peter Cokan and Vanja JUS - Academia.edu
- Amnesty International. O človekovih pravicah. <https://sola.amnesty.si/o-clovekovih-pravicah.html>
- SSKJ. <https://fran.si/>
- ZA Medkulturno sobivanje. Stereotipi in predsodki na preizkušnji. <http://www.medkulturnost.si/kviz-zamlade-stereotipi-in-predsodki-na-preizkusnji>

RITEM – POMEN IN NAČRTNO VKLJUČEVANJE V POUČEVANJE OTROK Z AM

Povzetek: Avtizem je vseživljenjska razvojna motnja, ki se pojavlja v različnih stopnjah težavnosti. Avtistične motnje (AM) oz. motnje avtističnega spektra se kažejo kot kakovostno spremenjeno vedenje na področju socialne interakcije, besedne in nebesedne komunikacije ter omejen, ponavljajoč se in stereotipen vzorec vedenj, interesov in dejavnosti. Če se ozremo okrog sebe, lahko v naravi in vsakdanjem življenju opazimo številne oblike ritma: ritem dihanja, ritem srca, ritem dneva in noči, ritem letnih časov, ritem glasbe. Ritem nam omogoča vzpostavljati ravnovesje in zagotavlja varnost, predvidljivost in stabilnost. Prav zato je pri vzgoji in izobraževanju vseh otrok smiselno, da ritem upoštevamo, pri delu z otroki z avtističnimi motnjami pa je upoštevanje rutine in ritma nujno, zato sem ga v svoji skupini učencev z avtističnimi motnjami začela načrtno in premišljeno vnašati v vzgojno-izobraževalni proces.

Ključne besede: avtizem, avtistične motnje, otroci s posebnimi potrebami, vzgoja in izobraževanje, ritem, ritmični vzorci.

RHYTHM – ITS SIGNIFICANCE AND SYSTEMATIC IMPLEMENTATION INTO TEACHING ASD CHILDREN

Abstract: Autism is a lifelong developmental disorder that presents itself in different degrees of severity. Autism disorders or autism spectrum disorders (ASDs) can be identified based on changes in the quality of behavior relating to social interactions, verbal and non-verbal communication as well as a limited, repetitive and stereotypical patterns of behaviors, interests and habits. If we take a look around ourselves, we can observe various forms of rhythm in nature and everyday life, such as the rhythm of breathing, the heart's rhythm, the rhythm of day and night, the rhythm of the four seasons, and the rhythm of music. Rhythm allows us to strike and maintain a balance and provides safety, predictability and stability. This is precisely why it is sensible to include rhythm in the education of children. It is even more vital to include rhythm and routine in the education of children with autism disorders, which is why I have started systematically and carefully implementing rhythm into my teaching process when working with a group of pupils with autism disorders.

Keywords: autism, autistic spectrum disorders, special needs children, education, rhythm, rhythmic patterns.

Uvod

Avtizem je kompleksna razvojna motnja, z zelo heterogeno etiologijo opredeljena z določenimi vedenjskimi značilnostmi. Kaže se kot kakovostno spremenjeno vedenje na področju socialne interakcije, besedne in nebesedne komunikacije ter omejen, ponavljajoč se in stereotipen vzorec vedenj, interesov in dejavnosti. V vsakdanjem življenju je ritem nekaj, kar nam omogoča ravnovesje, varnost in stabilnost. Otroci z avtističnimi motnjami pa potrebujejo strukturirano življenje in okolje, zato je upoštevanje rutine in ritma pri vsakodnevnem delu z njimi nujno. V šolskem položaju se ritem skriva v različnih oblikah. Dnevni ritem je tisti, ki zajema strukturo časa, pri čemer je pomembno, da si dejavnosti vsakodnevno sledijo. Prav tako je pomemben ritem podajanja novega znanja in utrjevanja že znanih vsebin kot tudi ritem vsakega posameznika, ki ga moramo najprej spoznati, se mu prilagoditi in ga v procesu vzgoje in učenja usmerjati, pospeševati, umirjati in dopolnjevati. Prav zato, ker je ritem tako pomemben del našega življenja, sem ga v svoji skupini učencev z avtističnimi motnjami začela načrtno in premišljeno vnašati v vzgojno-izobraževalni proces. Najprej smo se začeli učiti preprostih ritmičnih vzorcev, ki smo jih nato dopolnjevali glede na otrokove sposobnosti in trenutno dinamiko v razredu. Kot motivacijo, dodatno spodbudo in željo po vključevanju v širše družbeno okolje sem v učenje ritma povabila tudi bobnarja in tolkalista, kar je bil velik prispevek na področju socializacije naših učencev.

Otroci z Avtističnimi motnjami (AM)

»Otroci z AM imajo težave na treh glavnih področjih svojega razvoja (po navadi govorimo o triadi motenj): socialna interakcija in razumevanje, vsi vidiki komunikacije, fleksibilnost

mišljenja in adaptivno vedenje, vključno s težavami s predstavo. Stopnja vsake od teh težav se občutno razlikuje od otroka do otroka. Prav tako obstajajo velike razlike v načinih, kako se težave kažejo na zunaj in kako vplivajo na vsakodnevno življenje. Vsak otrok ima svoj profil veščin in sposobnosti ter svojo edinstveno osebnost.» (Whitaker, 2018, str. 9)

Težave pri socialni interakciji večinoma vključujejo odsotnost želje po interakciji z drugimi ljudmi ter zanimanje za druge le s ciljem zadovoljiti svoje potrebe. Otroci z AM imajo pogosto težave pri vzpostavljanju odnosov, njihove socialne interakcije so pogosto omejene in rigidne. Zaradi težav s procesiranjem govora in nebesedno komunikacijo pogosto ne razumejo socialnih okoliščin, pri prilagajanju socialni interakciji pa pogosto uporabljajo neprimerna vedenja. Težave pri komunikaciji lahko vključujejo govorne motnje ali zapoznel razvoj govora, pomanjkanje želje po komunikaciji, slabo neverbalno komunikacijo – vključno z očesnim stikom, kretnjami, govorico telesa. Težave s pomanjkanjem domišljije in prilagodljivostjo mišljenja se lahko kažejo kot ozko usmerjeni interesi in nefleksibilno upoštevanje nefunkcionalne rutine, stereotipno motorično gibanje, navdušenje nad gibanjem, upiranje spremembam, nesposobnost igranja z uporabo domišljije, uporaba igrač v neskladju z njihovim namenom, zelo omejena sposobnost predvidevanja. Pri svojem delu z otroki z AM pa zaznavam še senzorne težave, motnje pozornosti, težave na področju motorike, težave s spanjem, težave na področju prehranjevanja, obsedenost z določenimi rituali, strahove in fobije, pogosto odsotnost občutka za nevarnost. Avtistične motnje so skupina razvojnih motenj, ki trajajo vse življenje. »Uporabljamo tudi izraz spekter avtističnih motenj ali motnje avtističnega spektra – to pomeni, da imajo osebe z avtizmom mnogo skupnih značilnosti, hkrati pa so med njimi velike razlike glede na pojavnost in intenzivnost. Gre za vseprežemajoče značilnosti posameznikovega dejanja v vseh okoliščinah.« (Jurišić, 2016, str. 20) Učenci z AM potrebujejo različne oblike pomoči, specifične oblike dela na področju učenja akademskih znanj, zaznavanja in razumevanja okolja, sporazumevanja z ljudmi ter pri izbiri ustreznih oblik vedenja. Delo z njimi je zahtevno, ker se med seboj zelo razlikujejo. Od nas zahtevajo doslednost, rutinskost, jasnost, popolno sprejetost, veliko mero iznajdljivosti in nenehno miselno pripravljenost pri iskanju ustreznih rešitev. Učitelj mora poznati in upoštevati smernice dela z učenci z AM, biti pozitivno čustveno naravnčan do dela z otroki z AM, poskrbeti za mirno in otroku prijazno okolje, upoštevati otrokove posebnosti in zanimanja ter se stalno strokovno usposablјati in seznanjati z novostmi in strategijami dela. Vsak otrok je drugačen in ima različne potrebe. Za otrokov napredek je ključno nudenje ustrezne pomoči in razumevanje posameznega otroka.

Ritem

Ritem je prisoten v skoraj vsem, kar počnemo. Brez dvoma ga hitro opazimo v času, v katerem se znajdemo šele, če je razdeljen na manjše enote. Utripanja in ponavljanja, ki naredijo čas dojemljiv, so v naravi že od nekdaj prisotna. Človek je začel dojemati čas na podlagi stalno ponavljajočih se dogodkov: dan, noč, letni časi, lunin cikel. Tudi v delovanju človeškega organizma lahko zaznamo podobna utripanja in ritmične cikle: srčni utripi, vdih, izdih. Ritem je torej ena osnovnih človekovih značilnosti in potreb, vezan na prva občutenja in zaznave vsakega posameznika, zato sproža najgloblje občutke varnosti in ugodja.

Kljub pomembnosti in prisotnosti ritma v naravi pa ob tej besedi najprej pomislimo na glasbo. Ritem je pogonska sila glasbe. Glasbo tako pri poslušanju kot pri izvajanju povezuje z enakomernimi utripi: ob njej udarjamo, se zibljemo, štejemo ... Najstarejše tolkalno glasbilo je par rok. Z razvojem motorike se razvija celotna sposobnost nadzora telesa. Razvijamo usklajenost in koordinacijo, ritem (tekoče, pravilno in uravnoteženo gibanje), gibljivost, hitrost, spretnost in vzdržljivost.

Ritem pri otrocih z AM

Kot sem že v uvodu nakazala, je pri delu z otroki z AM nujno upoštevanje ritma in rutine, ki se pri vsakodnevnem delu z njimi skriva v različnih oblikah. Poleg dnevnega ritma – vse od

prihoda v šolo, malice, jutranje rutine, organizacije pouka – je zelo pomembno upoštevanje ritma vsakega otroka, ki ga moramo preko procesa vzgoje in izobraževanja najprej spoznati, šele nato pa usmerjati in dopolnjevati. V Posebni program vzgoje in izobraževanja – odderek za učence z avtističnimi motnjami CIRIUS Vipava – so vključeni otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in pridruženo avtistično motnjo. Ti otroci imajo poleg navadno pomembno znižanih kognitivnih sposobnosti tudi specifične razvojne zaostanke na področju govora in jezika, zato je delo prilagojeno posamezniku, s ciljem učenja veščin in znanj za čim bolj samostojno življenje. Pri organizaciji pouka je treba zagotoviti in upoštevati ustrezne prilagoditve. Pouk moramo organizirati tako, da vanj vnašamo čim manjše spremembe v vsakodnevni rutini, prav tako pa tudi pri vključevanju novih ljudi. Vsakodnevni ritem pouka se začne v jutranjem krogu, sledijo telovadba in vaje za umirjanje ter ritmične vaje, nato pa začnemo šolsko delo. Po malici sledijo individualno delo, sprehod in kosilo. Upoštevamo dnevno rutino – čim manj menjave ljudi, podoben način podajanja snovi (prilagajanje komunikacije, usmerjanje pozornosti, neverbalna komunikacija, verbalna komunikacija, vizualna opora, spodbujanje očesnega stika, podajanje navodil, dokončevanje dejavnosti), podoben tip nalog. Vedno sta jasno nakazana začetek in konec dejavnosti, dodelan je tudi sistem nagrajevanja. Prednost rutin je, da ustvarijo predvidljivost, pomagajo pa tudi, da otrok vidi smisel dejavnosti. Whitaker (2018) opisuje, kako pomembna sta ritem in struktura v učnem okolju. Težave s komunikacijo otežujejo otroku z AM, da bi razumel, kaj se od njega pričakuje. Če bo otrok imel strukturirano okolje, mu bomo lažje prenesli sporočilo, da bi se morali zanašati samo na izrečene besede. Zagotavljanje strukturiranosti zadovolji tudi otrokovo potrebo po istosti ter pomaga zmanjšati stopnjo otrokovega strahu. Z zagotavljanjem strukture neposredno rešujemo nekatere otrokove bistvene težave. Strukturirano poučevanje zmanjšuje strah in izboljšuje pozornost in motivacijo. Naloge so zasnovane glede na otrokove sposobnosti in potrebe, otrok pa se jih uči postopoma. Poučevanje, ki je strukturirano, poteka s ciljem, da otrok točno ve, kaj je naloga, kaj sledi, ko jo opravi. Otroku z AM potrebuje urnik dejavnosti, dodatne vizualne opore za razumevanje zaporedja dogodkov in orientacijo v času. Veliko otrok z AM mora vedeti, kaj se dogaja v tem trenutku in kaj sledi. Takšni otroci se hitro vznemirijo zaradi nepričakovanih dogodkov. Morebitne spremembe v dejavnostih mora učitelj pravočasno nakazati in pojasniti, hkrati pa otroka navajati na sprejemanje sprememb. Nepredvidene spremembe dnevnega ritma pogosto izzovejo izbruhe nekontroliranega vedenja.

Vključevanje ritma v poučevanje otrok z AM

Poučevanje ritmičnih vzorcev je zame, kot učitelja, predstavljalo velik izziv. Nekateri otroci so k učenju ritma pristopili z zanimanjem, veseljem, morebitnim prirojenim notranjim ritmom, drugim pa je zgolj prisotnost v vodeni dejavnosti predstavljala izziv, občasno odpor. Potrebovali so fleksibilno vodenje, usmerjanje, podajanje konkretnih navodil, potrebni so bili večkratni odmori in veliko pozitivne krepitve. Ritmične vzorce sem začela poučevati individualno po korakih, šele ko so bili popolnoma usvojeni, so otroci poskusili v paru, nadaljevali pa v skupinski dinamiki. Pri delu z otroki z AM se je bilo pri učenju ritmičnih vzorcev treba prilagoditi posamezniku. Pred poučevanjem je bilo treba preveriti otrokovo pripravljenost za učenje in mu na njem prilagojen način razložiti potek dejavnosti. Prilagajati je bilo treba način učenja dejavnosti – prilagajanje pri učenju ritmiziranja, tempa in vrsti izvedbe, prav tako pa prilagajanje obsega in intenzitete dejavnosti. Otroke je bilo treba naučiti ob pravem času uporabiti določen gib, ob določenem času pa z dejavnostjo zaključiti. Vaje so se izvajale po natančno določenih ritmičnih vzorcih, ki so bili namenjeni najprej spoznavanju in nato usvojitvi različnih ritmičnih sekvenc. Pri ritmiziranju smo uporabljali različne dele telesa. Različni ritmi so vsebovali različno intenziteto in zvočne podlage. Pri poučevanju je bilo treba biti zelo fleksibilen, nekateri otroci so potrebovali umirjeno predstavljene ritmične vaje, spet druge pa je bilo treba spodbuditi, zato smo morali občasno za intenzivnejšo izkušnjo in učenje uporabljati močnejše učinke. Pri načrtnem vključevanju ritma v poučevanje otrok

z AM lahko govorimo o večplastnosti. Za otroke z AM so značilne motnje v socialnem funkcioniranju, zato jih preko skupinskih dejavnosti učimo zavedanja, da niso sami. Otroci so se med učenim procesom učili vzpostavljati stike in komunicirati ob vrstnikih ter krepiti socialno prilagodljiva vedenja, zato lahko rečemo, da je učenje ob vrstnikih pomembna opora. S skupinskim delom smo prispevali k socializaciji, vendar je bilo za to potrebno veliko usmerjene koncentracije. Otroci so bili vključeni v vodenjo dejavnost, s katero smo jih med drugim učili veščin medsebojnega povezovanja, opazovanja, potrebno je bilo usmerjanje in vzdrževanje koncentracije, interakcije in usmerjene pozornosti. Otroci so morali aktivno slediti dejavnosti, prepoznati vzorec ritmične izvedbe in temu prilagoditi svojo dejavnost. Zaznavanje, spremljanje in hkrati prejetje ostalih dejavnosti oz. ritmičnih izvedb pa je za otroke z AM tudi izjemno naporno in moteče. Otroci z AM drugače predelujejo čutne oz. senzorne informacije iz okolja – težko uravnavajo in oblikujejo ustrezne odzive na dražljaje. To se med drugim kaže kot težave pri zaznavanju dotikov, sluha, vida, telesne koordinacije, gibanja ... Otroci lahko preveč ali premalo reagirajo na vse senzorne dražljaje, torej so hipersenzibilni, hiposenzibilni ali oboje. Pri nekaterih so se pojavili trma, vedenjski izbruhi in agresivnost. Pri drugih pa so se zaradi premajhne količine senzornih informacij pojavili senzorna neodzivnost, nezanimanje, utrujenost ... Poleg ciljev za spodbujanje skupinske dinamike sem bila ves čas še dodatno pozorna na cilje pri posamezniku, posebej pri dečku z velikimi težavami na področju komunikacije in pozornosti. Ni se vključeval v skupinske dejavnosti, bil je tih, odmaknjen, bežal je iz prostora in zavračal stike s sošolci. Med individualnim delom se je izkazalo, da ima neverjetno razvit notranji ritem in veliko željo po izvajanju naključnih ritmičnih vzorcev. Preko izvajanja vodenih ritmičnih dejavnosti smo dečka postopoma vključili v skupinske dejavnosti, izboljšala se je njegova komunikacija, postal je bolj sproščen in samozavesten. Ker mu je bilo izvajanje ritma velika motivacija, smo se odločili za dodatno spodbudo. V Center smo povabili bobnarja, tolkalista, s katerima smo izvedli glasbeno delavnico. S tem smo še dodatno prispevali k socializaciji, poleg tega pa smo pridobili znanje, podano na drugačen način.

Usvojeni ritmični vzorci v skupini otrok z AM

Ritmični vzorec »Sevens«

Urjenje ritmičnih vzorcev smo začeli z vzorcem »Sevens«. Zajema ritmično gibanje z rokami po vzorcu sedmih gibov, ki jih dvakrat ponovimo. Učenje smo začeli individualno, v sedečem položaju, v počasnem tempu. Urili smo učenje enega vzorca, vključeno je bilo glasno štetje. Ko je bil vzorec utrjen, smo nadaljevali brez glasnega štetja ter v hitrejšem tempu. Skupno je bilo usvojeno šest ritmičnih vzorcev. Ko so bili individualno usvojeni vsi ritmični vzorci, smo začeli skupinsko izvajati ritem, in sicer v krožni postavitvi. Usvajanje tega ritmičnega vzorca je bilo za učence zelo zahtevno, nekateri so imeli pri pomnjenju in izvajanju velike težave.

Ritmični vzorec »Bella ciao«

To je bil prvi naučeni ritmični vzorec, ki vključuje glasbeno podlago. Učenje smo začeli v sedečem položaju, urili smo individualno posamičen vzorec, ob glasbeni podlagi. Ko je bil vzorec usvojen, smo nadaljevali učenje naslednjega, nato pa ponovili naučene vzorce skupaj. V to ritmično gibanje je bilo vključeno gibanje celotnega telesa, upočasnjevanje in pospeševanje, ter glasno in tiho izvajanje. To je predstavljalo za učence poseben izziv, vendar so ob učenju le tega najbolj uživali in se med izvajanjem vidno veselili. Ko smo prešli na skupinsko izvajanje vzorca, smo ga izvajali v sedečem položaju, v krožni postavitvi.

Ritmični vzorec »Hit the road Jack«

Ta ritmični vzorec so učenci najhitreje usvojili. Zajema glasbeno podlago, urili in izvajali smo ga sede, v krožni postavitvi. Skupno so bili usvojeni 4 ritmični vzorci.

Ritmični vzorec »Think«

Učenje tega ritmičnega vzorca ob glasbeni podlagi je bilo tehnično najzahtevnejše. Zajemal je največje število ritmičnih vzorcev, potekali so v hitrejšem tempu kot ostali naučeni vzorci, za izvajanje pa smo uporabljali bobnarske palčke. Učenje je bilo dolgotrajno, potekalo je celo šolsko leto. Seznanili smo se z držo in zvokom bobnarskih palčk. Ritmiziranje je potekalo počasi, nato smo hitrost stopnjevali. Zelo zahtevno je bilo preiti iz individualnega na skupinsko delo. Naprej smo poskusili v paru, šele nato prešli na večje število učencev. Pri učenju tega ritmičnega vzorca je usvajanje vzorcev potekalo resnično počasi. Končna izvedba je zajemala vodoravno postavitve v sedečem položaju. Z učenjem tega ritmičnega vzorca smo spoznavali tudi različne vrste zvokov, ki smo jih ustvarjali z udarjanjem s palčkami po različnih površinah (palčka na palčka, tla, zid).

Glasbena delavnica

V Center smo povabili bobnarja in tolkalista. Predstavili smo se jima z glasbenim ustvarjanjem, nato pa sta nam predstavila posamezna glasbila, poslušali smo različne barve zvokov in uživali v sproščeni zvočni imaginaciji. S tolkali smo urili usklajeno igranje ritmičnih vzorcev na glasbeno podlago, naučila sta nas pravilno tehniko držanja bobnarskih palčk. Obisk bobnarjev je bil za učence posebno doživetje. Organizacija delavnice je za učence pomenila spremembo dnevnega ritma in rutine. Čeprav je bila sprememba nakazana, pojasnjena in strukturirana, so se učenci ob prihodu vznemirili, opazna je bila razlika v socialni interakciji. Pri nekaterih učencih so bile vidne težave pri navezovanju odnosov, bili so neodzivni, zadržani, spet drugi so lažje navezali stik in se brez zadržkov želeli pogovarjati. Čeprav je bilo prisotnih veliko stereotipnih mehanizmov (zibanje, ploskanje ...), so se vsi učenci do konca glasbene delavnice vsaj nekoliko sprostili. Poleg tega je bila delavnica priložnost za navajanje in sprejemanje sprememb v vsakodnevnom življenju in možnost učenja ter pridobivanja znanja na drugačen način.

Zaključek

»Ker glasba ni simbolična kot jezik in je bolj samozadostna govorica, je njen vpliv na avtističen um tako privlačen. Glasba je strukturirana po določenih ponavljajočih se vzorcih in ravno ponavljanje je tisto, kar avtističen um, ki je usmerjen v iskanje vzorcev, išče.« (Ockelford, 2010) Poznamo veliko učinkovitih pristopov poučevanja in podpore otrok z AM. Z načrtnim vključevanjem ritma v vsakodnevno poučevanje otrok z AM se je zame odprl nov prostor za poučevanje in spoznavanje otrok z AM. Prostor za ustvarjalnost in poučevanje preko glasbe, igre, ritma ... Med poučevanjem ritmičnih vzorcev je bilo še toliko bolj razvidno, da je vsak otrok drugačen in ima različne potrebe, zato je bilo za usvajanje ritmičnih vzorcev nujno razumevanje posameznega otroka in biti fleksibilen pri strategijah učenja. Poleg prej opisanih doseženih ciljev bi želela izpostaviti dva zame še posebej pomembna. Zahtevne ritmične vzorce so usvojili tudi učenci, ki jim je že prisotnost v vodeni dejavnosti predstavljala izziv in odpor. Drugi cilj pa je napredek dečka, ki je imel velike težave z osnovno komunikacijo, bežal iz razreda, zavračal sovrstnike. Preko učenja ritmičnih vzorcev smo z njim vzpostavili vez, preko katere smo ga posledično vključili v skupne dejavnosti, kar je bilo do tedaj praktično nemogoče. Nadgradnja dosedanjega poučevanja bi bila izvedba nastopa naučenih ritmičnih vzorcev, ki ga načrtujem v naslednjem šolskem letu. To bi za učence odpiralo nove priložnosti učenja in vključevanja v družbo.

Literatura

Jurišić, B. D. (2016). Otroci z avtizmom – Priročnik za učitelje in starše. Ljubljana: Izobraževalni center Pika.
Whitaker, P. (2018). Težavno vedenje in avtizem: Razumevanje je edina pot do napredka. Ljubljana: Center za avtizem.
Ockelford, A. (14. 9. 2010). Avtizem, drugačen pogled na svet. Moje zdravje, 124. Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/1042657959/zdravje/za-duso/avtizem-drugacen-pogled-na-svet>

ZAKAJ JE DEDI MORAL UMRETI? (ŽALOVANJE OTROK)

Povzetek: Na smrt bližnjega se vsak odzove na svoj način. Otroci to storijo v skladu s svojim razumevanjem smrti, ki se spreminja s starostjo in miselnim razvojem. Pri žalovanju potrebujejo podporo in pomoč odraslih. Posebej je to pomembno, kadar otroku umre njemu pomembna bližnja oseba. Takrat potrebuje sogovornika, ki nima težav s komunikacijo, ki si upa z njim govoriti o dogodkih v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Pri spoprijemanju s smrtjo in žalovanju otrok ne moremo hiteti in iskati bližnjic. Težko je, ko žaluješ tudi sam, hkrati pa moraš biti trdna opora žalujočemu otroku, ki žaluje na svoj način, pogosto potihoma, prezrto ali nerazumljeno. Otroku, njegovo vedenje se lahko čez noč spremeni. Rutina v ožji in/ali širši družini, ki otroku predstavlja občutek varnosti, se hočeš nočeš vsaj začasno poruši. Nadomestijo jo praznina, zmeda in občutki nemoči. V prispevku je opisana lastna izkušnja – žalovanje enajstletne hčerke ob izgubi dedija.

Ključne besede: Smrt, žalovanje, otroci, spoprijemanje

WHY DID GRANDPA HAVE TO DIE? (CHILDREN GRIEVING)

Abstract: Everyone responds to the death of a loved one in their way. Children do this according to their understanding of death, which changes with age and mental development. When grieving, they need support and help from adults. That is especially important when their loved one dies. At that time, they need somebody with no communication problems, somebody who dares to talk to them about past, present and future events. We cannot rush and look for shortcuts when dealing with the death and grief of children. It is hard when you grieve yourself. At the same time, you try to support the grieving child, who often mourns silently and is ignored or misunderstood. Children and their behaviour can change overnight. Routines in the immediate and extended family that give the child a sense of security are at least temporarily disrupted. Emptiness, confusion and feelings of helplessness replace this routine. This article describes my own experience - the grief of an 11-year-old daughter at the loss of her grandfather.

Keywords: Death, grieving, children, coping

Uvod

Smrt ljubljenega človeka, ne glede na to, kakšna vez nas povezuje z njim, je najbolj žalostna izkušnja, ki jo lahko nekdo doživi. Življenje v celoti, v vsej svoji celovitosti, boli. Boli nas telo. Bolita nas identiteta in mišljenje. Boli nas družba in naše razmerje do nje. Boli nas bolečina družine in prijateljev. Bolita nas srce in duša. Pri takšni izgubi bolečina preči čas kot v nobeni drugi situaciji. Boli preteklost, boli sedanjost, še zlasti pa boli prihodnost (Bucay 2017, str. 186). Gre za težko situacijo v življenju, na katero se odrasli različno odzivamo. Žalovanje običajno poteka skozi posamezne stopnje, od začetnega šoka, preko protesta in hrepenenja, do brezupa in končnega sprejetja smrti. Proces žalovanja ni vedno premočrten, zaključí se z izboljšanjem telesnega in duševnega počutja, ko se tudi intenzivnost čustvovanja zmanjša in se začne žalujoči v večji meri obračati v prihodnost kot v preteklost. Čeprav so v splošnem za potek žalovanja značilne opisane stopnje, je vsako žalovanje individualno, zaznamovano z odnosom med žalujočim in umrlim, z načinom smrti (bolezen, nesreča, samomor), njeno (ne)pričakovanostjo in življenjsko situacijo, v kateri se preživeli nahaja (Logar 2009, str. 7).

Ko življenje pokaže svojo temno stran

Februarja 2021 je našo nič hudega slutečo družino vznemirila novica, da z zdravjem mojega očeta, aktivnega in vedno dobro razpoloženega štiriinšestdesetletnika, ni vse tako, kot bi moralo biti. Zaradi občasnih težav z visokim krvnim tlakom, ki so ga pestile že nekaj časa, ga je osebni zdravnik napotil h kardiologu, ki je z ultrazvokom zaznal veliko tvorbo med jetri in ledvico. Poslal ga je k drugemu strokovnjaku, ki je ugotovil, da gre za tumor. Rakav tumor. Sledila je hospitalizacija in zahtevna operacija, po kateri se je izkazalo, da so metastaze prisotne praktično po celem telesu. Oče je bil več mesecev hospitaliziran brez možnosti obiskov zaradi epidemije. Ko ni bil v bolnici, je rešilec zaradi različnih zapletov stal na dvorišču vsaj dvakrat na teden. Strahovito hitro je shujšal, praktično do same kože

in kosti, v začetku poletja ni mogel več hoditi, niti ni bil zmožen sedeti. Kemoterapije niso pomagale, rak se je širil. Oče kmalu ni več zmogel nobenega premika, težko je sam jedel, zanj je dneve in noči skrbela moja mama. Decembra se njegovo telo ni bilo več zmožno boriti in na božični večer se je naposled vdalo. Pokopan je bil štiri dni kasneje, točno na svoj petinšestdeseti rojstni dan. Od nekdanj smo zelo povezana družina. Veliko smo se (še vedno se) družili, pogovarjali, hodili na izlete ... Hiša mojih staršev je v sosednjem, od nas pet kilometrov oddaljenem kraju, tako da se ni bilo nikoli težko dogovoriti za druženje. Oče je bil zadnjih nekaj let upokojen (mama še vedno hodi v službo) in je imel med drugim vedno čas prevzeti varstvo za mojo hčerko npr. med poletnimi počitnicami, ko je že zaključila s poukom, jaz pa še nisem imela dopusta, pa proti koncu poletnih počitnic, pa kadar je bila bolna in ni mogla v šolo ... Hčerka ga je oboževala. Zelo je bila navezana nanj, saj se ji je vedno posvetil – igrala sta različne družabne igre, debatirala o risankah, dogajanju v šoli in nasploh, si pripravljala prigrizke, zunaj igrala badminton, metala na koš, se gugala na viseči mreži, skupaj postorila kaj okrog hiše, na vrtu ... Dedi je bil zanjo zakon. Tumor so mu odkrili, ko je bila hčerka stara deset let. Ves čas bolezni je bila prisotna – dedija je obiskovala, razlagali smo ji, kaj se dogaja, prisotna je bila pri pogovorih ... Izgubljala ga je, česar se je zavedala, hkrati pa je za kar nekaj časa na nek način izgubila tudi babico, ki je bila ob skrbi zanj skoraj povsem nezmožna posvečanja pozornosti komurkoli drugemu.

Žalovanje ter spremembe v vedenju in zdravstvenem stanju

Značilnosti, ki se v procesu žalovanja pojavljajo pri večini žalujočih so: zanikanje/šok (nezmožnost sprejeti dejstvo), jeza (nemoč, krivda), pogajanje (mišljenje, da če se bomo vedli na določen način, bo spet vse v redu), prepustitev žalovanju (jok, žalost, brezvoljnost, brezup), sprejetje. Žalujočega otroka lahko spremljajo čustvene reakcije (negotovost, skrb za varnost, strah, bes, žalost, občutki krivde ...), vedenjske reakcije (kričanje, jok, agresivno vedenje, prepirljivost, tvegano in nevarno vedenje, umikanje v osamo, regresivno vedenje ...), telesne reakcije (bolečine v trebuhu, glavoboli, težave s spanjem, pomanjkanje energije ...), socialne reakcije (umik od dejavnosti, prijateljev ...) (Borucky in dr. 2004, str. 23–25). Hčerka se o dediju ni veliko pogovarjala. Vprašala je, kar jo je zanimalo, poslušala, bila prisotna, ni pa sama začejala pogovorov o njem ali kazala kakršnihkoli ekstremnih čustev. Postajala je bolj tiha, manj živahna, ni imela več tolikšne želje po druženju s prijatelji, čedalje pogosteje je prosila, če lahko spi poleg naju. Konec novembra sem zaradi psihičnega zloma pristala na bolniški in se na delo vrnila šele sredi februarja. Približno takrat so se poleg omenjenih sprememb v vedenju in čustvovanju pri hčerki pojavile bolečine v trebuhu. Bila sem skoraj prepričana, da so psihosomatskega izvora in da bodo sčasoma minile same od sebe. Poleg tega je postajala tudi čedalje bolj tesnobna, vse jo je začelo skrbeti – zaskrbljena je bila zame, ker sem bila na bolniški, za partnerja, da se nama ne bi kaj zgodilo, da ne bi tudi midva zbolela, se poškodovala ... Skorajda ni hotela nikamor več, da ne bi prišlo do kakšne nesreče, da ne bi bila hrana npr. v restavraciji pokvarjena ipd. Pojavljati so se začela tudi vedenja, npr. da kar naenkrat ni hotela več jesti mlečnega zdroba s kakavom, čeprav ga je imela vedno zelo rada. Šele čez skoraj leto dni je povedala, da sta ga pogosto jedla z dedijem in da zato tega noče več jesti. Ponoči je spala samo še poleg naju, čeprav je od drugega leta dalje ali še prej vedno spala v svoji sobi, s težavo je ostala nekaj časa sama doma. Na hude dogodke otroci pogosto odreagirajo z regresivnim vedenjem, ki je značilno za zgodnejša obdobja razvoja in so ga sami že 'prerasli' (močenje postelje, otročje govorjenje, sesanje palca, potreba po igračah za pomiritev ipd.). (Logar 2009, str. 8). Proces žalovanja se začne ob smrti bližnje osebe ali pa že prej, če je bila izguba bližnjega pričakovana. Pri dolgotrajni bolezni smrt ni zmeraj pričakovana, kar pomeni, da lahko žalujočega preseneti in zgodi se, da se od svojega bližnjega ni uspel posloviti, ko je bil ta še živ. V procesu žalovanja žalujoči občutijo različna čustva in misli, na izgubo pa navadno odreagirajo tudi telesno in vedenjsko (Ozbič, Ivanetič Pantar in Bernot 2019).

Trebušne bolečine so vztrajale, zato smo hčerko peljali k zdravniku, na bioresonanco, na test

za laktozno intoleranco in na pediatrično kliniko h gastroenterologu. Skoraj nič več ni jedla, tožila pa je o takšnih bolečinah, da včasih zaradi njih ni šla v šolo. Motivacija za šolsko delo ji je upadla. Če nisem sedela poleg nje, domače naloge ni napisala. Tudi učila se ni, tako da sem ji razlagala in brala vso snov. Kadar so se v šoli učili ali pogovarjali o kakšnih boleznih, je prišla domov vsa iz sebe in se v joku razburjala, da tega noče in ne zmore poslušati. Odpovedovati je začela na vseh področjih. Bila je prisotna na pogrebu, a ni potočila niti ene solze. Zaradi tega se je sekirala in spraševala, ali je to narobe. Za pogovor o dediju dolgo časa po pogrebu ni izrazila želje, če ga je načel kdo drug, se je zaprla vase in se umaknila. Tudi med poletnimi počitnicami ni bilo nič bolje. Bolečine v trebuhu so bile še vedno prisotne. Tudi ko smo bili na morju, smo kakšen večer preživel v apartmaju, saj je bila bolečina prehudu za sprehod ali kaj drugega. Vsi izvidi so bili v redu, zdravniki so nam zagotavljali, da fizično ni nič narobe. To smo dopovedovali tudi hčerki, ki se je sčasoma pomirila in nehala razmišljati o tem, da je zagotovo na smrt bolna. S partnerjem sva poskušala umiriti tudi sama sebe, saj sva bila oba že povsem razdražena in obupana, vedoč, da morava biti v redu, če želiva, da bo v redu tudi hčerka.

Žalovanje v teoriji in praksi

Osnovni smernici ob smrti otroku ljubljene osebe sta: 1) poslušajte otroka (poslušajte ga in pustite, da neprekinjeno govori o smrti, naj izraža svoje občutke ne glede na to, kakšni so; zadržite se presojanja njegovih občutkov v smislu, kako sme čutiti in kako ne); 2) ne skrivajte svoje žalosti pred otrokom (ne skrivajte svojih čustev, joka pred otrokom; razložite mu, da ste tudi vi žalostni, da je žalovanje v redu in normalen način odziva na smrt, ne obremenite pa otroka še s svojo žalostjo – pomoč poiščite pri drugih odraslih in razbremenite otroka, povejte mu, da boste poskrbeli zase in zanj) (Dodič 2014, str. 34–35).

Med devetimi in trinajstim letom je otrokovo razumevanje smrti precej blizu odraslemu, bolj se zaveda tudi njene dokončnosti in vpliva, ki ga ima na nadaljnje življenje njegove družine. Otroka začne skrbeti, kako se bo njegovo življenje spremenilo, kdo bo skrbel zanj, ga peljal v šolo ipd. Navzven delujejo precej trdno, postavljajo manj vprašanj, zdi se, da so zadržani, celo nezainteresirani za tematiko, vendar se za njihovo navidezno trdnostjo skriva še velika ranljivost. Njihove reakcije niso vselej takojšnje in se lahko pojavljajo tudi z zamikom. Poleg žalosti se pojavlja jeza na umrlega ali na okoliščine, povezane s smrtjo, še vedno se sprašujejo o lastni krivdi in krivdi drugih. Bolj se začenjajo zavedati svojih strahov in jih tudi lažje ubesedijo, potrebujejo pozornega sogovornika (Logar 2009, str. 13).

Jeseni 2022, ob dnevu mrtvih, je hčerka sama izrazila željo, da bi rada obiskala dedijev grob. Z bleščicami je okrasila podstavek za svečko, ki jo je želela odnesti na pokopališče. Po tem ga je začela pogosto omenjati, govoriti o njem, o tem, kaj sta počela, kako ga pogreša (pogovore je začejala predvsem ob večerih), omenila ga je celo v pismu Božičku. Ob govorjenju o dediju je pogosto jokala, česar prej ni zmogla. Želela je gledati družinske slike in se spominjati lepih stvari. Bolečine v trebuhu so se čez dan zmanjšale, ob večerih so bile še vedno prisotne, spala je še vedno poleg naju. Po pogovoru, v katerem sem ji pojasnila, da 'je ne rabi boleti trebuh', če ne želi spati sama v svoji sobi, ni več toliko tožila glede bolečin. Prvič po dolgem dolgem času je prespala pri babici in se kljub vsemu veselila božiča. Prazničnega decembrskega časa smo se lansko leto vsi veselili in bali hkrati. Na 24. (božični večer) in 28. december (očetov rojstni dan in dan pogreba) zdaj gledamo z drugačnimi očmi, doživljamo drugačna čustva. S partnerjem sva se trudila, da bi adventni čas preživel čim bolj podobno času pred očetovo boleznijo. Na božični večer sva s hčerko na grob nesli vejice omele in bodike, na katere sva obesili božični okrasek. Na božično večerjo smo povabili babico (mojo mamo) in partnerjevega očeta. Kljub žalostni obletnici in bolečim spominom je druženje potekalo v prijetnem vzdušju.

Do tu smo prišli, sedaj pa naprej

Pri hčerki se ni dalo ubrati nobene bližnjice. Prvič v življenju je dobila izkušnjo, da nekdo,

ki zboli, ne ozdravi vedno, ampak se lahko zgodi, da umre. Osebni zdravnik nas je posvaril, naj v času žalovanja ne pozabimo na otroka in njegovo stisko. In hčerka nas je res in nas še vedno potrebuje. Vsi, ki govorijo stvari, kot so: "Ah, saj zdaj je pa že boljše, a ne? Zdaj ste se pa že navadili," in podobno, verjetno sami niso doživeli izgube bližnjega ali pa so žalovali na drugačen način. Vsak čustvuje in predeluje stvari po svoje. In nikakor ni možno niti smiselno poskušati nekomu pametovati, na kakšen način in kako dolgo naj žaluje. Nekateri potrebujejo tedne, drugi mesece, tretji leta. Nekateri celo življenje. Stanje se postopoma izboljšuje. Hči počasi postaja spet podobna sami sebi – zgovorni, živahni, zabavni in navihani deklici, ki komaj čaka, da lahko kam gre in pohajkuje s prijatelji po vasi. Zelo redko še omeni bolečine v trebuhu, ni ji več problem biti sama doma, prespati pri babici ali prijateljici ... Včasih spi v svoji sobi, pogosto pa še vedno poleg naju. Nič hudega, vse ob svojem času.

Zaključek

Žalost je čustvo, ki je prisotno v vsakem življenju. Občutimo jo tako odrasli kot otroci (otrok začne prvič doživljati žalost okrog šestega meseca starosti). Žalost se nas zagotovo dotakne, ko nekdo umre. Vendar pa ne spremlja samo smrti. Doživljamo jo ob slovesih oziroma ob vsaki osebni izgubi, pa naj bo to izguba drage osebe ali varnosti, ljubezni zaradi ločitve staršev, izguba doma, prijateljev, dragocenega predmeta ... Žalovanje je lahko dolgotrajen proces, ki se lahko pri odraslih in otrocih izraža različno. Nedokončano in nerešeno žalovanje lahko povzroči resne psihične težave v vseh starostnih obdobjih. Zato je zelo pomembno, da otroka že ob prvih srečanjih z izgubo in ob žalovanju odrasli razumemo in mu tudi ustrezno pomagamo, da izživi svojo žalost v procesu žalovanja (Borucky in dr. 2004, str. 15). Otroku lahko stisko ob smrti ljubljene osebe olajšamo tako, da mu pustimo čas in prostor, da žaluje; da dopustimo, da izraža vsa čustva; da se ne vznemirjamo, če ne najdemo besed, saj je včasih dovolj tudi tišina; da govorimo o osebi, ki je umrla; da v spominu ohranjamo preminulo osebo; da ohranimo čim več rutine v vsakdanjem življenju (Dodič 2014, str. 39–41).

Literatura

- Borucky, V., Križan - Lipnik, A., Perpar, I., Štadler, A., Valenčak, K. (2004). Smrt in žalovanje. Da bi odrasli lažje razumeli otroke. Ljubljana: Otroci.
- Bucay, J. (2017). Pot solza. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Dodič, D. (2014). Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla? Ljubljana: Corason.
- Logar, B. (2009). Otroci in smrt. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Ozbič, P., Ivanetič Pantar M. in Bernot M. (2019). Proces žalovanja. Nasveti za žalujoče. Pridobljeno s <http://www.paliativnaoskrba.si/proces-zalovanja.html>

BOMO V PRIHODNOSTI SPLOH ŠE PISALI IN RISALI PROSTOROČNO?

Povzetek: Tehniška pisava je prostoročno pisava, ki je napisana pod točno določenimi pravili. Pravila so predpisana s slovenskim standardom, prevzetim po mednarodnem, ki ima oznako SIST ISO 3089. V osnovni šoli in večini tehniških srednjih šol je usvajanje veščine pisanja s tehniško pisavo del učnega načrta. V članku ugotavljam, da je usvajanje veščine prostoročnega pisanja s tehniško pisavo vedno težje. Dijaki ne vidijo smisla v prostoročnem pisanju, saj je uporaba sodobnih pripomočkov, kot so računalniki, tablice vse bolj pogosta na vseh področjih. Uporaba računalnikov izpodriva prostoročno pisanje in risanje. Potrebno je razmisliti o uvedbi novih strategij osmišljanja prostoročnega pisanja in prostoročnega risanja.

Ključne besede: tehniška pisava, prostoročno pisanje, kreativnost, sodobna tehnologija

WILL WE STILL BE WRITING AND DRAWING FREEHAND IN THE FUTURE?

Abstract: Technical lettering is freehand writing that is written under well-defined rules. The rules are prescribed by the Slovenian standard, adopted from an international standard, designated SIST ISO 3089. In primary school and most technical secondary schools, the acquisition of technical lettering skills is part of the curriculum. In this paper, I find that the acquisition of freehand technical lettering skills is becoming increasingly difficult. Students do not see the point in freehand writing as the use of modern gadgets such as computers and tablets is becoming more common in all fields. The use of computers is displacing freehand writing and drawing. Therefore we need to start thinking about introducing new strategies to make freehand writing and freehand drawing meaningful again.

Keywords: technical lettering, freehand writing, creativity, modern technology

1 Uvod

Grafomotorika je sposobnost delovanja in usklajevanja mišic prstov rok in zapestja za ustvarjanje pisane ali risane oblike. Ja zapleten proces, ki zahteva usklajenost in kompleksno povezanost med vizualnim in motoričnim zaznavanjem. Grafomotorika vključuje fino motoriko, to je kombinacija gibanje majhnih mišic zapestja in prstov. Otrokov spomin in motorični nadzor ustvarjata jasno in razumljivo sliko v obliki risbe ali pisave.

Razvijanje grafomotorike je pomemben del razvoja otroka v predšolskem obdobju. Otrok že zelo zgodaj opazi svoje roke, okoli 4. meseca jih aktivneje uporablja za raziskovanje sveta okoli sebe. Ta prvi zavesten stik z lastnimi rokami in prsti na rokah je zameetek grafomotoričnih spretnosti, ki jih tekom razvoja v prvih letih življenja postopoma razvija. Otrok okoli 6. meseca starosti prvič prime predmet z dvema prstoma. V tem obdobju se otrokova fina motorika pospešeno razvija, saj raziskuje vse kar je v bližini. Takrat opazimo, da otrok sam lahko prime hrano in jo nese v usta, kar pomeni, da s krepitvijo fine motorike zadovoljuje osnovne potrebe, kot so hranjenje. Za ustrezni grafomotorični razvoj je najbolje poskrbeti v zgodnjem predšolskem obdobju. Največkrat za to poskrbijo starši v vsakodnevnih interakcijah z otrokom. Koristno je, da je otrok vključen v vzgojno varstveni zavod, kjer je za otrokov razvoj zelo dobro poskrbljeno, saj so vzgojiteljice za to posebej usposobljene in že v zgodnjem obdobju preko igre omogočijo razvoj grafomotoričnih spretnosti. Otrok v predšolskem obdobju usvoji držanje pisala, pravičen oprijem in nadzor nad mišicami prstov. Naslednji korak je risanje osnovnih potez kot so črte, vijuge, križi, kar je osnova za oblikovanje črk in pisave. Učenje osnovnih oblik kot so trikotnik, kvadrat, pravokotnik pomagajo otroku razvijati prostorsko predstavo. Sledi združevanje osnovnih potez v kompleksnejše oblike, ki so podobne črkam. V prvih treh letih šolskega obdobja naj bi se otrok naučil pisanja besed, kar zahteva poznavanje abecednega reda in pravilne črkovne zgradbe.

Grafomotorika je spretnost, ki se razvija, je pa tudi povezana s sposobnostjo posameznika, saj lahko ugotovimo, da je sposobnost lepega pisanja in risanja v določeni meri prirojena.

Pisanje in risanje z roko je spretnost, ki se izvaja in napreduje iz nižjega na višji nivo. Otrok napreduje le z vztrajnim izvajanjem ustreznih vaj. Vaje morajo biti take, da otroku krepijo samozavest in mu nudijo pridobivanje izkušenj, skozi katere lahko sam ovrednoti napredek. Le tako vidi smisel in ima voljo za izvajanje vaj.

2 Tehniško komuniciranje

Pri predmetu Tehniško komuniciranje, ki je po učnem načrtu v 1. in 2. letniku strokovnega izobraževanja, smer strojni tehnik, dijaki izdelajo vajo Tehniška pisava, v kateri vadijo pomembno veščino pisanja z roko. Tehniška pisava je posebne vrste pisava, ki jo uporabljamo v tehniki. Ima posebne zakonitosti in pravila po katerih se piše črke in številke.

Izdelava tehniške dokumentacije je ena izmed osnovnih nalog bodočega strojnega tehnika. Tehniška dokumentacija vsebuje delavniške, sestavne risbe in tehnološko dokumentacijo, kjer so vsi podatki, ki jih delavec potrebuje za izdelavo strojnih delov in sestavov. Včasih se je tehniška dokumentacija risala in izpisovala z roko. Ker ni bilo računalnikov in programov v katerih se danes konstruira in riše, je bilo potrebno v tehniško dokumentacijo zapisovati s tehniško pisavo. Bodoči strojni tehniki so se v šoli učili tehniške pisave in risanja z roko. Uporaba ravnil in usvajanje veščin risanja in pisanja je bil pomemben cilj štiriletnega izobraževanja. Predmet Tehniško komuniciranje poučujem več kot 20 let in iz leta v leto ugotavljam, da je usvajanje veščin, kot so pisanje in risanje z roko, vedno težje. Predvsem ugotavljam, da dijaki prihajajo v srednjo šolo z manj razvitimi grafomotoričnimi spretnostmi, ki jih ovirajo pri napredovanju pisanja in risanja z roko. Glavni problem je, da se že v osnovni šoli učenci srečujejo s sodobno informacijsko tehnologijo, ki na nek način ovira razvoj grafomotorike.

Pri raziskavi teme sem si postavila tri teze:

1. Na grafomotorične spretnosti vpliva IKT tehnologija, kar izpodriva pisanje z roko in s tem vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti otroka.
 2. Tehniška pisava izginja iz naše kulture in postaja manj pomembna spretnost v današnjem digitalnem svetu.
 3. Grafomotorične spretnosti so pri dijakih iz leta v leto slabše, kar vpliva na pisanje tehniške pisave.
1. Teza : Na grafomotorične spretnosti vpliva IKT tehnologija, kar izpodriva pisanje z roko in s tem vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti otroka.

Uporaba sodobne IKT tehnologije kot so računalniške tablice, pametni telefoni in računalniki z miško, krepijo digitalne kompetence in do neke mere vplivajo pozitivno tudi na razvoj grafomotorike, saj uporaba miške in pisanje po zaslonu zahteva določene spretnosti prstov in rok, torej na nek način vpliva na razvoj grafomotorike. Pa vendar le bežno opazovanje tipkanja po računalniški tipkovnici in primerjava s pisanjem z roko pokaže, da gre za precej različne spretnosti.

Predvsem je problem uporaba IKT v zgodnjem otroštvu, saj je znano, da otrok optimalno uspešno razvija v določenih starostnih obdobjih točno določene spretnosti. Ko pa to obdobje mine, je okrnjena učinkovitost učenja, doseganje višjega nivoja ter usvajanja veščin grafomotorike. Zato je zelo pomembno, da ne zamudimo zgodnjega obdobja, ko se otrok najhitreje uči, napreduje in uporablja roke in prste kot osnovno sredstvo za razvoj grafomotorike.

Uporaba IKT tehnologije je prisotna že osnovni šoli. Učitelji uporabljajo sodobne programske opremo, ki omogočajo interaktivno predstavitev snovi. Zato tudi učenci na svojih govornih nastopih in predstavitvah vedno več uporabljajo programske opremo kot je npr. PowerPoint. Opaziti je opuščanje prej uporabljenih načinov predstavitve, kot so izdelava plakatov, v katerih je bilo možno občudovati učenčevo pisavo in risarske spretnosti. Če je plakate izdeloval vsako leto, je bilo možno spremljati napredek v razvoju na področju ustvarjalnosti, oblikovalskih spretnosti, sistematičnosti pa tudi kognitivne sposobnosti učenca in njihov napredek, kot je zaznavanje in interpretacija informacij. Kreiranje plakata, pisanje in risanje z roko na papir, barvanje in ustvarjanje podob pomembno vplivajo na razvija-

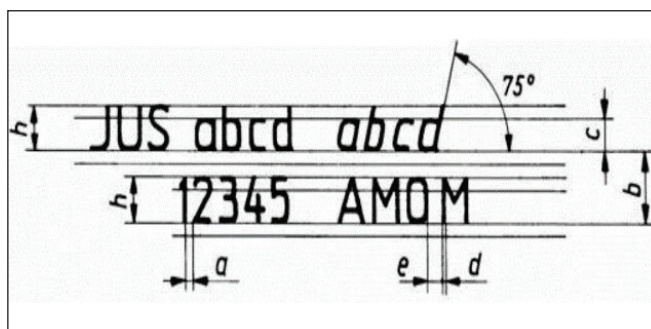
nje informacij v možganih, kar vpliva na zaznavanje, razumevanje in na spomin kot eno najpomembnejših kognitivnih sposobnosti.

IKT tehnologija nudi mnoge načine za interpretacijo, hkrati pa ovira razvijanje sposobnosti, ki vplivajo na razvoj spretnosti na primarnem nivoju iz katerega izhaja razvoj človeka.

2. Teza: Tehniška pisava izginja iz naše kulture in postaja manj pomembna spretnost v današnjem digitalnem svetu.

Tehniška pisava je bila pred razvojem IKT tehnologije orodje za sporazumevanje med konstruktorji in proizvajalci. Pisava je imela posebne zakonitosti. Pravila pisanja so bila stroga in točno določena s standardom JUS.

Nekaj pravil: nagnjenost pisave 75 stopinj glede na vodoravno podlago, črke so imele posebno predpisano obliko, velikost, debelina črt pisave je bila predpisana in vezana na format risbe. Bodoči strojni tehnik je med štiriletnim šolanjem posvetil zelo veliko časa vajam, ki so urile izpisovanje tehniške pisave, po obliki in tudi hitrosti pisanja. Dijak je med šolanjem razvijal veščino do popolnosti. Strojni tehnik je s prostoročno tehniško pisavo opremil tehniške risbe z vsemi podatki, ki jih potrebuje delavec za izdelavo strojnega dela na stroju.



(SIST ISO 3089-1)

Tehniška pisava se je dobesedno »usidrala v vsako strojniško roko«. Kot zanimivost lahko povem, da je vsak strojni tehnik in inženir pisal s tehnično pisavo tudi marsikaj neformalne, celo razglednice iz počitnic. Lahko trdim, da je bilo pisanje s tehniško pisavo del tehniško intelektualne kulture.

3 Grafomotorične spretnosti so pri dijakih iz leta v leto slabše, kar vpliva na pisanje tehniške pisave.

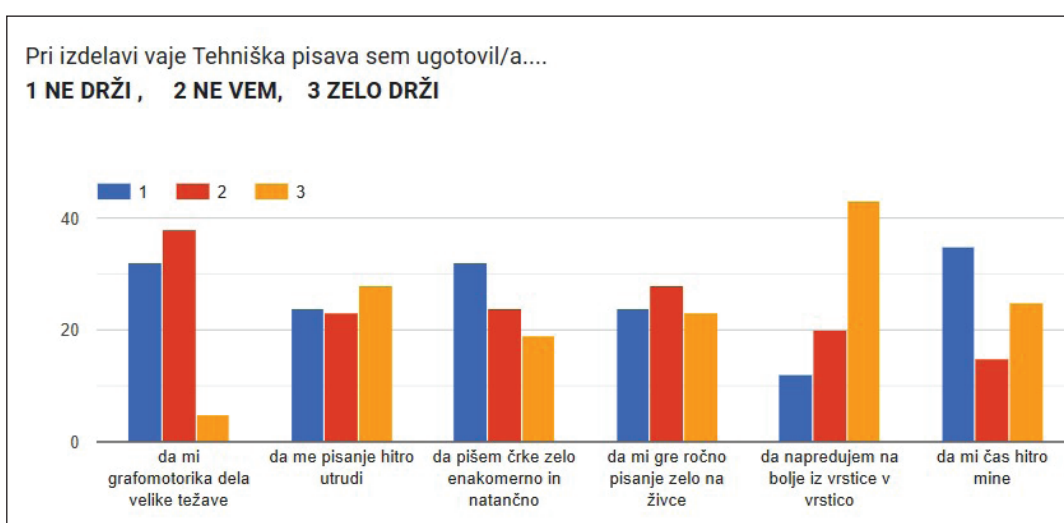
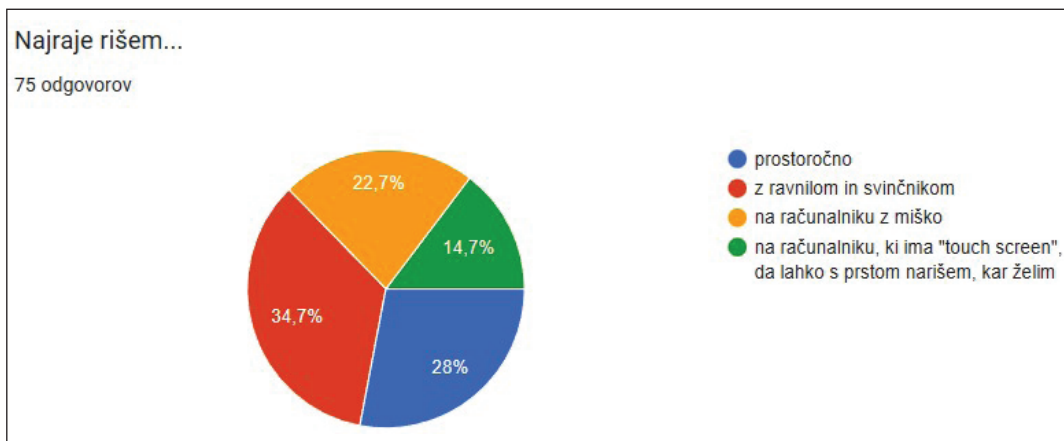
V predšolskem obdobju otrok postopoma razvija grafomotorične sposobnosti. Najprej je potrebno poskrbeti za grafomotorno pripravo, to pomeni, da otrok razvija grafomotorične spretnosti, ki omogočajo kontrolo nad pisanjem. Grafomotorične sposobnosti se razvijajo in izboljšujejo s treningom in primernimi vajami, ki vključujejo koordinacijo mišic prstov in pomagajo pri uporabi pisala in osvajanju spretnosti pisanja. Pridobljene spretnosti se razvijajo postopoma in so zelo pomembne za napredovanje pri šolskem delu, saj otroci s slabo razvitimi grafomotoričnimi sposobnostmi lahko doživijo težave pri učenju pisanja in ustvarjanju vizualnih umetniških del. Pri spremljanju dijakov v 1. letniku srednješolskega izobraževanja je z leti opaziti, da so pridobljene spretnosti v osnovni šoli vedno bolj skromne, kar vpliva na usvajanje veščin tehniškega risanja in pisanja tehniške pisave. Opaziti je upad zanimanja za pisanje in risanje z roko.

4 Anketa

V pomoč pri ugotavljanju ali postavljene teze držijo ali ne, sem zasnovala anketo, ki vsebuje vprašanja, s katerimi dijake pozivam k razmišljanju o nujnosti ohranjanja pisanja z roko in o vzrokih in posledicah, ki vplivajo na izpisovanje tehniške pisave, posledično tudi na njihove kognitivne sposobnosti kot so spomin, kreativnost, sposobnost načrtovanja, sposobnost

reševanja problemov in krepitev logičnega sklepanja.

V anketi je sodelovalo 75 dijakov 1. letnika, smer strojni tehnik. Anketa, ki sem jo ustvarila v namen raziskave zajema mnenja dijakov, ki so vajo Tehniška pisava že izdelali in po vaji odgovorili na sledeča vprašanja in trditve, s katerimi so izrazili strinjanje ali nestrinjanje.



Zaključek

Pri obravnavi treh tez, ki sem ji postavila, sem izvedla anketo, v kateri sem zbrala odgovore dijakov 1. letnika Srednje strojne šole. V anketi je sodelovalo 75 dijakov, ki so vajo Tehniška pisava izdelali in takoj po vaji pristopili k anketiranju.

Po analizi ankete in pogovorov z dijaki, lahko potrdim prvo tezo, ki predpostavlja, da IKT vpliva na grafomotorične spretnosti in posledično na kognitivne sposobnosti posameznika. Tezo potrjuje tudi anketa, saj dijaki sami ugotavljajo, da jih uporaba IKT odvrca od pisanja in risanja z roko. Pogosto ne uvidijo, da je IKT le orodje za doseganje ciljev. Sami se spominjajo stika z IKT že v najzgodnejšem obdobju. Težko se odpovejo priložnosti in lahki dostopnosti IKT, ki jim v marsičem olajša šolsko delo, po drugi strani pa se zavedajo, da jih stalna uporaba IKT prikrajša za izkušnje, ki bi jim nudile možnosti razvoja kognitivnih spretnosti. Drugo tezo, ki pravi, da tehniška pisava izginja iz kulture in postaja manj pomembna v današnjem digitalnem svetu bi lahko potrdila, saj je več kot očitno, da se vsa dokumentacija izdeluje s pomočjo IKT in pisava kot taka nima več tiste pomembne vloge za sporazumevanje, kot jo je imela včasih. Tudi dijaki v anketi ugotavljajo, da je pisanje s tehniško pisavo le vaja za urjenje grafomotoričnih spretnosti, ki so povezane s kognitivnimi sposobnostmi posameznika. Zavedajo se pomembnosti razvijanja risarskih spretnosti, v sami uporabi tehniške pisave pa ne vidijo smisla. Tretja teza, ki pravi, da so grafomotorične spretnosti dijakov iz leta v leto slabše, kar vpliva na pisanje tehniške pisave tudi zasluži potrditev, saj v dolgoletni praksi lahko primerjam izdelke, ki so bili izdelani pred 15 oz. 20 leti z izdelki,

ki so jih dijaki naredili letos in ugotavljam, da so meje minimalnih standardov postavljene nižje kot pred leti. Potrditev vseh treh tez me vodi k razmišljanju o snovanju strategij, ki bi mladega človeka, navdušile k prostoročnem pisanju. Ne gre samo za vračanje k tradiciji, ki jo predstavlja tehniška pisava pač pa predvsem k zavedanju, da je prostoročno pisanje in risanje nujno za ustrezen kognitiven razvoj mladega strojnega tehnika in bodočega inženirja.

DUŠA, UM, TELO - RAZISKUJEMO V NARAVNEM OKOLJU

Povzetek: Gibanje in samostojno ustvarjalno raziskovanje na prostem. Ponujena priložnost, zaupanje v sposobnosti posameznika. Eden izmed načinov je to, kako se postopoma oblikuje zdrava samopodoba mladostnika, ki se gradi s pozitivno, dobronamerno povratno informacijo o vloženem delu. Z občutkom in vedenjem, da zmore, da lahko, da je pomemben. Dejavnost raziskovanja v gibanju. Raziskovali smo prelepo, tiho dolino Drage z ostanki srednjeveškega gradu Kamen. Pravo razkošje narave in človekove ustvarjalnosti minulega časa. Medsebojno druženje ob dejavnem raziskovanju prostora, polnjenje shrambe znanja v sproščenem vzdušju. Takšen dan je lep pokazatelj, kako lahko v naravi, v neformalnem okolju, pripomoremo k razvoju mladega posameznika v stabilno osebo, ki je ob kvalitetnem duševnem in fizičnem zdravju zmožna delovanja v vsakdanu. Da se veseli uspehov in se zmore spoprijemati tudi z zahtevnejšimi okoliščinami, mnogo jih je popolnoma nepredvidenih, ki jih življenje prinaša. To čutim v svojem poklicu kot odgovornost.

Ključne besede: soul, mind, body – we explore in nature

SOUL, MIND, BODY - WE EXPLORE IN THE NATURAL ENVIRONMENT

Abstract: Movement and independent creative multidisciplinary research in nature itself. The opportunity offered, confidence in the individual's potentials. One of the ways is how a healthy self-image of an adolescent is gradually formed, which is built with positive, benevolent feedback on the work put in. With the feeling and knowing that he or she can, that he or she is capable of, that he or she is important. The activity of research in motion. We explored the beautiful, quiet Draga valley with the remains of the medieval Kamen castle. The true luxury of nature and human creativity of the past. Socializing with each other while actively exploring the space, replenishing the storehouse of knowledge in a relaxed atmosphere. Such a day is a good indicator of how we can help develop a young individual in a natural, informal environment into a stable person who is able to function in everyday life with good mental and physical health. That she or he rejoices in her or his successes and is able to manage even with more challenging circumstances, many of which are completely unforeseen, that life brings. I feel this as a responsibility in my profession being a teacher.

Uvod

Ustvarjalnost. Raziskovanje. Dejavna vloga mladega človeka. To so trije temelji, trije poudarki, ki sem si jih zadala v sklopu projekta Ustvarjanje učnih okolij za 21. stoletje kot članica šolskega razvojnega tima. Znotraj mojega delovanja izvajam oblike formativnega spremljanja v učnem okolju na način, ki si jih kot učiteljica lahko prilagodim po svoji meri, kar je ključnega pomena, v to sem prepričana, za uspešno podajanje in izvedbo posameznih učnih vsebin z zastavljenimi cilji in nameni učenja. Osebnostno tudi menim, da prav zagotovo večina učiteljev v slovenskem prostoru v času svojega učiteljevanja takšne oblike učenja čisto intuitivno že dolgo uporablja. Pa čeprav ne s tem izrazom. Pomembno je, da učenec pridobi čim več izkušenj, da s svojim aktivnim sodelovanjem soustvarja delovni proces med usvajanjem učne vsebine. Tako krepi svojo samopodobo, ker se mu vloga soustvarjalca zaupa. V našem primeru, ob raziskovanju zanimivega gorenjskega prostora, so bili učenke in učenci hkrati tudi fizično aktivni.

Spoznanje

Učencem, ugotavljam, največ pomeni troje. Najprej čisto osnovni, spoštljiv človeški pristop, potem prepoznavanje in zaupanje ter dajanje priložnosti za uresničitev posameznikovih sposobnosti in to, kar potem žene naprej, to pa je konkretna, spodbudna povratna informacija, ki osmisli vložena trud in delo. V lanskem šolskem letu 2021/2022 smo se povezale učiteljice iz različnih predmetnih področij (jezikoslovje, naravoslovje, humanistika in likovna umetnost) in si zadale cilj, da izpeljemo raziskovalno usmerjeni dan v čudovitem naravnem okolju gradu Kamen. Konkretno sem pri predmetu, ki ga poučujem, to je pri zgodovini, izpostavila tri cilje, ki naj bi jim z učenci sledili med pripravo na raziskovalni dan in potem med samo aktivnostjo na lokaciji gradu Kamen:

- s predhodnim samostojnim raziskovanjem literature pridobiti znanje o prostoru raziskovanja ter ga kasneje nadgraditi z delom v naravnem učnem okolju (zgodovina prostora gradu Kamen in širše okolice od srednjega veka dalje) in s tem ozavestiti pomen prostora za slovensko kulturno-zgodovinsko dediščino,
- učencem zaupati aktivno vlogo na grajski lokaciji – razvijanje veščin vodenja skupine (učenec – kustos na terenu), raziskovanja in medsebojnega sodelovanja ter razvijanje estetike ustvarjanja na lokaciji (skice, fotografije likovno izjemno privlačnega prostora, kasneje poustvarjanje v šoli),
- krepi odgovoren odnos do svobodnega prostora, v katerem bivamo ter poudarjeno ozavestiti pomen vrednote miru in svobode za kvalitetno delovanje človeka kot posameznika.

Kustodinja bom

Ponujeno priložnost, izkusiti se kot kustos na terenu in prevzeti eno izmed štirih delovnih skupin, na katere so bili kasneje razdeljeni učenci vseh treh razredov naše šole, so izkoristile štiri učence. Pred začetkom dela so jim bila pripravljena spodaj navedena usmeritvena tematska izhodišča za izdelavo samostojnega učnega gradiva kot pripomočka za lažje vodenje in situ:

- metaforična uglasbitev podobe kraja v pesmi Tam, kjer murke cveto (v pesmi prepoznati zgodovinske in geografske značilnosti kraja z njegovo biotsko raznovrstnostjo ter ugotoviti avtorja besedila in avtorja glasbe,
- zgodovinsko ozadje gradu od 12. stoletja pa vse do danes (od prvotnih posestnikov Ortenburžanov do Habsburžanov, vključno z znamenitim lastnikom vitezom Gašperjem Lambergarjem iz druge polovice 15. in z začetka 16. stoletja), ko po njegovih prostorih vodi lepo speljana, slikovita sprehajalna pot,
- geografske značilnosti kraja (pokrajina, gorovje, dolina in reka),
- dva brata, pomembna za slovensko zgodovino, ki sta se rodila v prvi polovici 18. stoletja v bližnji vasi Breznica na Gorenjskem (Anton – slikar in začetnik modernega čebelarstva, Lovro – slikar),
- vas v bližini gradu Kamen (ime vasi – Begunje na Gorenjskem, trije muzeji – Muzej talcev, Alpski smučarski muzej Elan, Avsenikov muzej, gostilna – Avsenik), in še eno, pesnikova vas v bližini (Vrba),
- zanimivo mesto v bližini, ki ponuja Linhart, glasbo, čebelice, čokolado (Radovljica in Linhart - dramatik, zgodovinar in šolnik; najstarejši slovenski festival stare glasbe; Čebelarški muzej; Festival čokolade Radovljica).

Med nas smo povabili tudi Niko Damjanovič, višjo kustosinjo Mestnega muzeja v Ljubljani. Nika je res mojstrica svojega poklica, vedno pritegne z zanimivim, kreativnim pristopom. In je sama, ko jo poslušáš, najboljši primer, kako pritegniti obiskovalca bodisi v muzejski ustanovi bodisi na prostem. Ko sem se potem pogovarjala z učenci, posebej z učenkami, zelo kmalu bodočimi kustosinjami, jim je najbolj ostalo v spominu troje:

- da moraš kot kustos izžarevati retorično suverenost (na kar se pripraviš z znanjem in izkušnjami seveda) in biti v danem trenutku časa popolnoma prepričan, da poslušalcem govoriš o najbolj pomembni, o najzanimivejši vsebini,
- da se pri posamezni vsebini osredotočiš na pet do največ sedem iztočnic (manj je več),
- da ne stojiš kot vkopan, a se tudi ne ukvarjaš sam s sabo, kako v tistem času izgledaš (za to poskrbi prej).

Dan za raziskovanje

6. maj, deževni dan. Avtobus nas je, šestošolce vseh treh razredov OŠ Trnovo in spremljevalne učiteljice iz Ljubljane odpeljal proti Gorenjski. Z dežjem je bila povezana že prva prilagoditev, ki jo bo potrebno upoštevati na terenu, so hitro ugotovile mlade kustosinje. Učni listi in zapisovanje na terenu odpadejo, dobrodošlo bo skladiščenje v glavah. Ostali smo še brez ene kustosinje, ki je zbolela. Zato smo namesto prvotnih štirih načrtovanih zgodovin-

skih skupin sestavili tri. Tudi to je čar dela izven ustanove, prilagajanje novonastali situaciji in iskanje najboljših možnih rešitev. Begunje na Gorenjskem so bile odete v sivo kopreno mrljenja dežja. Večina učencev je prišla v ta kraj prvič. Dolga, razpotegnjena kolona se je vila preko precej samotne petkove vasi proti dolini reke Drage, proti razvalinam gradu Kamen. Učenci so v prostoru najprej, z vdihom, zaznali občutnejšo bolj svež zrak kot v Ljubljani. In potem barvo. Veliko zelene barve vsenaokrog. Prostor ima drugačen zvok. Voda prijetno zažubori okrog glav. Tako so ugotavljali učenci med seboj med hojo z avtobusne postaje proti gradu Kamen. Še kako res! Čutila vplivajo na naše počutje v prostoru. V našem primeru je narava opazno, v zelo kratkem času, poskrbela za prijetno umirjenost tako v gibanju kot v govoru. Zanimivo, za primerjavo - ko hodimo iz šole po mestnih ulicah, denimo proti kinu Komuna, na ogled filma, utrip mesta kar sam pridaja k dodatni jakosti zvoka in koraka. Mlade kustosinje so samoiniciativno, takoj po izstopu iz avtobusa, zbrale vsaka svojo skupino (to smo se dogovorile že v šoli in še, da jih kot mentorica zgodovinske raziskovalne skupine sicer seveda spremljam, vendar ne posegam v njihovo samostojno vodenje) in med potjo pozornost namenile opazovanju arhitekturne podobe kraja (nizke, kmečke hiše, majhna okna, tipični leseno izrezljani detajli, kamnite ograje). Prvi postanek je bil pred vhodom v prostore današnje psihiatrične bolnišnice Begunje, nekoč gradu Kacenštajn. Dekleta so člane skupin (sami fantje, lepo so sledili mladenkam) podučile o vlogi gradu med drugo svetovno vojno, v njem je bil gestapovski zapor. Kar se arhitekture tiče, niso pozabile omeniti, da je del prostora zasnoval tudi veliki mojster, arhitekt Jože Plečnik. V parku ob stavbi je bil leta 1940 po njegovi idejni zasnovi postavljen paviljon. Prav park ob gradu s svojim vrtom predstavlja v slovenskem prostoru eno izmed najzanimivejših krajinskih arhitektur baročnega sloga. Voditeljica ene izmed zgodovinskih skupin, Erika in učiteljica zgodovine sva pot do gradu že poznali, zato sva lahko nekatere, ki so upehali dokaj zgodaj, lahko mirno bodrili, da smo že zelo blizu. Tik pred ovinkom, kjer se pot razcepi desno v klanec proti Tržiču in levo v dolino Drage, smo torej izbrali levo. Še par korakov, pa se je zarisala pred nami čudovita naravna kulisa. Čista mistika v meglicah, ruševine gradu in mi. Nato je skupina za biologijo nadaljevala pot naprej v dolino, po svojih poteh raziskovanja, ostale skupine (angleščina, nemščina, matematika, zgodovina) smo se razporedile po terasah gradu. Z dogovorjene razdalje, toliko, da sem lahko še slišala, sem opazovala in se prav prijetno zabavala in nasmejala ob mladostni svežini dinamike skupin ter res ustvarjalnemu, duhovitemu, edinstvenemu pristopu kustosinj. Dež res ni ovira. Se znajdejo. Potem pa iznenada oglušujoč hrup. Presekal je prostor na tisoče koščkov in se ujel med skalovje doline ter srednjeveške stene. Zaviharil nad našimi glavami. Helikopter! V hipu so bili otroci na razgledni ploščadi gradu. V bližnji steni, na dosegu roke, se je pred našimi očmi šele začela čisto prava vaja reševanja iz skalovja. Fantastična naravna scenografija z vsemi elementi atrakcije poleg (skalovje, grad, meglice, reševanje v nevarnem, možje v skali, človek na vrvi, moža v helikopterju) je seveda dosegla takojšnji učinek v svoji prepričljivosti. Niso rekli nič, a so poželi takojšnjo preusmeritev pozornosti. Nova prilagoditev na situacijo, sprememba strategije. Glejmo in občudujmo ter se hkrati zavedajmo, da prav v tako nevarnih in resničnih okoliščinah pogumno rešujejo reševalci gorske reševalne službe ponesrečence v gorah. S tem tvegajo tudi svoja življenja. Projektne dne je bilo v smislu predvidenega, skrbno pripravljenega načrta konec. V bistvu pa se je dan šele začel. To se zgodi, kadar hipno in nenačrtovano, a zanimivo in življenjsko poučno prevlada. Takrat se začne pravo avtentično učenje.

Zaključek

Naravno okolje in raziskovanje v njem učinkovito vplivata na uresničitev ciljev in namenov učenja, tudi na tiste, nenačrtovane. Lahko rečem, da so učenke in učenci s samostojnim raziskovalnim delom na terasah gradu in v njegovi okolici pridobili tako na čutnem, odnosnem, ustvarjalnem kot tudi na spoznavnem ter gibalnem področju. To so potrdili tudi v šoli, ko so imeli uro, namenjeno samovrednotenju in medvrstniškemu vrednotenju dela na terenu. Ogledali so si dokaze raziskovalne dejavnosti in preko povratne informacije zadobili

vpogled v svoj izkazani trud, ki so ga vložili v svoje delo. Vsekakor so si bili mladi skupni v želji po še več takšnih raziskovalnih dneh s svojo aktivno psiho-fizično dejavnostjo v naravi.

Literatura

Jakič, I. (1997): Vsi slovenski gradovi: Leksikon slovenske grajske zapuščine. Ljubljana: Državna založba Slovenije

ŠPORT KOT INSTRUMENT INKLUZIJE MED INSTITUCIJAMI MANJŠINE TER MLADINO

Povzetek: Glavni cilj projekta je bil promovirati šport kot instrument vključevanja med institucijami manjšine in mladimi, da bi okrepili identiteto ter kulturo manjšin. Skozi naše partnerstvo smo razvili inovativne sinergije med institucijami manjšine in njihovimi člani. Naš projekt je imel naslednje specifične cilje: ustvariti karijerne priložnosti za trenerje/inštruktorje/, ki delajo ali nameravajo delati z manjšinami, razviti izmenjavo dobrih praks, informirati mlade družine o okrepljenem športnem programu, ki se izvaja v kontekstu, v katerem živijo, spodbujati prostovoljstvo strokovnjakov, ki izhajajo iz dvojezične regije pri promociji športnih dejavnosti med državljani, povečati organizacijske in vodstvene sposobnosti na športnih dogodkih, spodbujati dejavnosti socialne vključenosti z zdravimi in zabavnimi športnimi aktivnostmi, ustvariti športno društvo v okviru italijanske skupnosti v Sloveniji.

Ključne besede: šport, inkluzija, manjšina, izmenjava dobrih praks, prosti čas, zdrav način življenja

SPORT AS AN INSTRUMENT OF INCLUSION BETWEEN MINORITY INSTITUTIONS AND YOUTH

Abstract: The project's main goal was to promote sport as an instrument of inclusion between minority institutions and youth to reinforce minorities' identity and culture. Through our partnership, we have developed innovative synergies between minority institutions and their members. Our project has pursued the following specific objectives: create career opportunities for coaches/instructors/ who work or intend to work with minorities, develop the exchange of good practice activities, inform young families about the reinforced sports program carried out in the context they live, encourage volunteerism of professionals derived from a bilingual region in promoting sports activities among their citizens, increase organizational and management skills in sporting events, promote social inclusion activities through healthy and fun sports activities, start to create a sports association within the Italian community in Slovenia.

Keywords: sport, inclusion, minority, exchange of good practices, free time, healthy lifestyle

Background and general objectives

The elementary school Vincenzo e Diego de Castro is located in the coastal region (Slovenian Istria) between the Italian and Croatian borders. In accordance with the Slovenian legislative system (for minority protection), the Italian language is an officially recognized minority language in Slovenia. Around 3.700 Slovenian citizens speak Italian as their mother tongue. As a Slovene elementary school with Italian, as the language of instruction, we have the role (set by the Slovenian constitution) to use and promote the Italian language and culture in Slovenia. We collaborate with the Coastal Self-managed Community of Italian Nationality (CAN) to preserve its minority rights in Slovenia. Additionally, we are a member of the ASP Unesco. The main school is located in Piran with two additional peripheral schools, with 150 students and 30 teachers. The sports activities of the Slovenian community in Italy have always been diversified, and successful and have always moved with the times. Sporting activity is for the Slovene national minority in Italy quite certainly the most popular and, at least as far as the young are concerned, the most important activity. In the last study that our organization made, it was established that approximately 9.000 people are involved in the sport movement of the Slovene minority in Italy in the three provinces where the Slovenes live and operate. Today there are 51 Slovene societies active in sports operating on the territory, that are members of our organization.

Partner project from Austria The Slovene Sports Association (Slovenska športna zveza) is the umbrella organization for all Slovene sports clubs in Austria. It was founded on June 19, 1949, and as of today, 36 sports clubs with about 3,000 active athletes, honorary officials, and assistants are on its membership list. The sports clubs are from all over the bilingual area in Austria, especially in Carinthia and between them, they cover almost all sports (foot-

ball, volleyball, basketball, table tennis, alpine skiing, ski jumping, mountaineering, martial arts, boxing, sailing, fishing, chess, etc.). Many member clubs of the Slovene sports association are very successful and are among the top clubs in Austria in their respective sports. The Slovene sports Association cooperates with other umbrella organizations and sports federations in Austria and Carinthia, as well as with sports associations in Slovenia (notably with the Slovene Olympic Committee) and with the sports organizations of ethnic Slovenes in Italy and Hungary.

European added value

The project team was created to ensure the active participation of an adequate mix of complementary organizations from different backgrounds, sharing common problems and objectives. So the strategic partnership includes 3 minority organizations from 3 European countries (Slovenia, Italy, and Austria). The structure of the partnership is united by the common characteristics and interests such as reside in bilingual areas, the interest in creating new opportunities through the creation of inclusive and innovative sports activities for bilingual children and their parents, sports associations or educational institutions for bilingual citizens. The involved organizations are complementary to each other since they enjoy different experiences among bilingual citizens, e.g., political, cultural, educational, and sportive. A partnership strategy is useful in order to carry out the exchange of good practices and to give those with few experiences the opportunity to benefit from this project.

In this regard, the involved organizations can be classified as follows:

- educational institution (Elementary school Vincenzo e Diego de Castro - SEVDC) with great experience in promoting knowledge, social mores, and values of each society. Through curriculum, discipline procedures, communications with families, and assessment processes, our institution acknowledges and respect the various unique cultural and other identities children bring to school;
- The Slovenian Sports Association in Klagenfurt - SŠZ and the Association of Slovenian sports clubs in Italy – ZSSDI;

Furthermore, the mixed bag of knowledge has increased the project competence and professionalism. The benefits of the project have affected two main groups:

1. The first beneficiaries of the project have initially been coaches, youth workers, and/or coordinators of the sports associations involved. The aim was to increase their skills and knowledge of inclusion methods by acquiring new methodologies that will be applied. Co-operation partners have brought the opportunity to exchange good practices, being more recognizable on the territory and abroad. This has allowed sharing of further contacts and knowledge to ensure the offer and planning for future European projects. Slovenian Istria have created career opportunities for professionals (members of the national community) who intend to work with bilingual children in promoting sports competences.
2. By implementing the project we have supported access to recreational and exercise facilities for socially disadvantaged groups and vulnerable people. Through our program we have encouraged parents, children, and young people to join activities offered by our minority organization that has also served as a recruitment venue for their future members.

Extra scholastic activities

Our project aims to address all presented issues throughout several extra scholastic activities here presented:

1. Winter skiing: organized skiing (recreational) days intended for both children and their parents. Skiing courses with qualified instructors have increased children's motor competences and their time being physically active. Additionally, we have promoted the language and social interactions among the participants.
2. Summer sports camp: we have offered a 5-day sports camp for children, led by professionals and young adults. We have encouraged children to live, work and play cooperatively despite their nationality to recognize and value each other's strengths and learn from their

differences. Besides the rich sports program, children have addressed a variety of sport-related topics, e.g., doping, match-fixing, violence, intolerance, and discrimination. Lectures have been organized in the form of workshops. Children's products (video, poster, photos, PowerPoint etc.) have been presented to all pupils attending bilingual schools.

3. Sports meetings:

- Non-professional competitions between bilingual children from the Slovenian Istria, Friuli Venezia-Giulia region in Italy, and Carinthia region in Austria. We have promoted outdoor activities, social interactions between minorities, and fair-play.
- Events open to children and their parents aimed at generational collaboration, inclusion, and the promotion of multilingualism.
- During the European Week of Sport we have organized an event among all the partners to encourage sports education and values to ensure equally treatment and fair play among different cultures and nationalities. For the winter skiing days, summer sports camp, competitions, and all the planned events have opened a call.

Concept and methodology

Our project wanted to implement the values among youth and young families in our bilingual territories. The implementation has been performed through sports activities. In accordance with the main goal we have (i) developed cross-cultural competencies, (ii) erased national borders between minorities, (iii) increased the level of children's active free time and healthy lifestyle, and (iv) promoted traditional sports and games.

The project partners decided to promote those sports activities, that are considered the most vulnerable in our regions. Skiing is considered the Slovenian traditional sport, however, due to sky pass, equipment, and trip costs that keep rising, few families can afford it. Providing a no-profit bus and free ski courses for children, we have expanded the opportunity to develop motor competencies among bilingual children. During summer most the young families are working, hence they cannot be at home with their children. At the same time, all proposed summer sports camp programs are quite expensive. The organization of a sleep-away Sports camp led by professionals and minority associations has provided sport- and social-related knowledge to all bilingual children. The events and competitions have encouraged children to actively spend their free time, making new friends and broadening their sport knowledge.

Division of roles

The project partnership is extensive and covers all requirements needed to secure successful delivery of the expected outcomes and long-term impacts. Partners were chosen due to their common needs and interests such as the provenance from a bilingual territory, creating inclusive sports activities for minority members coming from different countries with the same background increasing in expertise of their workers, reinforcing the collaborations between the minority institutions and schools, increase the attendance of youth in the community activities.

The associations have a different role in promoting the cultural and linguistic needs of their community. The combination of different backgrounds and experiences has to broaden the quality and expertise of the proposed activities. Due to its highest recognizability and the official function to protect the Italian National Community in Slovenia, the SEVDC (Scuola elementare Vincenzo e Diego de Castro) role in its partnership is to create a link within all the communities in Slovenian Istria. Thanks to this network, we have been able to promote our project among all bilingual citizens and plan future collaborations. Moreover, the SEVDC members are professionals with great experience in driving the cultural and social development of the territory in which the Italian National Community lives, fostering inter-ethnic coexistence, multiculturalism, and plurilingual. The Slovenian sport Association in Klagenfurt and the Association of Slovenian sports societies in Italy have a major role to

create a network within all the minority sports associations and clubs in Austria and Italy. Moreover, they have respectable experience in selecting the right professionals (sports clubs coming from the bilingual local or regional territory) for a variety of activities that were provided by our project. They also have great experience in co-organization of international events like the European football championship of the autochthonous, national minorities (EUROPEADA). Our project has operated by the European Charter for Regional or Minority Languages (ECRML) to celebrate cultural and linguistic diversity within Europe through sports activities.

Main objective

We have developed cross-cultural competencies, erased national borders between minorities, increased the level of children's active free time and healthy lifestyle and promoted traditional sports and games. Over the past 20 years, the political relevance of national minorities has increased. The European institutions are trying to manage a unique approach to implementing legal and practical instruments for minority protection.

Our minority institutions are well introduced in promoting cultural heritage. Due to the rich cultural programs, senior participants are well emerged in its initiatives. Less included are children and adolescents that often cannot find a suitable activity. Greater inclusion of young people within community institutions has always been one of the main goals of respective organizations. The nonexistence of sports clubs or societies within our minority institutions (in Slovenia) established to promote extra-scholastic sports activities, may represent a strongly negative note in the inclusion of youth in its organizations.

The project's main goal was to promote sport as an instrument of inclusion between minority institutions and youth to reinforce minorities' identity and culture. Our partners from Italy and Austria had an already well-established role in promoting sports activities among their minority members. Through our collaboration (implementing good practices) we have developed innovative synergies between minority institutions and their members. We have set up a transactional network of stakeholders working in the field of sport for minorities, aiming to create a platform that connects all the associations, institutions, and bilingual children. Our project has also pursued the following specific objectives: create career opportunities for coaches/instructors/ who work or intend to work with minorities, develop the exchange of good practice activities, and inform young families about the reinforced sports program carried out in the context they live, encourage volunteerism of professionals derived from a bilingual region in promoting sports activities among their citizens, increase organizational and management skills in sporting events, promote social inclusion activities through healthy and fun sports activities, start to create a sports association within the Italian community in Slovenia.

Needs analysis and specific objectives

The project idea was born due to negative results coming out from the annual assessment of physical activity (PA) development and motor efficiency called SLOfit - a government initiative that has been monitoring physical fitness standards in schools for the past 34 years. The assessment helps us to monitor changes at the national and local levels, which enables us to plan and introduce adequate policies and interventions. SLOfit data, obtained by comparing bilingual children with those attending Slovene schools revealed, that the physical preparation of our children is below the national average. Results could be summarized as follows: the majority of children and their parents are not included in sports clubs or societies, they both feel limited due to language restrictions and cultural differences, the non-affordable cost of sports activities, and they expressed a desire for sports activities organized by their community institutions and professionals. Our project was developed with the ambition to create a sports association to promote PA among bilingual children and young families in Slovenian Istria. To develop the minority identity in our region we aimed

to initiate a collaboration with already well-structured organizations in promoting sports activities among bilingual members. Our partners from Italy, Croatia, and Austria have considerable experience in participation, training, and international mobility. By creating diverse nationality sports youth meetings, we have been able to break down barriers by encouraging participation, integration, and diversity.

Conclusion

Connections have developed individual and common social capital (UNESCO). Moreover, education in sports brings positive outcomes like fairness, teambuilding, respect, inclusion, equality, discipline, and perseverance (UNESCO). The present project has become a bridge between the diverse minority institutions to establish a broader EU identity. Our culturally and linguistically diverse communities are looking for sporting options that celebrate diversity, promote inclusion, and most importantly, make people feel like they belong. To obtain the presented results, we firstly needed to act on sports associations and minority institutions, encouraging them to form their team of coaches/educators to carry out sports activities open to minority members.

*Nataša Svoboda Arnautov, Osnovna škola Đure Deželića Ivanić-Grad, Hrvatska
E-mail: natasa.svoboda-arnautov@skole.hr, natasa.svoboda.a@gmail.com
mr. Sanja Basta, Osnovna škola 22. lipnja, Sisak; Učiteljski fakultet u Petrinji, Hrvatska
E-mail: sanja.basta@skole.hr, sanja.basta@ufzg.hr, sanja.basta2@gmail.com*

OSOBN I SOCIJALNI RAZVOJ U ŠKOLI

Sažetak: Međupredmetne teme sadrže općeljudske vrijednosti i kompetencije potrebne za 21. stoljeće, a ostvaruju se međusobnim povezivanjem odgojno-obrazovnih područja i tema svih nastavnih predmeta. Sedam je međupredmetnih tema i one su dio svakodnevnog odgojno-obrazovnog rada u osnovnim i srednjim školama Republike Hrvatske. Jedna od njih je međupredmetna tema Osobni i socijalni razvoj - međupredmetna tema koja potiče razvoj odgovornog ponašanja i brigu za osobno zdravlje, te kvalitetu života i kvalitetu odnosa s drugima unutar zajednice. Kako se razvijaju osobne i socijalne kompetencije djeteta, dijete postaje sposobno upravljati svojim mentalnim, duhovnim, emocionalnim i tjelesnim sposobnostima i karakteristikama. Sve to gradi djetetovo samopoštovanje i uči ga kako ostvarivati svoje želje i ciljeve bez ugrožavanja drugih. Međupredmetna tema Osobni i socijalni razvoj je uklopljena u predmetnim kurikulumima svih odgojno-obrazovnih ciklusa u redovitu nastavu, te se njeni sadržaji ostvaruju i kao zasebni projekti. U radu će biti predstavljen projekt proveden s učenicima razredne nastave OŠ Đure Deželića Ivanić-Grad i OŠ 22. lipnja, Sisak potaknut čitanjem knjige Dječak, krtica, lisica i konj, britanskog autora Charliea Mackeseya. Ova knjiga i male i velike potiče da budu malo hrabriji, malo odvažniji, malo ljubazniji i malo blaži jedni prema drugima, a najvažnije prema sebi samima. U provedenim aktivnostima učenici su raspravljali o osjećajima i prijateljstvu. Ključne riječi: kompetencije djeteta, međupredmetne teme, osobni i socijalni razvoj.

PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT AT SCHOOL

Abstract: Cross-curricular topics contain general human values and competencies needed for the 21st century, and are realized by connecting educational areas and topics of all subjects. There are seven cross-curricular topics and they are part of everyday educational work in primary and secondary schools of the Republic of Croatia. One of them is the interdisciplinary topic Personal and Social Development - an interdisciplinary topic that encourages the development of responsible behavior and care for personal health, as well as the quality of life and the quality of relationships with others within the community. As the child's personal and social competences develop, the child becomes able to manage his mental, spiritual, emotional and physical abilities and characteristics. All this builds the child's self-confidence and self-esteem and teaches him how to achieve his wishes and goals without endangering others. The inter-subject topic Personal and Social Development is included in the subject curricula of all educational cycles in regular classes, and its contents are also realized as separate projects. The paper will present a project carried out with primary school students of Đuro Deželić Ivanić-Grad and June 22nd, Sisak inspired by reading the book *Boy, Mole, Fox and Horse*, by the British author Charlie Mackesey. This book encourages both young and old to be a little braver, a little more daring, a little kinder and a little gentler to each other, and the most importantly to themselves. In the conducted activities, students discussed feelings and friendship.

Keywords: child's competences, cross-curricular topics, personal and social development

Uvod

Međupredmetne su teme obvezne u svim nastavnim predmetima i svi nositelji odgojno-obrazovne djelatnosti u školi obvezni su ih ostvarivati u svakodnevnom radu. Kurikulumi međupredmetnih tema služe za „stjecanje znanja, razvoj sposobnosti i stavova, te produbljivanje svijesti kod učenika o zdravlju, pravima, osobnoj i društvenoj odgovornosti, društvenokulturnom, gospodarskom, tehnološkom i održivom razvitku, vrijednostima učenja i rada, te samopoštovanju i poštovanju drugih i drugačijih“ (http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf, 12.). Europski referentni okvir nalaže kako kompetencije stečene tijekom obaveznog obrazovanja nisu povezane s pojedinim predmetom, nego se fokusiraju na šire međupredmetne ciljeve (<https://skolazazivot.hr/medupredmetne-teme/>). Sedam je međupredmetnih tema i svaka od njih određena je zakonski usvojenim kurikulumima međupredmetnih tema. Ove međupredmetne teme dio su svakodnevnog odgojno-obrazovnog rada u osnovnim i srednjim školama Republike Hrvatske: Osobni i socijalni rast i razvoj, Učiti kako učiti, Građanski odgoj i obrazovanje, Zdravlje, Poduzetništvo, Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, Održivi razvoj.

Međupredmetne teme sadrže općeljudske vrijednosti i kompetencije potrebne za 21. stoljeće, a ostvaruju se međusobnim povezivanjem odgojno-obrazovnih područja i tema svih nastavnih predmeta. Jedna od njih je međupredmetna tema Osobni i socijalni razvoj koja kod učenika osnažuje empatiju i solidarnost, uči kako ostvarivati svoje želje i ciljeve bez ugrožavanja drugih, a potiče se u raznim međugeneracijskim suradnjama, vršnjačkom pomoći, radionicama i multimedijским sadržajima. Odgojno-obrazovna očekivanja ostvaruju se provedbom raznih taktika poučavanja: učenje istraživanjem, učenje uz igru, diskusije, projektne aktivnosti, učenje prema modelu, igranje uloga, ekspresivne metode, debate, poticanje kritičkoga mišljenja, rješavanje problemskih zadataka, suradničko učenje. Prema Kurikulumu (https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html), unutar teme Osobni i socijalni razvoj učenici će razvijati:

- sliku o sebi, samopoštovanje i samopouzdanje, prepoznavanje, prihvaćanje i upravljanje svojim emocijama i ponašanjem
- empatiju te uvažavanje i prihvaćanje različitosti
- socijalne i komunikacijske vještine, suradnju i timski rad
- odgovorno ponašanje prema sebi i drugima u zajednici, donošenje odluka te planiranje obrazovanja, cjeloživotnog učenja i profesionalnog razvoja u suvremenom društvu i svijetu rada
- strategije rješavanja problema i uspješnog suočavanja sa stresom.

Književno djelo kao poticaj za projekt

U nastavku rada prikazane su aktivnosti provedene u 4. razredu, potaknute knjigom britanskog ilustratora i autora Charleya Mackesya „Dječak, krtica, lisica i konj“. To je priča koja govori o prijateljstvu. Usamljeni dječak upoznaje krticu koja voli tortu i misli da je to rješenje svih problema. Dječak joj postaje prijatelj s kojim može razgovarati o svojim strahovima i problemima i kojeg voli baš takvog kakav jest. Pridružuju im se lisica i konj. Svi se osjećaju iznevjereni od svijeta. Znatiželjan dječak, krtica, oprezna lisica i i mudar konj pričaju priču o prijateljstvu, o teškim i manje teškim vremenima, u knjizi dijele s nama svoje misli o strahu, ranjivosti, brižnosti, nadi i ljubavi. Oni su ustvari i metafore i simboli, ali i obični likovi, koji mogu biti – svi mi. Zajedničke avanture i razgovori ova četiri prijatelja prepuni su životnih lekcija. Družeci se s lisicom, krticom i konjem dječak uči o temeljnim životnim pitanjima i odnosima prema sebi i drugima. Radni dan sa četvrtišima započet je razgovorom u krugu. Učenici su jedni drugima poželjeli dobrodošlicu: gestom, osmijehom, izgovorenim porukom. Najavljeno im je da će kroz različite aktivnosti razgovarati, raspravljati, istraživati, učiti o osjećajima ili emocijama, te da je iznimno važno da se tijekom planiranih aktivnosti svi osjećaju ugodno, opušteno i dobro. Za početak su olujom ideja zapisivali i crtali na što ih asocira riječ *emocije*. Učenici su razgovarali o emocijama, imenovali ih i crtali, a na Slici 1 uočava se da njihovu sreću čini puno malih i jednostavnih stvari.

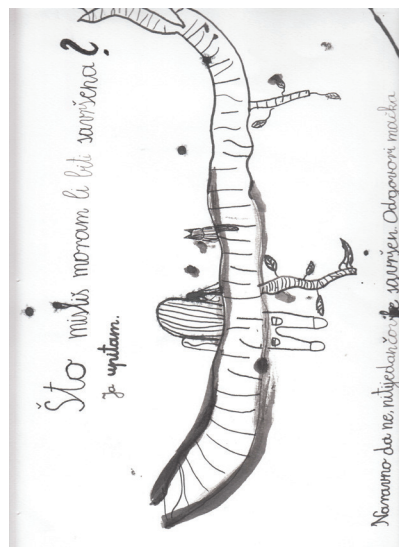
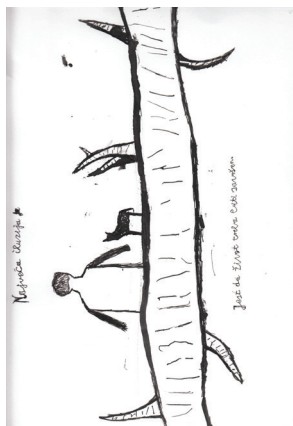


U sljedećoj aktivnosti „Kako vidim, doživljavam svog prijatelja“, učenici su na papiru (koji im je bio zalijepljen na leđima) jedni drugima zapisivali njihove dobre osobine. Cilj je bio

istaknuti ono pozitivno kod prijatelja iz razrednog odjela. Idući zadatak bio je napisati pet osobina koje po njihovom mišljenju treba imati dobar prijatelj. Zatim su uspoređivali osobine koje su im napisali prijatelji s onima koje su oni istaknuli kao osobine dobrog prijatelja. Uslijedio je razgovor u kojemu su pripovijedali kako su se osjećali dok su čitali riječi koje su im napisali njihovi prijatelji. Svi su napomenuli da su se osjećali sretno, dobro, pozitivno jer su bile istaknute samo njihove dobre osobine. Nakon toga slijedio je razgovor o tome imamo li mi osim naših dobrih strana i neke slabosti, te su razmislili o svojim osobnim snagama i o nekim svojim slabostima. Objasnili su da će pravi prijatelj biti uz tebe i u tvojim dobrim i lošim danima, da su ljubaznost koju pokazujemo i savjete koje dajemo našim prijateljima ključni upravo onda kad se osjećamo usamljeno, loše, zabrinuto. Učenici su zatim opisivali situacije i primjere kako mogu biti podrška drugima u trenucima kad se ti ljudi osjećaju loše. Neki su čak izrekli kako im je lakše biti tu za nekog drugog nego za sebe same. U sljedećoj aktivnosti učenici su se prisjetili trenutaka u kojima su bili tužni ili uzrujani...i promišljali što im je pomoglo kad su bili tužni. Svoja promišljanja zapisivali su na papir. Sve te aktivnosti bile su s ciljem poticanja prijateljstva i osjećaja pripadanja.

Nakon toga učenike se upoznalo s likovima koji se pojavljuju u knjizi, objašnjeno im je da je knjiga zapravo priča o prijateljstvu i da ćemo čitajući dijaloge između likova raspravljati, razgovarati i promišljati tome kako naše osobine, naše dobre strane, ali i naše slabosti pridonose našim prijateljstvima i kako ta prijateljstva nama pomažu.

Učenici su zatim odgovarali na pitanja o kojima su razgovarali likovi iz knjige (svaka stranica sadrži crtež tušem, obogaćen dijalogom između prikazanih likova ili nekom izrekom koji potiču na razmišljanje) : Što je najhrabrije što si ikada izgovorila/izgovorio? Što želiš biti kad odrasteš? Što je uspjeh?...Aktivnost je provedena tako da su učenici prvo odgovarali na pitanje, a zatim su vidjeli stranicu u knjizi na kojoj su odgovori likova na isto pitanje. Uspoređivali su svoje odgovore s odgovorima likova iz knjige, raspravljali i donosili zaključke. Primjerice, na pitanje „Što je najhrabrije što si ikada izgovorila/izgovorio?“, neki od njihovih odgovora bili su: „Dodirnula zmiju.“, „Kad sam skočila u more.“..., a dječak u knjizi je naveo da je najhrabrije što je rekao bilo: „Upomoć!“ Taj odgovor je iznenadio učenike i slijedio je razgovor o tome traže li oni pomoć od drugih, u kojim situacijama to čine, zašto konj smatra da je to hrabrost, usude li se oni tražiti pomoć od drugih? Slijedilo je novo pitanje: „Što želiš biti kada odrasteš?“ i učenici su uglavnom nabrajali zanimanja kojima se žele baviti. Ponovno su bili iznenađeni i odgovorom dječaka iz knjige jer se taj odgovor u potpunosti razlikovao od njihovih. Njegov je odgovor bio Ljubazan! Uslijedila je rasprava o tome zašto je važno biti ljubazan, vole li provoditi vrijeme s ljudima koji su ljubazni prema njima, kako se osjećaju u društvu takvih ljudi, kako se osjećaju u društvu neljubaznih ljudi, trebaju li oni težiti tome da se u njihovom prisustvu ljudi osjećaju dobro... Na isti način provedene su aktivnosti uz ostala pitanja, a neki učenički odgovori i crteži prikazani su na slikama..



„Dječak, krtica, lisica i konj“ savršena je knjiga koja može potaknuti zaista zanimljive razredne aktivnosti i razredne rasprave o prijateljstvu, dobrobiti i mentalnom zdravlju. Uz pomoć ove knjige s učenicima se može razgovarati o njihovim osjećajima i emocijama, može ih se učiti kako biti ljubazni i što je najvažnije - naučiti učenike da je uvijek u redu tražiti pomoć.

Zaključak

Škole su prirodno okruženje za promicanje zdravlja – fizičkog, mentalnog i socijalnog, okruženja u kojem dijete može razviti samopoštovanje, graditi prijateljstva, razvijati društvene i emocionalne vještine, a pri tome mu je potrebna podrška vršnjaka, roditelja, učitelja i ostalih djelatnika škole. Dijete u kvalitetnom i poticajnom okruženju razvija stavove i navike zdravog načina života i rada, dobija oslonac za nošenje sa svakodnevnim izazovima i problemima, te stručnu pomoć i podršku ukoliko je potrebno. Stoga je potrebno provoditi različite nastavne aktivnosti pomoću kojih će dijete prepoznati svoje emocije i što im je uzrok, naučit će upravljati njima i znati kako pregovarati i rješavati sukobe, te kako ostvariti svoje želje i ciljeve bez ugrožavanja prava drugih. U vremenu velike neizvjesnosti u kojem živimo ljubaznost, suosjećanje i razumijevanje je iznimno važno, a ova knjiga i prikazane aktivnosti baš to prenose, na vrlo jednostavan, nepretenciozan i topao način.

Literatura

Mackesy, C. (2020) Dječak, krtica, lisica i konj. Zagreb: Planetopija.

Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje (2011) http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf

Odluka o donošenju kurikulumu za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj (2019) Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Zagreb. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html (24. 3. 2023.)

ZDRAVLJE JE NAJVEĆE BOGATSTVO/

Sažetak: U ovom će članku biti opisani načini na koje potaknuti mlade na usvajanje zdravih navika i vođenje zdravog života kroz raznovrsne projekte vezane uz pravilnu prehranu, ali i tjelovježbu, te razne aktivnosti za poboljšanje mentalnog zdravlja. Kroz projekt „U zdravom tijelu, zdrav duh” učenici su naučili prednosti zdrave i izbalansirane prehrane i redovite tjelovježbe kroz različite načine kretanja. U narednom projektu, „Advent- širimo nadu i radost” htjeli smo poboljšati mentalno zdravlje učenika koje je bilo pogođeno nakon dvije godine pandemije i online nastave. Kroz zadnja dva projekta „Dan jabuka i svjetski dan hrane”, te „Avokado” projekt, bazirali smo se na zdravu prehranu, ali također i na razvijanje empatičnosti, održivi razvoj, povratak prirodi i suživot s njom.

Ključne riječi: učenik, zdrava prehrana, zdrave namirnice, tjelovježba, mentalno zdravlje, emocionalno zdravlje

HEALTH IS THE GREATEST WEALTH

Abstract: In this article we will describe how to encourage young people to acquire healthy habits and live a healthy life by using different projects connected to healthy eating habits, but also exercise, and different activities for improving mental health. Through the project „A healthy mind in a healthy body” students learned the advantages of a healthy and well-balanced diet and regular exercise through different ways of movement. In our next project, „Advent: spread hope and joy” we wanted to improve the mental health of our students, which was affected by two years of the pandemic and online classes. In our last two projects, „World apple day and food day” and „Avokado”, we put emphasis on healthy eating habits, but also on developing empathy, sustainable development, returning to our roots and living with nature.

Keywords: student, healthy eating habits, healthy food, exercise, mental health, emotional health

Uvod

U današnjem užurbanom svijetu, gdje su nam informacije dostupne jednim klikom, čini se kako živimo brzo i trošimo brzo, ne samo novac već i sebe, svoje tijelo i svoj duh. Jednom kada je sve dostupno, zapravo nemamo ništa i nije nam ništa dostupno. Nestaju prave vrijednosti života. Živimo kao u nekakvom snu. Postajemo bolesni, i u tijelu i duhom. I sve to počinje u najranijoj dobi. Potrebno je usporiti, zastati na tren, pogledati prirodu otvorenim očima, pogledati ljude oko sebe otvorenim očima. Izliječiti se zdravom, cjelovitom hranom, namirnicama iz prirode, koristiti domaću kozmetiku, redovito se kretati, boraviti u prirodi, posaditi biljku, razveseliti bližnjega, približiti se drugima, pomagati starijima, vratiti im osmijeh. Sve smo to pokušali kroz naše raznovrsne projekte koje smo odradili s učenicima.

1 Projekt „U zdravom tijelu, zdrav duh”

Projekt „U zdravom tijelu, zdrav duh” trajao je dvije godine. U projektu su sudjelovale nastavnice Anica Đukić, nastavnica biologije, Dijana Penava, nastavnica kemije i prirode, te Ivana Kozić, nastavnica engleskog jezika, te tadašnji učenici 6. razreda. Učenici su sudjelovali u nekoliko različitih radionica: sadnja ljekovitog bilja, sadnja šparoga, izrada domaćih sapuna, bombica za kupanje, ljekovitih krema od nevena i gaveza, balzama za usne. Izrađivali su piramide zdrave prehrane, istraživali o važnosti zdrave prehrane, uspoređivali svoje prehrambene navike i savjetovali se o poboljšanju istih. Jedan učenik ima srčani problem, te zbog toga ne konzumira meso, te je naučio cijeli razred o dobrobitima vegetarijanske prehrane i podijelio svoje zdrave recepte.

Osim zdrave prehrane i ljekovitog bilja i kozmetike, posvetili smo se i načinima tjelovježbe i prirodnog kretanja. Tako su učenici pričali o pravilima raznih popularnih sportova, poput rukometa, nogometa, košarke i slično, te pokazivali poteze i na kraju i zaigrali svoju omiljenu igru. Za vrijeme trajanja projekta, pogodila nas je pandemija i prvi lockdown. Tada je nekako pao i snijeg, neobično za to doba godine. Dali smo ideju učenicima da se

upute u svoje dvorište ili ispred kuće (nisu se smjeli okupljati), te da se prepuste uživanju u snijegu i vraćanju korijenima. Učenici su slali slike izrade snjegovića, grudanja, sanjkanja, pravljenja anđela u snijegu. S obzirom da smo osjetili potrebu među učenicima, za vrijeme online nastave smo im davali i savjete za očuvanje mentalnog zdravlja- mindfulness, tehnike disanja, opuštanja. U svibnju smo obilježili i Dan bioraznolikosti izrađivanjem brošura o ljekovitim biljkama na engleskom jeziku. Kroz ovaj projekt učenici su se počeli zdravije hraniti, više vježbati, izrađivati i koristiti svoje kozmetičke proizvode, te se posvetiti jačanju svog mentalnog zdravlja.

2 Projekt „Advent: širimo nadu i radost”

Ovaj je projekt nastao u drugoj godini kako smo se borili i suočavali s pandemijom covid-19. Osjetili smo potrebu poboljšati mentalno zdravlje učenika, ali i nas nastavnika. Projekt je trajao kroz cijeli mjesec prosinac 2021. godine i uključivao je mnoštvo aktivnosti. U projektu su sudjelovale nastavnice Anica Đukić, Dijana Penava, Ivana Kozic, te Marija Maslač, nastavnica hrvatskog jezika. U ovaj projekt smo uključili više generacija učenika, te su sudjelovali učenici 4, 6 i 8. razreda. Na satima razredne zajednice izrađivali smo božićne čestitke, a učenici članovi naše učeničke zadruge uz vodstvo nastavnica Dijane Penava i Anice Đukić također su izrađivali čestitke, te ukrasne i uporabne božićne predmete poput masti od čuvarkuće, sapuna, bombica, poklon paketa, prelijepih anđela i ukrasa za bor. Također smo igrali igru tajnog prijatelja (secret santa) u kojoj učenici izvlačili imena učenika iz razreda, cijeli su se mjesec molili za osobu koju su izvukli, pomagali toj osobi i na kraju mjeseca, zadnji dan nastave poklonili svom tajnom prijatelju simboličan poklon. Drugi je tjedan učenička zadruga održala i izložbu i prodaju izrađenih rukotvorina. Izložba i prodaja je bila vrlo uspješna. Svi proizvodi su prodani u kratkom roku. Treći smo tjedan podijelili poklone za tajnog prijatelja. Osim toga, učenici osmih razreda su na satima hrvatskog jezika pod vodstvom nastavnice Marije Maslač osmislili i izradili prezentacije o božićnim običajima i običajima u vrijeme došašća u raznim dijelovima Hrvatske. Te prezentacije su i izlagali na satu, te su mogli puno toga naučiti o slavljenju Došašća i Božića u Hrvatskoj. Na satima engleskog jezika četvrti i šesti razredi izrađivali su plakate o božićnim običajima u svojim obiteljima, a osmi razredi su izrađivali prezentacije o božićnim običajima u zemljama gdje je službeni jezik engleski. Bilo je tu očekivanih zemalja kao što je Ujedinjeno Kraljevstvo, Sjedinjene Američke Države, Kanada i Australija, a neki su se odlučili i za malo egzotičnije destinacije, pa smo tako puno toga naučili o Božiću na Karibima i Bahamima.

Zadnji i četvrti tjedan našeg projekta iskoristili smo kako bi ukasili naše učionice u božićnom duhu i odlučili smo učiniti dobra djela te smo pomagali našim ukućanima. Neki su skuhalo ručak, drugi su pomogli oprati suđe, unijeti i iscijepati drva, a neki su čuvali mlađu braću ili sestre. Ovaj projekt je bio pun pogodak, što bi rekli -na pravom mjestu, u pravo vrijeme. Učenici su izuzetno poboljšali svoje mentalno zdravlje i mjesecima poslije su pričali kako su uživali u svim aktivnostima, a najviše u izradi Božićnih ukrasa, prodaji svojih proizvoda, te pomaganju drugima.

3 Projekt „Svjetski dan jabuka i svjetski dan hrane”

S obzirom da se u mjesecu listopadu obilježava svjetski dan hrane i dan jabuka, odlučili smo spojiti obilježavanje ova dva dana u jedan sveobuhvatan projekt. U sklopu svjetskog dana hrane, istraživali smo o hranjivim vrijednostima hrane, te načinima kako sačuvati hranu i smanjiti bacanje hrane. Učenici su kod kuće imali zadatak osmisliti jelo od ostataka hrane i snimiti video pripreme svoga recepta. Povodom svjetskog dana jabuka, učenici su donosili domaće jabuke iz svojih vrtova i čuvali smo ih u školskom hladnjaku. Od jabuka smo izrađivali zdravu grickalicu- čips od jabuke, te domaći džem od jabuka. Učenici su uživali u pripremi, te degustaciji džema. Na satima razrednika i engleskog jezika su istraživali o važnosti i hranjivim vrijednostima zdrave namirnice, jabuke. (<https://eljekarna24.hr/savjeti/dobrobiti-za-zdravlje-jabuka-54/>, 2015.) Izrađivali su plakate na temu jabuka, te

ispisivali izreke o jabukama na engleskom i hrvatskom jeziku. U projekt smo uključili i roditelje. Roditelji dijela učenika su izradili ukusne kolače s jabukama. Na sam dan jabuka, 21.10. učenici su išli po učionicama i uredima škole, educirali ostale učenike i djelatnike škole o važnosti i blagodatima jabuke (, te im dali da probaju jabuku, čips od jabuke i džem na francuskom kruhu. Najvažniji dio projekta je bio posjet lokalnom domu za starije osobe „Horvat”. S obzirom kako još uvijek traje pandemija, dogovorili smo se s domom da samo dio učenika s nastavnicom Dijanom Penava ode u dom, a ostali učenici koji su sudjelovali u projektu su se uključili preko video poziva. Djelatnici i korisnici doma razveselili su se našim učenicima koji su došli s kolačima, te domaćim proizvodima naše školske zadruge, razveselili su korisnike doma, stavili im osmijeh na lice, te im pružili nezaboravne trenutke druženja. Učenici koji su se uključili video pozivom s nastavnicom Ivanom Koziić su također bili oduševljeni i pozdravljali su korisnike doma. U domu su nam rekli da smo uvijek dobrodošli. Naš projekt smo zaokružili sadnjom autohtone sadnice jabuke koju nam je donio naš ravnatelj iz svoga vrta.

4 Projekt „Avokado”

Zadnji projekt koji smo odradili i kojim smo zaokružili našu temu brige za zdravlje, bilo fizičko, bilo mentalno, bio je projekt „Avokado”. S obzirom da su naši učenici zainteresirani za zdravu tjelovježbu, pogotovo dječaci, za odlazak u teretanu i bldanje mišića, odlučili smo ih zainteresirati jednom zdravom namirnicom, bogatom zdravim masnoćama- avokadom. (Jagodić, Z., 2022) Istraživali su o avokadu, te izrađivali plakate i na hrvatskom i na engleskom jeziku. Donijeli smo avokado na sat, te su učenici probali avokado u izvornom obliku. Koštice koje su nam ostale, nismo bacili, već smo ih ogulili, proboli s tri čačkalice i stavili u vodu. Učenici su svakodnevno pratili što se događa s košticom. Nakon otprilike šest tjedana, iz koštice je izišao korijen. Kada se pojavila i stabljika, onda je koštica bila spremna za sadnju u zemlju. Učenici su bili izuzetno ponosni na svoje biljke, te su svakodnevno promatrali njihov napredak. Za plodove avokada ćemo ipak morati pričekati barem dvije do tri godine. Na engleskom jeziku je skupina učenika isprobala i recepte s avokadom, poput smoothija, truffla i vafila s avokadom. Te smo se odlučili i snimiti nekoliko videozapisa s receptima. Učenici su bili posebno oduševljeni ovim zadnjim projektom, većini je ovo bio prvi susret s avokadom i isprobavanje avokada, te je većina odlučila dodati tu posebno zdravu namirnicu svojoj ishrani.

Zaključak

Mislim kako smo kroz ove projekte pokazali kako nije teško potaknuti kreativnost u školi, samo ako ima volje i želje (Bognar, B., (2004). Kroz ova četiri projekta uspjeli smo pov ezati većinu aspekata koji utječu na ljudsko zdravlje- pravilnu, raznoliku prehranu, redovitu tjelovježbu, brigu o okolišu, boravak na svježem zraku, pomaganje drugim ljudima, društveno korisni rad, utjecaji na mentalno zdravlje. Učenici su naučili puno toga o zdravim namirnicama, o pravilnoj prehrani, tjelovježbi, ali i kako unaprijediti svoje mentalno zdravlje. Osim toga, stekli su važne životne vještine poput sadnje biljaka, drveća, izrade domaće kozmetike, sapuna, bombica za kupanje, izrade raznovrsnih jela, zdravih grickalica, džema. Na kraju, unaprijedili su i svoje društvene vještine, osjetili zadovoljstvo pomaganjem najkrhijim članovima našeg društva, te unaprijedili svoju empatiju.

Literatura

Jagodić, Z., (2022.) Avokado – jedna od najzdravijih namirnica na svijetu. Dostupno na: <https://www.fitness.com.hr/prehrana/nutricionizam/Avokado.aspx> (5.1.2022.)
9 razloga zbog kojih je jabuka najzdravije voće na svijetu. Dostupno na: <https://eljekarna24.hr/savjeti/dobrobiti-za-zdravlje-jabuka-54/> (25.11.2015.)
Bognar, B., (2004), Poticanje kreativnosti u školskim uvjetima. Napredak: časopis za pedagošku teoriju i praksu, 145(3): 269-283. Dostupno na: <https://www.bib.irb.hr/665999?rad=665999> (16.1.2021.)

JAČANJE MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Sažetak: Zdravlje je jedno od najvažnijih ljudskih prava. Poštujemo li to pravo, promoviramo li ga i cijenimo li njegovu vrijednost? Krenimo od odraslih osoba, odgovornih nositelja ljudskoga društva koji su uzor djeci i mladima. Koliko nam je važno zdravlje? Bez njega ne bismo mogli živjeti. Bez nekih sastavnica zdravlja kao cjeline također bismo oskudijevali u nekim životnim aktivnostima. Ne kaže se uzalud kako je zdravlje prioritet, najvažnija sastavnica našeg života. Ono je pokretač svega. Zdrav čovjek ima puno želja, a bolestan samo jednu, zdravlje. Ono o čemu se u posljednje vrijeme jako puno govori i piše jest mentalno zdravlje djece i mladih. Pitanja koje tema nosi sa sobom su: Kako biti mentalno zdrav? Kako očuvati mentalno zdravlje? Kako prepoznati rizike ugroze mentalnog zdravlja? Kako pomoći ili savjetovati djecu i mlade u slučaju uočenih poteškoća? Tema je već duže aktualna iz više razloga, a jedan od njih je i pandemija.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, djeca i mladi, učitelji, roditelji, škola

STRENGTHENING THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract: Health is one of the most important human rights. Do we respect that right, do we promote it and do we appreciate its value? Let's start with adults, responsible bearers of human society who are role models for children and young people. How important is health to us? We couldn't live without it. Without some components of health as a whole, we would also lack in some life activities. It is not for nothing that health is a priority, the most important component of our life. It is the driver of everything. A healthy person has many wishes, and a sick person only one, health. What has been talked about and written about a lot lately is the mental health of children and young people. The questions that the topic brings with it are: How to be mentally healthy? How to preserve mental health? How to recognize the risks of mental health threats? How to help or advise children and young people in case of perceived difficulties? The topic has been relevant for a long time for several reasons, one of which is the pandemic.

Key words: mental health, children and youth, teachers, parents, school

Jačanje mentalnog zdravlja učenika

Škola kao odgojno-obrazovna ustanova igra ključnu ulogu za postizanje uspjeha učenika. Kroz redovni program, izvannastavne aktivnosti, radionice, predavanja ili projekte učitelji oblikuju učenike kao mentalno zdrave osobe. No, mentalno zdravlje važno je i očuvati, a to se postiže različitim aktivnostima promocije i prevencije. Zdravlje je jedno od najvažnijih ljudskih prava. Poštujemo li to pravo, promoviramo li ga i cijenimo li njegovu vrijednost? Krenimo od odraslih osoba, odgovornih nositelja ljudskoga društva koji su uzor djeci i mladima. Koliko nam je važno zdravlje? Bez njega ne bismo mogli živjeti. Bez nekih sastavnica zdravlja kao cjeline također bismo oskudijevali u nekim životnim aktivnostima. Ne kaže se uzalud kako je zdravlje prioritet, najvažnija sastavnica našeg života. Ono je pokretač svega. Zdrav čovjek ima puno želja, a bolestan samo jednu, zdravlje.

U današnje vrijeme naglih i neočekivanih životnih promjena, klimatskih nepogoda, svakodnevnog napretka tehnologije i sl. svjedoci smo koliko se sve mijenja i koliko to utječe na ljude. Upravo se iz tih razloga istaknula potreba za osvješćivanjem zdravih navika života među svim ljudima, a posebno među djecom i mladima. Odgajati i obrazovati buduće nositelje društva, mlade, znatiželjne, kreativne, neiskusne i najvrjednije članove društva, djecu i mlade, poseban je izazov današnjice. Ta se uloga, uz obitelj i društveno okruženje u kojem pojedinac živi, posebno odnosi na učitelje. Oni su ti koji s djecom i mladima provode dosta dnevnog vremena. Poučavaju ih, odgajaju, potiču na razvoj njihovih znanja, vještina i sposobnosti, usmjeravaju ih i osnažuju za daljnji rad i napredak. Učitelji imaju velik utjecaj na poticanje razvijanja zdravih životnih navika svojih učenika, među kojima su i zdravstvene navike. Različitim sadržajima, aktivnostima, metodama i oblicima rada ostvaruju predviđene ishode, kako obrazovne tako i odgojne. Nastavni sadržaji svakako su dobri predlošci za razgovor s učenicima i o temama nevezanim za samu nastavu. Tako se u redoviti program

mogu staviti i teme vezane uz zdravlje učenika. Ono o čemu se u posljednje vrijeme jako puno govori i piše jest mentalno zdravlje djece i mladih. Pitanja koje tema nosi sa sobom su: Kako biti mentalno zdrav? Kako očuvati mentalno zdravlje? Kako prepoznati rizike ugroze mentalnog zdravlja? Kako pomoći ili savjetovati djecu i mlade u slučaju uočenih poteškoća? Tema je već duže aktualna iz više razloga, a jedan od njih je i pandemija.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, mentalno zdravlje je „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, nosi se s uobičajenim stresovima života, može raditi produktivno i doprinositi svojoj zajednici.“ (<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-mentalno-zdravlje/>) Dakle, njegova važnost je neupitna, kao i promoviranje te važnosti u društvu. Zašto je važno govoriti o mentalnom zdravlju? Heterogenost društva razlog je što se ne znaju svi ljudi jednako nositi sa životnim izazovima, sa stresnim situacijama, a posebno ranjive skupine su djeca i mladi. Njihovo kognitivne vještine nisu dovoljno razvijene kako bi se znali suočiti s mogućim poteškoćama vezanim uz zdrav mentalni život, stoga je o ovoj temi važno govoriti odgovorno i produktivno.

„Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije polovica (50 %) svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, a 75 % do sredine 20-ih godina. Većina ih ostane neprepoznata i neliječena. Prema UNICEF-ovom izvještaju Stanje djece u svijetu 2021 11,5 % (oko 44 tisuće) adolescenata u dobi 10 do 19 godina u Hrvatskoj ima problema s mentalnim zdravljem. Stigme i “mitovi” o mentalnome zdravlju djece i mladih smanjuju mogućnost da će potražiti pomoć, ali i da će im potrebna pomoć i podrška biti pružene.“ (<https://www.unicef.org/croatia/mentalnozdravljedjeceimladih>)

Djeca i mladi o ovoj temi moraju učiti jer mogu doći u situacije vezane uz rizična ponašanja, a i sama adolescencija dovoljan je znak odraslima da se posebna pažnja posveti djeci i mladima. Nažalost, uzroci za narušavanje mentalne stabilnosti različiti su i mnogobrojni. Neki od njih su promjene u pubertetu, socijalno okruženje, poteškoće u školi, vršnjački sukobi ili obiteljski nesređeni odnosi. Kako bi se pojedincu pomoglo, važno je rano prepoznavanje znakova koji upozoravaju na moguću pojavu poteškoća vezanih uz mentalno zdravlje. Odrasli su ti koji o tome posebno trebaju brinuti. Znakovi upozorenja najčešće su promjene fizičkog izgleda, otuđivanje iz društva, nagle promjene raspoloženja, nesanica, slabiji uspjeh u školi i sl. Škola kao odgojno-obrazovna ustanova igra ključnu ulogu za postizanje uspjeha učenika. Kroz redovni program, izvannastavne aktivnosti, radionice, predavanja ili projekte učitelji oblikuju učenike kao mentalno zdrave osobe. No, mentalno zdravlje važno je i očuvati, a to se postiže različitim aktivnostima promocije i prevencije. U našoj školi provode se različiti projekti i radionice koje osmišljavaju stručni suradnici i učitelji ili se uključuju u neke projekte koji za cilj imaju mentalno osnaživanje učenika.

U školi s učenicima provodim različite radionice, projekte, kreativne aktivnosti kojima između ostalog potičem i razvoj zdravih mentalnih navika. Nastojim postići kod učenika zadovoljstvo osobnim izgledom, a briga o njemu posebno dolazi do izražaja u razdoblju puberteta. Različitim predavanjima i radioničkim aktivnostima nastojim kod učenika osvijestiti negativan utjecaj koji im mogu pružiti mediji. Najviše se to odnosi na iskrivljene slike fizičkog izgleda slavni osoba. Također, vršnjački odnosi, ogovaranja, pravilna komunikacija teme su kojih se često dotičemo kako na redovitoj nastavi tako i tijekom izvan-nastavnih aktivnosti. Učenici se, tijekom razdoblja puberteta, često osjećaju neshvaćeno, uznemireno, ne snalaze se sa svim izazovima sazrijevanja, a uz to su i ostale redovite školske, izvanškolske i obiteljske obveze. Razumijevanje, razgovor, konstruktivna rješenja od strane odraslih svakako su dobrodošla u takvim situacijama. Emocionalna i psihološka podrška potrebna je svakom djetetu, a posebno onoj djeci koja pokazuju izraženije znakove mentalnih poteškoća. Nastojim kod djece razviti pozitivnu sliku o sebi i o svijetu u kojem živi. Edukativni materijali kao brošure, priručnici, a posebno prigodni igrani ili dokumentarni filmovi i sl. učenicima su uvijek zanimljiv izvor novih znanja o temama koje ih muče kao i izvor mogućih rješenja ili savjeta. Rado razgovaraju o svojim nedoumicama, a rasprave koje vodimo pozitivno utječu na sve učenike, posebno na one povučeniye. Oni se također

tada aktivno uključuju potaknuti upravo osobnim iskustvima svojih vršnjaka i pozitivnim ozračjem koje im nastojim pružiti. Potičem učenike da se aktivno uključe u neku školsku ili izvanškolsku dodatnu aktivnost jer smatram da tako stječu samopouzdanje koje im također uvelike pomaže u očuvanju mentalnog zdravlja. Na Satu razrednika učenici predstavljaju hobbije i aktivnosti kojima se bave u slobodno vrijeme. Izrađuju plakate o temama koje ih zanimaju, izrađuju planove tjednih aktivnosti i sl. Takvim oblicima rada uče jedni od drugih, dijele se, izmjenjuju iskustva, zabavljaju se i jačaju svoje pozitivne strane. O temi vezanoj uz mentalno zdravlje održala sam i nekoliko predavanja roditeljima jer je njihova uloga, podrška i suradnja sa školom ključna u razvijanju učenika u sposobne, odgovorne, uspješne, samouvjerene i mentalno jake mlade osobe. Također, tako su se i roditelji pobliže upoznali s važnošću ove teme i kako pristupiti svom djetetu u slučaju izraženijih promjena u njegovu ponašanju. Dobili su i upute kome se obratiti za savjet i pomoć.

Zaključak

Mentalno zdravlje podrazumijeva opće dobro stanje djeteta. Njegovo tjelesno, emocionalno i psihičko dobro stanje koje mu pomaže da se uspješno nosi s različitim životnim izazovima i da se uspješno snalazi u različitim svakodnevnim situacijama. Oni koji ih tome uče, podržavaju, vode i pomažu im su sve odrasle osobe koje brinu o djeci i mladima. Vrlo je važno da im to pokazujemo osobnim primjerom jer djeca i mladi svoje roditelje i učitelje vide kao uzore i osobe koje ih usmjeravaju na dobro. Veliku ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja mladih ima i društvo kao cjelina koje mora konstruktivno i pravovremeno djelovati potičući mlade na razvoj pozitivnih životnih vještina, jačajući njihove sposobnosti i ulažući u razvoj djece i mladih sa svim potrebama koje ulaganje nosi sa sobom.

Literatura

<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/wp-content/uploads/2021/09/1.-Brosura-Pogled-u-sebe.pdf>
https://www.icmz.hr/wp-content/uploads/2020/03/prirucnik_mentalno_zdravlje_mladi.pdf
<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-mentalno-zdravlje/>
<https://www.unicef.org/croatia/mentalnozdravljedjeceimladih>

UTJECAJ POTICAJNE OKOLINE NA OPTIMALAN RAST I RAZVOJ DJECE U POSEBNOM CJELODNEVNOM SPORTSKOM PROGRAMU DJEČJEG VRTIČA VJEVERICA

Sažetak: Primarna uloga Posebnog cjelodnevnog sportskog programa Dječjeg vrtića Vjeverica je stvaranje zdravih životnih navika redovitim bavljenjem tjelesnim aktivnostima. Program tijekom 29 godina prakse, kroz 20 i više sportova, koji su metodički osmišljeni za rad s djecom predškolske dobi i temeljeni na igri, podiže razvoj motoričkih sposobnosti djece i usvajanje motoričkih znanja na višu razinu. Istovremeno potiče usvajanje zdravih prehrambenih navika (upoznavanje i konzumiranje zdravih prehrambenih namirnica), razvoj pozitivnih emocionalnih stanja, samopouzdanje, samopoštovanje i socijalne kompetencije kao temelj razvoja mentalnog i fizičkog zdravlja djece. Predškolsko razdoblje je jedno od najvažnijih perioda u životu djeteta jer se tada stvaraju dobre ili loše osnove koje kasnije formiraju čovjeka (Karković, 1998). Za zdravlje djeteta tjelesna aktivnost je od velike važnosti jer doprinosi održavanju i razvoju različitih sposobnosti tijekom cijelog života. Provođenjem promišljenih i planiranih aktivnosti koje potiču razvoj psihofizičkog zdravlja djece stvaraju se temelji za zdrave i poželjne životne navike koje će dijete usvojiti i po kojima će se voditi tijekom adolescencije i odrastanja. Naglasak u svakodnevnom odgojno-obrazovnom radu uvijek se stavlja na poticanje pozitivne slike djeteta o sebi i omogućavanje osjećaja uspjeha i zadovoljstva u aktivnostima uz poštivanje razvojnih osobitosti određene dobi i individualnog tempa razvoja svakog djeteta. Odgojno-obrazovni rad u Posebnom cjelodnevnom sportskom programu obilježavaju suradnja i timski rad različitih stručnjaka: odgojitelja, kineziologa i stručnih suradnika vrtića (multidisciplinarnost). Djetetu se pristupa na holistički način gdje je suradnja stručnjaka različitih profila uvijek planirana i organizirana u najboljem interesu djeteta. Važno je istaknuti kako se radi o programu koji potiče razvoj djeteta na kognitivnoj, socio-emocionalnoj, psihofizičkoj i motoričkoj razini, a ne o „tradicionalno“ osmišljenom sportskom programu sa strogo zadanom strukturom, specijaliziranom i usmjerenom samo na motorička postignuća.

Ključne riječi: cjeloviti razvoj, holistički pristup; integracija; multidisciplinarnost, posebni cjelodnevni sportski program

THE INFLUENCE OF AN ENCOURAGING ENVIRONMENT ON THE OPTIMAL GROWTH AND DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE SPECIAL ALL-DAY SPORTS PROGRAM IN „VJEVERICA“ KINDERGARTEN

Abstract: The primary role of the Special all-day sports program of the Vjeverica kindergarten is to create a healthy lifestyle habits through regular physical activity. During 29 years of practice, through 20 and more sports, which are methodically designed for working with children of preschool age and based on play, the program raises the development of children's motor skills and the acquisition of motor skills to a higher level. At the same time, it encourages the adoption of healthy eating habits (getting to know and consuming healthy foods), the development of positive emotional states, self-confidence, self-esteem and social competence as a basis for the development of children's mental and physical health. The preschool period is one of the most important periods in a child's life because it is then that good or bad foundations are created that later shape a person (Karković, 1998). Physical activity is of a great importance for a child's health as it contributes to the maintenance and development of various abilities throughout life. By carrying out thoughtful and planned activities that promote the development of children's psychophysical health, the foundations are created for healthy and desirable life habits that the child will adopt and be guided by during adolescence and growing up. Our work is always focused on encouraging the child's positive self-image and enabling a sense of success and satisfaction in activities while respecting the developmental characteristics of a certain age and the individual pace of development of each child. The educational work in the Special all-day sports program is characterized by cooperation and teamwork of different experts: educators (preschool teachers), kinesiologists and kindergarten assistants (multidisciplinarity). The child is approached in a holistic way where the cooperation of experts from different profiles is always planned and organized in the best interest of the child. It is important to point out that this is a program that encourages the child's cognitive, socio-emotional development, psychophysical and motor level, and not about a traditionally designed sports program with a strictly given structure, specialized and focused only on motor achievements.

Keywords: comprehensive development; holistic approach; integration; multidisciplinarity; special all-day sports program.

1 Uvod

Integracijom sadržaja iz Redovitog programa u Sportski, i obrnuto, svakodnevnim promišljanjem stvara se poticajna sredina (u sobi odgojne skupine i u sportskoj dvorani) u kojoj je djeci omogućeno da kroz igru, zabavu i veselje ostvaruju svoj maksimalni potencijal u psihofizičkom, socio-emocionalnom, motoričkom, govornom i kognitivnom razvoju. Projekti i aktivnosti koji se provode djecom u Redovitom programu, prenose se sportsku dvoranu i integriraju u tjelesne aktivnosti. Sportovi i igre koji se vježbaju u sportskoj dvorani implementiraju se u aktivnosti Redovitog programa. Ostvarivanje i usavršavanje integrativnosti u odgojno-obrazovnom radu u Sportskom programu pretpostavlja visoku razinu osobne i timske motiviranosti i znanja, fleksibilnosti u odgojno-obrazovnom procesu, osobito u odnosu na dječje interese, strategije učenja, sposobnosti i darovitosti, kao i u odnosu na socio-emocionalne i ostale osobitosti u razvoju pojedinog djeteta. Također, pretpostavlja prilagodljivost potrebama i interesima djece i odraslih te slobodu izražavanja zamisli, prijedloga, sugestija i drugih inicijativa djece i odraslih.

2 Primjeri svakodnevnog odgojno-obrazovnog rada u posebnom cjelodnevnom sportskom programu

U odgojnoj skupini djece od četiri do pet godina primaran cilj je sigurno, zaštićeno i zadovoljno dijete. Slijedom toga, slikovnica „Juha od bundeve“ autorice Helen Cooper bila je poticaj za planiranje i realizaciju aktivnosti kojima se osigurao dinamičan proces zdravog i uspješnog funkcioniranja svakog djeteta kroz igru i sport. Priča je sagledana iz više aspekata u odnosu na poticanje socio-emocionalnog, tjelesnog, psihomotoričkog i spoznajnog razvoja.

- Poticanje socio-emocionalnog razvoja:

Odgojiteljice su u suradnji s djecom osvještavale važnost pozitivnih ljudskih osobina u svakodnevnim odnosima i igrama. Poticale su uočavanje i prepoznavanje dječjih emocija putem dramskih improvizacija i simboličkih igara, te uživljavanjem u likove iz priče i radnju same priče. Ujedno, odgojiteljice su poticale pozitivan i uvažavajući odnos, suradnju, uzajamno razumijevanje, empatiju, pomaganje i prihvaćanje, samopoštovanje i poštovanje drugih, prijateljstvo, podršku, brigu za drugoga i zajednički rad, koji kao takvi stvaraju pozitivne vrijednosti u odnosima te djecu i odrasle čine sretnima, zadovoljnim i bude lijepe i ugodne osjećaje. Kvalitetan i dobar međuljudski odnos baziran na pozitivnim socijalnim vrijednostima i vještinama dogovaranja i pregovaranja temelj su mentalnog i psihičkog zdravlja čovjeka, a uče se i uvježbavaju od najranijeg djetinjstva. Odgojiteljice su ove socijalne kompetencije poticale putem igara uloga, dramske improvizacije, zajedničke igre u centrima obitelji, građenja i istraživanja, te sportskih igara u sportskoj dvorani tematski povezanih pričom „Juha od bundeve“, kao i u svakodnevnim situacijama.

- Aktivnosti spoznajnog razvoja

Aktivnosti spoznajnog razvoja omogućavaju obrazovnu dobrobit kroz uspješno funkcioniranje i razvijanje osobnih potencijala, uključujući radoznalost i inicijativnost djeteta, potičući percepciju o sebi kao osobi koja može i voli učiti i spoznavati svijet oko sebe. U sklopu navedenog projekta „Juha od bundeve“, odgojiteljice su djeci ponudile bundeve i ukrasne tikvice različitih veličina, boja i oblika koje su djeca slagala u nizove, opisivala, grupirala i uspoređivala. Didaktičkom igrom pokrivaljke bundeve i tikvice djeca su uočavala detalje i pronalazila jednake parove. Također, izrađenim didaktičkim igrama u kojoj se slaganjem Lego kocaka u visinu mjeri visina bundeve ili pridruživanja brojevnih kartica na plohu bundeve kroz igru sjeckanja bundeve, omogućeno je poticanje predmatematičkih vještina: odnosi u prostoru, odnosi predmeta, svojstva predmeta, količina, pojam broja. Didaktičke igre omogućile su dječjem razvoju usredotočenosti, pronalaženje točnih rješenja i pridruživanje.

- Likovne aktivnosti

Likovnom aktivnošću slikanja vodenim bojama ukrasnih tikvica po promatranju poticane

suvještine uočavanja detalja, vježbanje likovne tehnike slikanja vodenim bojama i kistom i omogućeno je kreativno izražavanje djeteta.

- Poticanje tjelesnog i psiho-motoričkog razvoja kroz igru

Dobrobiti svakodnevno planiranih tjelesnih aktivnosti u Posebnom cjelodnevnom sportskom programu kojima se zadovoljavaju prirodne potrebe djeteta za kretanjem, ali i rukovođenje njima prilikom planiranja daljnjih igara su: razvoj snage, fleksibilnosti, okretnosti, izdržljivosti, ravnoteže, održavanje i poboljšanje zdravlja kralježnice, razvoj uravnoteženosti rada živčanog, lokomotornog, dišnog i endokrinog sustava te razvoj zdravog tjelesnog samopouzdanja. Vodeći se time, priča „Juha od bundeve“ implementirana je u sportski poligon. Suradnjom kineziologa i odgojiteljica prethodno navedene odgojne skupine, priča je prenesena u sportsku dvoranu, te uz poticajne aplikacije i sportski pribor, nastala je priča u sklopu poligona vježbi. Elementi priče korišteni su za motivaciju i veselje, u kojima su jačane određene motoričke sposobnosti, vještine i zadovoljene potreba za prirodnim oblicima kretanja.

- Na penjalici - gredici s bundevama djeca su tražila izgubljenog Patka (kao i u slikovnici) i pritom se penjala, hodala po vodoravnim ljestvama i spuštala s penjalice.

- Hodajući po suženoj površini u ispruženim rukama djeca su nosila bunde u ubranu u vrtu za izradu juhe i tako vježbali preciznost pokreta i ravnotežu.

- Penjanjem na švedske ljestve s vidikovca suprotno gledali gdje je izgubljeni Patak.

- Kružnim pokretima ruku držeći zastavicu u rukama (izmjenjujući ruke) oponašali su kuhanje juhe u velikom loncu, a ujedno jačali rameni pojas.

- Pokretima iz borilačkog sporta (karate) - dlanovima su oponašali sjeckanje bundeve koju pripremaju za izradu juhe od bundeve.

- Didaktička igra pridruživanja brojevnih kartica prenesena je iz sobe dnevnog boravka na poligon za vježbanje. Igra je time postala izazovnija i poticajnija za razvoj matematičkih i motoričkih kompetencija. Uz dodatni element igre u kojem su djeca uzimala kartice iz ležećeg položaja, dizala se u sjedeći položaj i pridruživala određenu karticu poticalo se jačanje trbušne muskulature.

- Četveronožno provlačenje kroz tunel omogućilo je djeci pronalaženje Patka na kraju tunela. Uspješnim dovršavanjem zadatka ojačano je dječje samopouzdanje i razvoj pozitivne slike o sebi te razvoj svijesti o mogućnostima vlastitog tijela.

- U posljednjoj vježbi poligona djeca su pronađenom Patku izgovorila toplu i lijepu riječ podrške čime je poticano osvještavanje važnosti mentalnog i fizičkog zdravlja podržavanjem pozitivnih emocija kod sebe i drugih.

- Usvajanje zdravih prehrambenih navika.

Jedan od osnovnih ciljeva Posebnog cjelodnevnog sportskog programa je usvajanje zdravih stilova života kroz uravnoteženu prehranu, fizičku aktivnost i higijenske navike. Svakodnevni život u poticajnom okruženju u kojem se nude kvalitetne prehrambene namirnice, različite aktivnosti kroz igru i dnevne rituale pobuđuju interes i unutarnju motivaciju za usvajanjem zdravih stilova života. Projekt i priča „Juha od bundeve“ omogućila je djeci upoznavanje s bundevom kao povrćem te jestivom i hranjivom namirnicom. Emocionalna uključenost u simboličku igru rezanja, smišljanje recepta i kuhanja juhe te svjesno osjećanje mirisa i okusa juhe za vrijeme ručka, kao i zahvala na plodovima prirode prije jela približio je djeci ovo jelo kao omiljeni obrok.

Zaključak

Dugogodišnje iskustvo stručne suradnje odgojitelja, kineziologa i stručnih suradnika u Posebnom cjelodnevnom sportskom programu Dječjeg vrtića Vjeversica ukazalo je na mnogostruke dobrobiti za cjeloviti razvoj generacija djece predškolske dobi polaznika Programa. Multidisciplinarni pristup planiranju, organizaciji, realizaciji, dokumentiranju vrednovanju, refleksiji i ponovnom planiranju odgojno-obrazovnog rada svakodnevno omogućava

uzajamno učenje te profesionalan i osobni rast i razvoj za sve uključene stručnjake koji zajedno s djecom stvaraju kurikuldječjeg vrtića. Djetetu se pristupa holistički, iz više različitih područja odgojno-obrazovnog rada, pri čemu je stručna suradnja odgojitelja i kineziologa uvijek planirana i organizirana u najboljem interesu djeteta s ciljem optimalnog cjelovitog razvoja. Razvojem motoričkih sposobnosti i usvajanjem motoričkih znanja postignut je i jedan od primarnih i najvažnijih ciljeva: sretno i zadovoljno dijete.

Predškolski period idealan je za razvoj i odgoj, ne samo prehrambenih i zdravstvenih navika, nego i za cjeloviti psihomotorni razvoj. U prilog tome idu rezultati trogodišnjeg istraživanja (Jelić, 2016.) unutar Cjelodnevnog sportskog programa koje je provedeno s ciljem utvrđivanja razlika u motoričkim sposobnostima između dječaka predškolskog uzrasta, polaznika CSP-a (četiri puta tjedno) i dječaka predškolske dobi, polaznika kraćeg sportskog programa (dva puta tjedno). Istraživanjem su dobivene značajne informacije o motoričkim sposobnostima, što će korisno poslužiti u procesu planiranja i programiranja kinezioloških aktivnosti djece predškolskog uzrasta s ciljem razvoja onih motoričkih sposobnosti koje ovim istraživanjem nisu pokazale statistički značajne razlike između kontrolne i eksperimentalne skupine. Nadalje, može se zaključiti da je tjelesna aktivnost od velike važnosti za optimalan rast i razvoj djeteta, a redovita i pravilna tjelesna aktivnost uvelike doprinosi održavanju razvoja motoričkih sposobnosti te osigurava dugoročno utjecaj na zdravlje ne samo djeteta, nego i čovjeka te može biti dobar poticaj i osnova za daljnja istraživanja problema programiranja trenažnog procesa za djecu predškolske dobi.

Literatura

Dennison, P.E. i Dennison, G.E. (2001). Brain Gym. Alfa.

Jelić, M. (2016). Razlike u motoričkim sposobnostima između dječaka s obzirom na vrijeme provedeno u kineziološkim aktivnostima. (diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.

Karković, R,(1998). Roditelj i dijete u sportu. Zagreb: Oktar.

STRAH STRAŠI ONOG TKO SE PLAŠI

Sažetak: U ovom radu prikazat ćemo negativne i pozitivne emocije kod djece u nižim razredima osnovne škole. Bit će predložena važnost emocionalnog razvoja te utjecaj emocija na razvoj svakog pojedinca. Kroz radionice i različite aktivnosti učenici su razvijali spoznaju o vlastitim emocijama, prepoznavali prikladno izražavanje svojih emocija, razumijevali pozadinu negativnih emocija i razvijali osjećaj sigurnosti i povjerenja. Provedene radionice na Satovima razrednika su: "Kako vidim sebe?", "Osjećaji su bitni", ... Osjećaje smo prikazali kroz različite sfere života: likovnu umjetnost, glazbenu umjetnost, kreativno stvaralaštvo, ... Ovim putem razvijali smo međusobno povezivanje, suradnju te širili pozitivne emocije. Na kraju smo izveli zaključak o važnosti iskazivanja svojih osjećaja te pronalaženje načina nošenja s vlastitim emocijama.

Cljučne riječi: emocionalni razvoj djeteta, emocije, vanjski podražaji, strahovi, izražavanje pokretima, paleta osjećaja.

FEAR SCARES THE ONE WHO IS AFRAID

Abstract: In this paper, we will present negative and positive emotions in children in the lower grades of elementary school. The importance of emotional development and the impact of emotions on the development of each individual will be presented. Through workshops and various activities, students developed knowledge about their own emotions, recognized the appropriate expression of their emotions, understood the background of negative emotions and developed a sense of security and trust. Workshops conducted at Class Teacher Classes are: "How do I see myself?", "Feelings are important", ... We presented feelings through different spheres of life: fine art, musical art, creative work, ... This way we developed mutual connection, cooperation and spread positive emotions. In the end, we drew a conclusion about the importance of expressing your feelings and finding a way to deal with your own emotions.

Key words: emotional development of the child, emotions, external stimuli, fears, expression with movements, range of feelings.

Uvod

Emocije se mogu definirati kao niz povezanih reakcija organizma na događaje koji su važni za njegove potrebe i mogućnosti opstanka. Često se emocije nazivaju i osjećajima, ali osjećaji bi se trebali definirati kao samo jedan od aspekata cjelokupnog emocionalno identiteta. Osjećaji se odnose na subjektivno verbalni opis onoga što se doživljava. Gotovo svi znanstvenici slažu se s činjenicom kako su osnovne emocije evolucijska tvorevina odnosno kako su one ustvari urođene. Okolina utječe na oblikovanje i modificiranje izražavanja emocija te uči dijete društveno prihvatljivim oblicima iskazivanja vlastitih emocija. Isto tako, sve emocije trebale bi imati iste pokrete i facijalne ekspresije kao i specifičan osobni doživljaj istih. Primarne emocije ljutnju, strah, radost i tugu svako dijete izražava već sa 6 mjeseci života. Emocije mogu biti primarne (urođene) i sekundarne (razvijene pod utjecajem okoline i kulture kojoj pojedinac pripada), ugodne i neugodne, konstruktivne i destruktivne te svjesne i nesvjesne. Treba naglasiti kako su sve emocije korisne i pripremaju dijete na odnos prema okolini. Kako bi se pojedinac naučio nositi s vlastitim emocijama potrebno je pokušati razviti niz postupaka kojima će se pridonijeti samoregulaciji emocija. Istraživanja su pokazala kako će se s životnim izazovima najbolje znati nositi one osobe koje spoznaju svoje emocije, razumiju ih te pronalaze postupke za njihovu konkretnu regulaciju. Ipak treba naglasiti kako prepoznavanje emocija te pokušaj razumijevanja istih ne vode uvijek prema rješenju nekog problema. Ovisno o situaciji koja je pobudila razvoj pojedinih emocija pojedinac bi trebao razabrati što uraditi s njima. Trebao bi donijeti odluku hoće li ih samo spoznati, djelovati na njih smirenim postupcima ili ih pak jednostavno istresti kao iskaz olakšanja vlastitog bitka. Važno je naučiti dijete kako izraziti svoje emocije, naglašavajući pri tome kako postoje granice prihvatljivog i neprihvatljivog iskazivanja emocija. Djecu bi trebalo usmjeravati na smanjenje iskazivanja intenziteta, poticati ih na samokontrolu te ih učiti socijalno prihvatljivim oblicima iskazivanja emocija. Važno je tijekom ovog postupku razlikovati iskazivanje dječjih

emocija i ponašanje jer to nikako nisu istoznačnice. Ono što je neophodno za svako dijete je postojanje osobe koja je znatiželjna i zainteresirana za njegov mali, unutarnji svijet. Osoba koja je bezrezervno spremna podijeliti svoje doživljaje i očekivanja s djetetom na način jasnog postavljanja granice dopuštenog ponašanja.

U svakodnevnom radu s djecom uvidjele smo da su dječje emocije vrlo snažne i da ih one često preplavljaju, da djeca emocije pokazuju spontano i potpuno otvoreno te kako u kratkom periodu dijete može iskazati cijelu paletu svojih emocija. Uloga nas koji radimo s djecom bila bi naučiti te male umove prepoznati i imenovati emocije, nositi se sa vlastitim emocijama, verbalizirati ih te dijeliti svoje emocije s drugima. Treba naglašavati kako i pozitivne i negativne emocije imaju svoju važnost te kako svaka od njih nosi svoju poruku. U nastavku će biti prikazani primjeri radionica i različitih aktivnosti koji su provedeni s učenicima naše škole. Učenici su kroz ove aktivnosti naučili razvijati spoznaju o vlastitim emocijama, prepoznavati i prikladno izražavati svoje emocije, razumjeti pozadinu negativnih emocija te razvijati osjećaj sigurnosti i povjerenja.

Glavni dio

Pripremajući radionice i aktivnosti za djecu razredne nastave točnije učenike prvih razreda vodile smo se osnovnim područjima na koja se odnosi emocionalna inteligencija, a to su samosvjesnost emocija – prepoznavanje, imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija, njihovih posljedica te shvaćanjem kako emocije utječu na naš rad. Nadalje smo razvijale postupke pravilnog nošenja sa emocijama odnosno radile smo na razvoj samokontrole. Potom smo se bavile samomotivacijom tj. navođenjem djece na razmišljanje, planiranje i rješavanje problema uz kontrolu impulsa, toleranciju na frustracije i razvoj odgođene nagrade dok se ne dostigne zadani cilj. Gradile smo razvojnu komponentu empatije kroz prepoznavanje i razumijevanje emocija kod drugih. Na kraju procesa bavile smo se razvojem socijalne vještine nošenja s emocijama u društvenim situacijama kroz razvoj skladnih odnosa sa drugima te razvoj senzibiliteta za tuđe potrebe i želje te potrebe aktivnog slušanja govornika. Shvatile smo kako emocionalnom razvoju učenika uvelike doprinosi pozitivna emocionalna atmosfera u razredu, školi ali i obitelji iz koje dijete dolazi. Kao svoj prvi korak odlučile smo razvijati pozitivnu emocionalnu atmosferu u svojim razredima. Taj postupak obuhvaćao je izgrađivanje i izražavanje pozitivnog stava prema učenicima od strane učitelja, a to smo postigle iskazivanjem poštovanja, razumijevanja, uvažavanja, prihvatanja i ljubavi. Zatim smo učenike poučavali pozitivnim primjerima ponašanja učitelja kroz pravednost, iskrenost, dobronamjernost i poštenje. Cijelo vrijeme tijekom provođenja aktivnosti trudile smo se održavati aktivnu radnu atmosferu ali i uspješno održavati disciplinu u razredu. Naš rad bio je prožet životnim i radni optimizmom kao i uvažavanjem te razumijevanjem svojih, ali i emocija naših učenika.

Na satovima razrednika organizirale smo mnoge aktivnosti i radionice kojima smo provodile postavljene vizije za uspješnu realizaciju misije. Tako smo započeli s aktivnošću „Kako vidim sebe?“, gdje su se djeca izražavajući crtežom osvrnula na svoje emocije koje ih prožimaju u različitim situacijama (igri, učenju, vremenu u obitelji, druženju s prijateljima, sportu, igri s kućnim ljubimcima i slično). Zatim su se aktivnošću „Ovo sam ja“, vođenim pitanjima predstavili kroz šablonu lutka čiji dijelovi lica iskazuju pojedinačne emocije u zadanim situacijama. Uslijedila je radionica „Osjećaji su bitni“ gdje su se učenici ponajprije upoznali s različitim vrstama emocija i osjećaja koji se razvijaju u svakom pojedincu. Pokušali smo pojedinu emociju dodatno verbalizirati i konkretizirati nekim primjerima iz svakodnevnog okruženja. Likovnim stvaralaštvom „Lica s osjećajima“, učenici su oslikali polovinu lica s pozitivnim te drugu polovinu s negativnim iskazom emocija kroz različite prikaze ekspresije lica. Istaknuli smo kako je važno spoznati vlastite emocije, razumjeti ih te verbalizirati i pokušati iskazati. Na emocijama treba raditi, suočiti se s njima. Emocija se ne treba sramiti niti ih je potrebno potiskivati. Vrlo je važno smirenim putem iskazati trenutnu emociju te eventualne negativne emocije verbalizirati i socijalno prihvatljivim načinom rješavati. Sljedeća radionica bila je

„Bicikl mojih osjećaja“, gdje su se učenici nakon likovnog stvaralaštva gdje su akvarelom prikazali svoj bicikl iz mašte koji im se vizualizira dok razmišljaju o svojim osjećajima pretvorili u kratku priču s temom „Moj bicikl ostvaruje moje snove“. U likovnim radovima pozitivne emocije djeca su iskazala toplim tonovima boja, dok su negativne emocije zahvatili prikazom hladnih tonova boja. „Iskazivanje emocija pokretima“ za male je učenike bio potpuno novi izazov. Spojiti glumu, dramaturgiju i unutarnji svijet emocija često je prevelik izazov i odraslima. Ipak, strpljivim vođenjem od strane učiteljica đaci su vrlo brzo usustavili znanja s prethodnih radionica pa su ih ekspresije lica i iskazivanje emocija pokretom pretvorile u prave dramske umjetnike. Ispreplele su se tu svakodnevne situacije poput onih sitnih razmirica s prijateljem, ljutnje u obitelji, svađe s odraslima, tuge zbog neostvarenih ciljeva i mnogih sličnih situacija. Posebno zanimljiva radionica proizašla je iz prethodne. Bila je to radionica pod nazivom „Strah straši onog tko se plaši“. Ideja za realizaciju ove radionice potekla je iz prethodnog mini istraživanja gdje smo na 50 ispitanika saznali kako se u dobi od osam godina najviše djece suočava upravo sa strahom. Ti strahovi različite su prirode (strah od mraka, od nepoznatih prostora, od samostalnog boravka u kući, strah od padova, strah od neprihvatanja, te niz drugih strahova). Prvi korak u ovoj radionici bio je olujom ideja iskazati svoje najčešće strahove te verbalizirati pojedinačne načine i prijedloge suočavanja sa spomenutim strahovima. Na prikladno pripremljenim listićima svaki se učenik prisjetio strašnih likova i događaja iz nekih priča. Crtežom je svatko ponaosob pokušao iskazati najstrašniji dio neke priče, bajke i filma. Zatim smo zajedno izradili abecedu strahova učenika našeg razreda. Na zadanom predlošku svaki je učenik pokušao iskazati svog Straška, a kad su radovi bili dovršeni izloženi su na školskoj ploči. Pojašnjavajući i opisujući svog Straška učenici su se često smijali i zajedničkim iskazima dolazili do spoznaje kako nadvladati strah kroz verbalizaciju i spoznaju realne neutemeljenosti za postojećom emocijom. Shvatili su kako se strah može pobijediti suočavanjem i šalom odnosno pokušajem da strahove učinimo smiješnima te tako negativnu emociju pretvorimo u pozitivnu. No tu nije bio kraj našim aktivnostima. „Zaodjenuli smo strah“ na način da su djeca postala modni dizajneri kojima je zadatak bio toplim bojama, cvijećem, srcima i šarenim oblicima ispuniti šablonu opasne vještice Strahuljice, te ju na takav način pretvoriti u pozitivan lik Smjehuljice. Izradili smo i Strahozmajeve, male pomagače koji će nam pomoći otjerati strah kad se tiho pokuša ušuljati u male dječje živote. Na kraju radionice ustvrdili smo kako se sa strahom treba suočiti te da ga je tako najlakše pobijediti. Pjesma, ples, šala i zabava najgori su neprijatelji dosadnom strahu.

Zaključak

Iz svega gore spomenutog proizlazi činjenica kako djeca od najranije dobi počinju razvijati osnovne emocionalne kompetencije, poput empatije, prepoznavanja i upravljanja emocijama. Treba znati kako su socijalni i emocionalni razvoj međusobno vrlo isprepleteni te kako je njihov suodnos temelj dječjeg razvoja za uspješnu primjenu spomenutih vještina i uspješan razvoj socijalnih odnosa. Iz ovoga proizlazi kako adekvatno razvijene emocionalne vještine dovode do pozitivnih socijalnih vještina. Jako je bitno njegovati pojavu svih emocija kod djeteta. Važno je djeci prenijeti poruku da su sve emocije važne i dozvoljene. Iz emocija djeca uče o sebi i drugima, a dječje pravo je da emocije izraze te se uz stručno vođenje nauče nositi s njima.

Literatura

- Goleman, D. (2000.), *Emocionalna inteligencija*, Zagreb, Mozaik knjiga
 Jensen, E. (2005.), *Poučavanje s mozgom na umu*, Zagreb, Educa
 Oatley, K., Jenkins, J.M. (2003.) *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
 Miljković, D. i Rijavec, M. (1996.), *Razgovori sa zrcalom*, Zagreb, IEP
 Relja, J. (2013.), *Reci što osjećaš, poticanje socijalnog i emocionalnog razvoja učenika*, Zagreb, Profil
 Bognar, L. (1998.) *Govor nenasilja*. Osijek
 Good, E.P. (2009.) *U potrazi za srećom*, Zagreb: Alinea

KNJIGOM DO ZDRAVLJA: PREDSTAVLJANJE ETWINNING PROJEKTA "KNJIGA JE COOL"

Sažetak: Knjižnica OŠ Side Košutić Radoboj pokrenula je u rujnu 2022. godine nacionalni eTwinning projekt Knjiga je cool s ciljem obilježavanja Europske godine mladih i Mjeseca hrvatske knjige. Jedan od ciljeva Europske godine mladih je rad s mladima na održavanju njihovog mentalnog zdravlja i dobrobiti, dok je Mjesec hrvatske knjige (15.10. – 15.11.) bio posvećen tzv. Generaciji K – mladima koji su sve više zaokupljeni društvenim mrežama uz koje dolazi do razvoja osjećaja osamljenosti i izoliranosti. Zaključili smo da nema bolje terapije za mentalnu dobrobit naših učenika od knjige, stoga smo osmislili ovaj projekt. Projekt je namijenjen učenicima predmetne nastave (11 – 14 godina). Sudjelovalo je 8 hrvatskih škola. Različitim suradničkim aktivnostima, promicanjem čitanja i ljubavi prema knjizi istraživali smo kako nam knjiga može pomoći u postizanju zdravlja.

Ključne riječi: knjiga, eTwinning projekt, mentalno zdravlje, Europska godina mladih, Mjesec hrvatske knjige

WITH THE BOOK TO HEALTH: PRESENTATION OF THE ETWINNING PROJECT "THE BOOK IS COOL"

Abstract: Primary School Sida Košutić Radoboj launched the national eTwinning project The Book is Cool in september 2022 with the aim of marking the European Year of Youth and the Croatian Book Month. One of the goals of the European Year of Youth is to work with young people to maintain their mental health and well-being, while the Croatian Book Month (October 15 - November 15) was dedicated to the so-called Generation K - young people who are increasingly occupied with social networks, which leads to the development of feelings of loneliness and isolation. We concluded that there is no better therapy for the mental well-being of our students than a book, so we designed this project. The project is intended for students aged 11-14. Eight Croatian schools participated. Through various collaborative activities and promoting reading, we explored how books can help us achieve health.

Key words: book, eTwinning project, mental health, European Year of Youth, Croatian Book Month

Uvod

Izazovno vrijeme u kojemu živimo već nekoliko godina pokazalo je potrebu rada na očuvanju vlastitog zdravlja, fizičkog i mentalnog. Naši učenici za vrijeme pandemije bili su prisiljeni na online nastavu i druženje u virtualnom svijetu. Svjesni smo da takav način rada i življenja ima svoje prednosti u situaciji pandemije, ali također i niz nedostataka koji mogu negativno utjecati na mlade godinama kasnije. Pandemijske okolnosti utječu na djecu i danas kad smo se ponovno vratili u škole i kad su socijalni kontakti slobodni. Učenici mnogo vremena provode na društvenim mrežama i ne druže se međusobno koliko bi mogli ili trebali. Možemo li učiniti nešto da im pomognemo?

Očuvanje mentalnog zdravlja učenika važan je segment na kojem možemo raditi u svim područjima odgojno-obrazovnog rada u školi. Stoga je rad s učenicima u knjižnici na projektima idealan za ostvarivanje međupredmetnih tema Zdravstveni odgoj i Osobni rast i razvoj. Prevencija i očuvanje mentalnog zdravlja i dobrobiti mogu biti dobro polazište za približavanje knjige i knjižnice učenicima. Vođena tom idejom, osmislila sam eTwinning projekt "Knjiga je cool" s ciljem približavanja knjige mladima i osvješćivanja ljepote i snage riječi da nas liječe, pomognu nam u odmoru i osnažuju nas za svakodnevne izazove.

"Knjiga je cool" – od ideje do realizacije

Nakon dogovora s kolegicama Hrvatskog jezika i traženja partnera za pokretanje projekta na novoj ESEP platformi, osmišljena je projektna ideja i razrađen plan aktivnosti. U rujnu 2022. projekt je prihvatila Nacionalna služba za podršku te je zatim ukllopljen u Kurikulum OŠ Side Košutić Radoboj. Glavni cilj projekta bio je obilježiti Europsku godinu mladih (2022.) i Mjesec hrvatske knjige (15.10. – 15.11. 2022.). Osobito smo se fokusirali na problem mentalnog zdravlja naših učenika te nastojali osmisliti aktivnosti koje bi se ostvarivale

u tu svrhu u knjižnici i s knjigom. Projekt je namijenjen učenicima predmetne nastave (11 – 14 godina), a planirano vrijeme trajanja bilo je od rujna 2022. do ožujka 2023. Nakon faze traženja projektnih partnera na nacionalnoj razini, projektu se priključilo 12-ak sudionika od kojih je aktivno do kraja projekta radilo osam partnera. Bili su to partneri iz škola u Krapini, Đurmancu, Karlovcu, Velikom Trgovišću, Zlata Bistrici i Mariji Bistrici. U školama sudionicama koordinatori projekta bili su školski knjižničari, a podršku su dale učiteljice Hrvatskog jezika. Projekt se provodio međupredmetno, tako da su uključene međupredmetne teme Zdravstveni odgoj, Upotreba IKT-a te Osobni razvoj. Od predmeta najviše su bili uključeni Hrvatski jezik, Sat razrednika te izvannastavne aktivnosti poput Novinarske i Dramsko-literarne skupine.

Ciljevi projekta definirani su u skladu s idejama Europske godine mladih i Mjeseca hrvatske knjige, budući da smo projektom htjeli obilježiti i povezati te dvije inicijative. Radom na projektu željeli smo potaknuti mlade na aktivno korištenje knjižnice i učvrstiti pozitivan odnos prema knjizi. Uz različite aktivnosti poput zajedničkog čitanja, kvizova, online susreta i druženja u ugodnom ambijentu uz knjigu, istraživali smo zašto je knjiga cool te kako mladima može pomoći u usvajanju europskih vrijednosti, medijske pismenosti, odgovornom korištenju digitalnih tehnologija te poboljšanju fizičkog i mentalnog zdravlja.

Ostvarene aktivnosti

Projektni partneri zajednički su osmislili plan projektnih aktivnosti koje su usklađene s ciljevima i zadacima projekta. Koordinatorica je zatim osmislila TwinSpace – virtualni prostor projekta na kojemu su projektni partneri postavljali ostvarene aktivnosti.

Dogovori među projektnim partnerima provodili su se putem TwinSpace platforme uglavnom u online obliku. Stoga je održano nekoliko mrežnih sastanaka na kojima su sudionici predlagali daljnje aktivnosti. Aktivnosti su se odvijale mjesečno, a većinom su bile vezane uz obilježavanje značajnih datuma i obljetnica vezanih uz knjigu i čitanje te izradu nekoliko zajedničkih virtualnih proizvoda. Uz već spomenutu Europsku godinu mladih i Mjesec hrvatske knjige, sudionici su obilježili značajne datume vezane uz knjigu, digitalnu i informacijsku pismenost i kulturnu baštinu (Međunarodni dan europske baštine, Međunarodni mjesec školskih knjižnica, Dan rukopisa, Dan sigurnijeg interneta, Dan čitanja naglas, Svjetski dan poezije, Svjetski dan darivanja knjigom, Međunarodni dan materinskog jezika).

Aktivnosti učenika uključivale su interpretativno čitanje, samostalno čitanje, aktivno slušanje, sudjelovanje u radionicama, kvizovima i online susretima, razgovora o pročitanim, druženja u ugodnom ambijentu uz knjigu, sudjelovanje u kreativnim radionicama i izrađivanje digitalnih materijala. Učenici su poticani na razvijanje pozitivnog odnosa prema knjizi kako bi shvatili dobrobiti opuštanja, odmora i zabave uz knjigu. Ostvaren je niz online suradničkih aktivnosti. Izdvajam online susret čitanja povodom Mjeseca školskih knjižnica između OŠ Side Košutić Radoboj i OŠ Veliko Trgovišće. Tom prigodom učenici dviju škola sastali su se preko alata Zoom te uz geslo Čitanje za svjetski mir i sklad međusobno se družili, čitali ulomke iz omiljenih knjiga i razgovarali o knjigama. Učenici krapinskih škola Ljudevita Gaja i Augusta Cesarca susreli su se također u virtualnom okruženju i povodom Valentinovog pisali ljubavne pjesme te razmijenili čestitke dok su učenici iz OŠ Marija Bistrica i OŠ Dubovac na video konferenciji razmjenjivali igrokaze. Što se tiče zajednički ostvarenih zadataka, sudionici su napravili nekoliko vrlo uspješnih virtualnih ostvarenja. U digitalnom alatu Linoit nastala je zajednička izložba fotografija naslovljena Sklad čitanja. Učenici su snimali fotografiju osobe koja čita u opuštenom okruženju, a koordinatori su postavili fotografije na ploču. Sljedeće što smo zajedno napravili je zbirka književnih preporuka Knjige koje su cool u alatu Padlet koju čine kratke preporuke omiljenih knjiga. Uz Dan rukopisa sudionici su napravili e-knjigu/zbirku pisama pisanih krasopisom u digitalnom alatu StoryJumper. U toj aktivnosti učenici su pisali pismo sebi u budućnosti sa ohrabrujućim i afirmativnim porukama koje će im ostati lijepa uspomena na školske dane kad budu odrasli. Kao završni proizvod projekta, uz javni TwinSpace, izrađena je i zajednička PowerPoint prezentacija s

prikazom ostvarenih aktivnosti. Tijekom trajanja projekta vodili smo računa i o e-sigurnosti i poštivanju autorskih prava. Stoga je održan i niz radionica o sigurnosti na internetu te obilježen Dan sigurnijeg interneta. Pozornost smo posvetili i diseminaciji projekta tako da su sudionici redovito objavljivali vijesti o projektu na mrežnim stranicama škole ili u lokalnim glasilima te Školskim novinama. Tijekom projekta i na samom kraju provedena je evaluacija u svrhu poboljšanja projekta i iznošenja novih ideja i prijedloga.

Zaključak

Uključivanjem u projekt Knjiga je cool i ostvarivanjem planiranih aktivnosti i ishoda sudionici su stekli brojne dobrobiti. Knjižničari koordinatori potaknuli su djecu na čitanje i usvajanje čitalačkih vještina te sudjelovanje u kreativnim aktivnostima za poticanje čitanja. Sudionici su se upoznali preko platforme TwinSpace, ostvarili suradničke aktivnosti u virtualnom okružju, razvijali samosvijest, samopouzdanje, povećali emocionalnu inteligenciju i toleranciju te ono najvažnije – poboljšali mentalno i fizičko zdravlje. Knjižnice i knjiga uvijek su dobro polazište za učenje i rad na sebi. Kreativnost stručnih suradnika knjižničara najbolje dolazi do izražaja udruživanjem i radom na eTwinning projektima za poticanje čitanja. Uz suradnju, međusobnu podršku i razmjenu ideja ostvarujemo zadane ishode iz područja čitalačke, informacijske i digitalne pismenosti, ali i dolazimo do zdravlja – temelja za sretan, ispunjen i uravnotežen život.

Literatura

- Bašić, I. (2021). Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Školska knjiga.
- Kovač, M. (2021). Čitam da se pročitam: deset razloga za čitanje knjiga u digitalno doba. Zagreb: Ljevak.
- Peti-Stantić, A. (2019). Čitanjem do sporazumijevanja: od čitalačke pismenosti do čitateljske sposobnosti. Zagreb: Ljevak.
- Švajghart, Lj. (2022). Utjecaj online nastave na mentalno zdravlje mladih i njihov osobni razvoj (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:231162>
- Visinko, K. (2014). Čitanje, poučavanje i učenje. Zagreb: Školska knjiga.

ROLANJE U FUNKCIJI UNAPREĐENJA ZDRAVLJA

Sažetak: U ovom radu navedeni su razlozi i činjenice zašto je rolanje zdravo, zabavno i privlači sve više sve generacije. Također kako i gdje se može naučiti rolati te razlog potrebe veće propagande o kvaliteti bavljenja tim sportom. Ovaj rad će pomoći da rolanje ne bude samo želja nego da nađe mjesto u svakodnevnom životu djece i odraslih, kada je boravak na svježem zraku višestruko koristan i rolanje kao sport pogodan za psihičko i fizičko zdravlje.

Ključne riječi: rolanje, zdravlje, rekreacija, zadovoljstvo

ROLLER SKATING AS A MEANS OF THE YOUNGSTAIRS' HEALTH IMPROVEMEN

Abstract: In this paper author presents the reasons and facts which illustrates why the ice skating is healthy, fun and attractive for more and more young people. It also offers the information on how and where one can learn how to ice skate. This paper helps the ice skating not to be just wish but regular way of adults' and children's free time activity which supports their physical and psychical health.

Key words: Roller skating, health, recreation, satisfaction.

Uvod

U suvremenim uvjetima života i rada, sportsko - rekreacijske aktivnosti imaju posebnu važnost kako zbog nedostatka kretanja tako i ispunjavanja osobnog zadovoljstva. Rolanje aktivira kompletni lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu. Rolanje kao rekreacija pripada domeni osmišljenog korištenja vlastitog slobodnog vremena prema osobnom izboru i sklonostima, sa svrhom unapređenja zdravlja ili aktivnog odmora što u konačnici predstavlja važan oblik poboljšanja kvalitete življenja. Naučiti rolati danas nije teško. Postoje škole rolanja gdje od najmlađe dobi djeca nauče osnove rolanja. Već godinama se organiziraju grupe djece vrtićke dobi koje dolaze na poduku i učenje osnova rolanja, kao što to radi i Sportsko društvo rekreacije Rolica, čiji su roditelji pozitivno osviješteni koliko je to važno i zdravo za njihovu djecu. U rolanju se razvija opća motorika koja je vrlo bitna već u najranijoj dobi, a i u toj dobi ju je najlakše svladati kao i svladavanje straha koji se javlja kod odraslih kada počnu svladavati svoje prve korake. Važno je da djeca zavole taj sport i da im to zadovoljstvo ostane čitav život. Program škole rolanja treba organizirati tako da bude zadovoljstvo i radost, da potiče, razvija i njeguje potrebu za suradnjom među djecom, usvajanje osnovnih normi ponašanja, igre na otvorenom prostoru kojih je u zadnje vrijeme sve manje u provođenju slobodnog vremena djece i mladih. Škola rolanja pogoduje zdravlju i aktivnom odmoru djece. Predškolski uzrast je doba igara, to je doba kada motoričko gibanje predstavlja osnovni oblik aktivnosti djeteta, put spoznaje i način komuniciranja djeteta s okolinom. Briga za zdravlje djece, za njihov pravilan tjelesni razvoj, poznata je kao jedna od najvažnijih zadaća predškolskog odgoja.

Zašto je važno biti tjelesno aktivan?

Aktivnost je ljudska vitalna potreba. Specifičnim programima vježbanja moguće je u suvremenim uvjetima života nadomjestiti i nedovoljnost kretanja, a rolanje svakako spada u te programe. Na žalost pokazalo se da smanjenje kretanja u čovjeka uzrokuje mnoge zdravstvene poremećaje, koji nisu prije svega ograničeni na same skeletne mišiće nego u većoj mjeri na srčano-žilni (kardiovaskularni), živčani i koštani sustav. Suvremena medicinska znanost je problem premale količine kretanja odnosno fizičke aktivnosti imenovala pojmom hipokinezije (hipo-umanjeno i kinezis-kretanje) svrstavajući ju na sam vrh uzroka većine bolesti suvremenog svijeta. Razvijenije zemlje ulažu sredstva u popularizaciju rekrea-

tivnog sporta i tjelesno vježbanje u svrhu poboljšanja zdravstvenog statusa, prevenciju ali i liječenje najraširenijih bolesti suvremenog društva. Kineziolozi su došli do spoznaje da čovjek današnjice ne može u potpunosti funkcionirati bez odgovarajuće tjelesne aktivnosti. Konačno je vrijeme da se skrene pozornost i povede briga društva i pojedinca da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni život čovjeka. Dokazano je da tjelovježba ima ulogu u jačanju mišićne mase, utječe na očuvanje koštane mase, te zadržavanje spretnosti što je važno za izbjegavanje prijeloma kao posljedice nespretnih padova. Zdravlje je svim ljudima posebna vrijednost i najveće blago. Ono je polazište sveukupne uspješnosti ljudskog postojanja.

Što kažu liječnici?

Poseban su problem školska djeca koja „polaskom u školu, znatno mijenjaju način života i kretanje te znatno smanjuju tjelesnu aktivnost. Tjelesni odgoj u školama je nedovoljno zastupljen. Glavna zadaća u školstvu je povećati vrijeme za tjelesno vježbanje tj. boriti se za zdravlje mladih. Zbog nedvojbene vrijednosti sporta, vrata sporta trebaju biti otvorena svima koji se odluče za sport- kroz izvanastavne, izvanškolske sportske aktivnosti, sportske klubove i slično. Tada već počinje razvoj rizičnih čimbenika za pojavu ateroskleroze i povećane tjelesne težine. Redovita tjelesna aktivnost kod djece i mladih iznimno je važna za njihov rast i razvoj, njihovo zdravlje i sposobnost te prevenciju razvoja različitih čimbenika koji će utjecati na njihovo zdravlje u odrasloj dobi. U mladenačkoj dobi usvojena navika redovite tjelesne aktivnosti ostaje i u odrasloj dobi. Danas je poznato da je određena količina tjelesne aktivnosti značajna u prevenciji gojaznosti, blage arterijske hipertenzije, šećerne bolesti, povišenih masnoće u krvi, bolesti srčanožilnog sustava u čijoj je podlozi ateroskleroza, prvenstveno koronarne bolesti srca. Suvremeni javnozdravstveni pristup promiče umjerenu tjelesnu aktivnost u dnevnom trajanju od bar 30 minuta, koja može biti provedena na jednom ili u nekoliko puta tijekom dana. Izabrati treba aktivnost u kojoj čovjek uživa, a koju ne doživljava kao kaznu. A jedna od takvih je svakako rolanje. Ona treba biti primjerena dobi, kondiciji, zdravstvenom stanju i mogućim tjelesnim ograničenjima. Redovito vježbanje u svakoj životnoj dobi poboljšava fizičko i psihičko stanje, omogućava druženje i upoznavanje novih ljudi, povećava intelektualne sposobnosti, duhovno ispunjava, omogućava bolje određivanje dnevnih poslova (na radnom mjestu, u školi ili kući)

Zašto baš rolanje?

U rolanju rade sve mišićne skupine, posebno mišići nogu, te se razvijaju funkcionalne sposobnosti organizma. Tjelesno vježbanje, igra i kretanje općenito imaju značajnu ulogu u pripremi i osposobljavanju djece, kako za život i rad tako i psihofizički razvoj. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše „nositi“ sve nedaće i teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Bilo koj sport, pa tako i rolanje, aktivira kompletni lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu. Danas se čovjek-dijete više umara psihički nego fizički, tako da nakon radnog vremena-škole on provodi najčešće odmor pasivno, uz televiziju i kompjutorske igrice. Zbog nedovoljnog kretanja, danas i odraslima i djeci nedostaje osnovna pokretačka snaga skoro svih vitalnih funkcija. Rolanje kao sport ima veliku prednost kako privući i djecu i odrasle što više van, usprkos tome što je vrlo zdravo, vrlo je i zabavno. Redovito tjelesno vježbanje pa tako i rolanje pomaže nam da izgledamo i osjećamo se bolje, da budemo zadovoljniji, puni samopouzdanja i što je najvažnije redovito rolanje pomaže u očuvanju i unapređenju zdravlja. Rolanje kao rekreacija pripada domeni osmišljenog korištenja vlastitog slobodnog vremena prema osobnom izboru i sklonostima, sa svrhom unapređenja zdravlja ili aktivnog odmora što u konačnici predstavlja važan oblik poboljšanja kvalitete življenja. Ono što najviše privlači je rolanje na otvorenom, na svježem zraku, uz razgibavanje cijelog tijela do jednog kvalitetnog umora.

Danas još ima puno ljudi koji nisu nikada probali rolati, ali i više onih koji su probali i

oduševili se, bez obzira na dob. Isto tako mnogi odrasli imaju veliku želju naučiti rolati, svake godine postoje sve veći upiti za školom rolanja za odrasle. Zabavno je, možete rolati u društvu, pričati, i kvalitetno se razgibati. Nakon takve aktivnosti na svježem zraku, kvalitetnije ćete spavati, i osjećati ćete se puno zdravije bez ikakvih tegoba, osim možda laganog istezanja ponekih mišića za koje niste ni znali da postoje, što je dokaz kako rade mišići cijelog tijela! Grad bi trebao više osvijestiti potrebu i važnost za željom mladih za bavljenjem sportom u ovom slučaju rolanjem, jer je pravi užitek vidjeti pun Jarun ili Bundek ljudi koji se druže, zabavljaju i uživaju na rolama. Kao društvo moramo se boriti za promjenom te svijesti već od najranije dobi. Omogućiti djeci a i odraslima više rolanja, više propagande o kvaliteti bavljenja tim sportom, rekreativno i tada ćemo dobiti zdravije mlade ljude. U Zagrebu je manjak dvorana, ustvari uopće ih nema, gdje bi rekreativno rolanje za sve bez obzira na dob bilo omogućeno tokom cijele godine. Posebno bi bilo od velikog značaja kada bi škola rolanja ušla u redovan program u vrtićima i školama, a rolanje kao sport uvršteno u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima u Zagrebu.

Zaključak

Svrha ovog rada je propaganda rolanja kao sporta u kojem je prikazano osim koliko je zdravo, nego i koliko je zabavno. Danas se ljudi previše umaraju psihički, a najbolji lijek takvom umoru je svakako aktivnost i to na svježem zraku. Zbog nedovoljnog kretanja, danas i odraslima i djeci nedostaje osnovna pokretačka snaga skoro svih vitalnih funkcija. Rolanje kao rekreacija ima veliku prednost kako privući što veći broj ljudi. U svrhu unapređenja zdravlja, svakako bi bila preporuka bavljenje rolanjem, sportom koji liječi i fizički i psihički!

Smatram da se mladi na takvu vrstu vježbanja mogu usmjeriti različitim propagandama a jedna bi trebala biti još iz škole od profesora tjelesnog odgoja koji i sami vide koliko su djeca nezainteresirana za kretanje pogotovo u pubertetskom razdoblju. Škole i nastavnici obvezni su raditi na zdravstvenom odgoju i trebaju ga uključiti u svoj rad, ali ne samo oni nego i druge institucije, jer se učinkovitost zdravstvenog odgoja odražava u svim dijelovima društva. Tjelesna aktivnost, sport i vježbanje već se desetljećima promiču kao sredstva važna za očuvanje zdravlja. Još bi trebalo naglasiti da bi ovaj rad mogao pomoći u svrhu izgradnje jedne dvorane, specijalizirane samo za sportove na rolama i koturaljkama, barem u Zagrebu, gdje je potreba za tom vrstom sporta i rekreacije vrlo velika. Ovaj program bi bio posebno koristan školama ako se odluče uvesti rolanje u jednu od izvannastavnih aktivnosti programa. Kroz ovaj program dajemo mogućnost djeci za pravilan rast i razvoj, stjecanje motoričkih znanja i sposobnosti, te pozitivnih navika tjelesnog vježbanja u ne standardnim uvjetima, na koturaljkama. Rolanje je izvrstan oblik rekreacije. Možemo vidjeti mnoštvo mladih ljudi koji svoje slobodno vrijeme provode i zabavljaju se na mnogim sportsko rekreacijskim centrima, a ne uz televiziju i kompjutore. To je i najveći značaj koji proizlazi iz ovog programa. Rolanje kao sport, osim što pogoduje zdravlju, omogućava veliko zadovoljstvo zbog mogućnosti kretanja po gradu ili sportsko rekreacijskim centrima i često uz muziku koja posebno privlači mlade. Važno je da djeca zavole taj sport i da im to zadovoljstvo ostane čitav život. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše "nositi" sve nedaće i teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Ono što najviše privlači je rolanje u dvorani, takozvano disco rolanje, uz muziku i druženje, razgibavanje cijelog tijela do jednog kvalitetnog umora.

Literatura

Sanja Mikulec, prof. Škola klizanja i osnove umjetničkog klizanja (diplomski rad)
Sanja Benković, prof. Klizanje u funkciji unapređenja zdravlja
Tjelesno vježbanje http://toso.marsic.kif.hr/Tjelesno_vježbanje.htm
Nikolina Skender, prof. http://www.dijete.net/stručni_savjetisport

DIGITALNA TEHNOLOGIJA U SLUŽBI ZDRAVIH NAVIKA

U ovom radu prikazan je praktični primjer otvorenosti OŠ kraljice Jelene iz Solina prema lokalnoj zajednici. Škola surađuje s lokalnom zajednicom tj. aplicira se na Javni poziv Centra izvrsnosti Splitsko-dalmatinske županije. Škola „prati“ sportski život grada Solina - zastupljenost sportova, sportske rezultate, život sportaša... Učenici razgovaraju sa sportašima, izvješćuju i objavljuju svoje radove na web stranici škole, ali i na portalu Centra izvrsnosti. Svojim opsegom i karakterom web stranica nema samo ulogu prijenosa informacija o školi, nego predstavlja i alat svim učenicima i obiteljima grada Solina da se upoznaju s mogućnostima i prilikama koje im stoje na raspolaganju. Mentori sudjeluju na sastancima s Centrom izvrsnosti i usklađuju hodogram aktivnosti.

Ključne riječi: umrežavanje učenika, prijenos informacija, digitalne tehnologije, zdrave navike

DIGITAL TECHNOLOGY IN THE SERVICE OF HEALTHY HABITS

Abstract: This paper represents a practical example of the openness of “Kraljica Jelene” Elementary School towards the local community. The school cooperates with the local community i.e. applies for the Public Call of the “Centar izvrsnosti Splitsko-dalmatinske županije”. The school “follows” the sport life of city of Solin - the representation of sports, sports results, the life of athletes... Students talk to athletes, report and publish their papers on the school's website, but also on the “Centar izvrsnosti” portal. With its scope and character, the website does not only have the role of transmitting information about the school, but also represents a tool for all students and families of the city of Solin to get acquainted with the opportunities at their disposal. Mentors participate in meetings and the Center of Excellence and coordinate the workflow of activities.

Keywords: student networking, information transfer, digital technologies, healthy habits

Uvod

Učenici Osnovne škole kraljice Jelene iz Solina u školskoj su godini 2020./21. sudjelovali u programu multimedije i jezika CIMAJ pri Centru izvrsnosti Splitsko-dalmatinske županije. Centar izvrsnosti svojim djelovanjem potiče izvrsnost učenika i odgojno-obrazovnog sustava na nivou Splitsko-dalmatinske županije. Svoje aktivnosti realizira u okviru područja matematike, prirodoslovlja, novih tehnologija i matematike, poduzetništva, baštine te multimedije i jezika. Centar izvrsnosti multimedije i jezika (CIMAJ) program je namijenjen visoko motiviranim i potencijalno darovitim učenicima koji iskazuju interes za jezično izražavanje, pisanje, novinarstvo, fotografiju, film, web dizajn i montažu. Ideja programa je umrežavanje učenika na razini škole, općine, grada i županije. OŠ kraljice Jelene aplicirala je na Javni poziv Centra i izabrana je među devetnaest škola koje provode program CIMAJ. Škola je cijelu školsku godinu radila na projektu pod nazivom Solin, grad sporta. Cilj je projektnim aktivnostima potaknuti učenike škole, ali i lokalnu zajednicu na prakticiranje zdravih životnih navika koje uključuju sportske aktivnosti. „Prekomjerna tjelesna masa i debljina izravno su povezane s nezaraznim bolestima koje su opasne po život, poput kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti i raka. Kako bi nadolazeće generacije imale svjetliju budućnost, moramo implementirati politike utemeljene na znanosti i podacima koje mogu pomoći smanjiti učestalost debljine u djece, promičući zdraviju prehranu i tjelesnu aktivnost”, rekao je dr. Hans Henri P. Kluge, regionalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije za Europu. (preuzeto 13.12. 2022. s prehrambene navike | Hrvatski zavod za javno zdravstvo (hzjz.hr))

Prehrambene i sportske navike

Kako bi se dobio uvid u prehrambene i sportske navike učenika Osnovne škole kraljice Jelene, provedeno je istraživanje na školskoj razini. Odabrana su područja pravilne prehrane i sporta jer oba utječu na zdrave stilove života. Prehrambene navike učenika u najvećoj se mjeri formiraju tijekom školovanja u osnovnoj školi. „Najvažniju ulogu u prehrambenim navikama djece imaju roditelji.“ (preuzeto 13.12.2022. s Prehrambene navike djece | Hrana i zdravlje | ZZJZDNZ.HR) One su podložne promjeni i nisu jednake kod učenika mlađe i

starije dobi. Ulazak djeteta u pubertet dovodi do intenzivnijeg mijenjanja navika u prehrani, na što utječu dulji boravak učenika u školi, utjecaj vršnjaka, medija i društva općenito. Zanimljivo nas je mijenjaju li se sportske i prehrambene navike prelaskom učenika iz nižih razreda u više razrede osnovne škole. Pretpostavke istraživanja bile su:

1. Učenici nižih razreda osnovne škole hrane se zdravije u odnosu na učenike viših razreda osnovne škole.
2. Učenici od 5. do 8. razreda više su sportski aktivni od učenika nižih razreda osnovne škole. Istraživanje je obuhvatilo učenike od 1. do 8. razreda. Ukupno je anketirano 486 učenika; od toga 156 učenika razredne nastave i 330 učenika predmetne nastave. Istraživanjem je potvrđena teza da se učenici nižih razreda osnovne škole hrane zdravije u odnosu na učenike viših razreda osnovne škole. Razlog tome je što roditelji imaju veliki utjecaj na prehrambene navike jer više kontroliraju njihov dnevni jelovnik. Prelaskom u više razrede sami biraju izbor doručka, više su van kuće i veći je utjecaj vršnjaka i medija koji utječu na loš odabir namirnica i manji broj obroka. Tezu da su učenici viših razreda aktivniji u bavljenju sportom u odnosu na mlađe učenike nismo potvrdili. Motivacija učenika za bavljenje sportom prelaskom u više razrede slabi.

Na temelju rezultata ovog istraživanja smatramo da je važno i uključivanje školskih ustanova u oblikovanje zdravih prehrambenih navika učenika. Pokazalo se da roditeljski utjecaj na odgovarajući odnos prema brzoj, potrošačkoj prehrani nije dovoljan te da se škole kao ustanove trebaju uključiti u ovo područje života svojih učenika. Potrebna nam je i pomoć školskih liječničkih timova kako bi se kvalitetnije educiralo učenike. Dakle, cjeloviti multidisciplinarni pristup svih sudionika odgoja i obrazovanja može doprinijeti unapređenju zdravih prehrambenih navika učenika, a time i zdravog stila života.

Služili smo se učenicima bliskom digitalnom tehnologijom pomoću koje smo popularizirali sportske i zdrave prehrambene navike kod djece. Učenici su pod vodstvom mentora izradili web stranicu Solin, grad sporta s ciljem da se po prvi put na nivou grada Solina objedini široka ponuda sportskih aktivnosti grada. Tako su se učenicima i široj lokalnoj zajednici pružile informacije o mnogobrojnim mogućnostima bavljenja sportom u gradu. Web stranica pratila je sportske uspjehe naših učenika i građana Solina. Učenici su vodili intervjue, snimali reportaže i dokumentarni film. Samostalno su formirali timove i odredili voditelje timova za pojedine sportske klubove i pojedince koje će kontaktirati. Podijelili su se u timove: tim Web stranica, tim Intervju i reportaže, tim Instagram profil i tim Zdrav život. Tim Web stranica uređivao je i objavljivao videouratke na web stranici Solin, grad sporta. Tim Intervju i reportaže intervjuirao je razne djelatnike različitih struka. Učenici su razgovarali s brojnim sportašima; od sadašnjih i bivših učenika, ravnateljice škole koja je po struci kineziolog, učitelja tjelesne i zdravstvene kulture pod čijim se mentorstvom već dugi niz godina učenici plasiraju na državno prvenstvo iz gimnastike i nogometa... U tekućoj školskoj godini učenice su osvojile prvo mjesto na državnom natjecanju iz gimnastike, a dječaci četvrto mjesto u nogometu u FUTS OŠ nakon osvojenog prvog mjesta na županijskom natjecanju. Intervju s rukometnom reprezentativkom Ivanom Kapitanović, bivšom učenicom škole, nagrađen je Oskarom Centra izvrsnosti za najbolji intervju na Festivalu izvrsnosti. Tim zdrav život pisao je o pravilnoj prehrani, važnosti sporta za zdravlje i savjetima za sportaše i postavljao motivacijske linkove sportaša, kao i savjete o zdravom životu. Obilježavali su i značajne datume. Tako su povodom Svjetskog dana zdravlja organizirali pješačku turu Solinom s predstavnicima Grada Solina i Crvenog križa. Predsjednica Saveza školskih sportskih društava grada Solina, ujedno i profesorica kineziologije, upoznala je učenike s važnosti tjelovježbe u svakodnevnom životu. Pripadnici Crvenog križa s učenicima su odigrali nekoliko edukativnih igara u novoizgrađenom streetworkout parku u centru Solina.

Tim Instagram profil objavljivao je razne videouratke, vijesti i članke o Solinu, gradu sporta. Učenici su uz praćenje svojih mentorica predlagali hodogram aktivnosti, kontaktirali klubove i sugovornike. Sastavljali su pitanja za intervju koji su, koristeći audiovizualna

sredstva, snimili, digitalno obradili i postavili na web stranicu projekta. Mjesečne zadatke Centra izvrsnosti postavljali su na platformi EDUX, koje su potom koordinatori projekta multimedije objavljivali na službenoj web stranici Centra izvrsnosti LIBAR, kao i Facebook stranici. Za svoje potrebe koristili su se raznim digitalnim alatima: Google dokumenti, Powerpoint prezentacije, Google Forms, Google Sites, Canva, Vimeo, Youtube, Wondershare filmora, Bookcreator, Wakelet, Instagram profil, Facebook profil Libar, Photo Scape, Padlet i Teams.

Zaključak

Sudjelujući u ovom projektu učenici su razvili niz kompetencija. Timski i samostalno su rješavali zadatke za potrebe svoje suradničke skupine u digitalnom okruženju. Propitkivali su vjerodostojnost sadržaja dostupnih na Internetu. Naučili su razlikovati i razvrstati oznake koje se odnose na zaštitu vlasništva i one koje upućuju na dopušteno dijeljenje sadržaja pod određenim uvjetima. Uspješno su surađivali u različitim situacijama i bili spremni zatražiti i ponuditi pomoć u rješavanju problema. Sudjelovali su u promicanju rada u školi i kvalitete života lokalne zajednice. Unaprijedili su svoje istraživačke vještine i ojačali jezičnu (usmenu i pisanu) komunikaciju. Ojačali su samopouzdanje i slobodu izražavanja svoje kreativnosti, uz naglasak na razvijanje komunikacijskih vještina i postizanja kompromisa na nivou grupe i cijelog tima.

Učenici su sa svojim mentorima, sudjelujući u navedenim projektnim aktivnostima, pokazali kako digitalna tehnologija može biti itekako korisna i u službi zdravih navika.

Literatura

<https://www.skole.hr/prehrambene-i-sportske-navike-ucenika/> (preuzeto 13.12.2022.)

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2013). Prehrambene smjernice za 5. do 8. razrede osnovnih škola. Dostupno na: <http://hzjz.hr/wpcontent/uploads/2013/11/hzjz-SMJERNICE-SKOLA-5-8-d.pdf>. (preuzeto 13.12.2022.)

Kuzman, M., Franelli, P. Ć, Pavić Šimetin, I. (2004). Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2001/2002. Zagreb; HZJZ.

Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, NN 10/2019, (215), odluka 29. 1. 2019.

Odluka o donošenju za međupredmetnu temu Učiti kako učiti za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 7/2019, (154), odluka, 22. 1. 2019.

Odluka o donošenju za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 7/2019, (153), odluka, 22. 1. 2019.

Pavić Šimetin, I., Mayer D., Musić Milanović, S., Pejnović Franelić, I., Jovićić, D. (2016) Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika. Zagreb; HZJZ.

MEDIJI I MENTALNI RAZVOJ DJECE

Sažetak: Današnja djeca već su od najranije dobi izložena medijskim sadržajima. Neprimjereno izlaganje različitim medijima utječe na mentalni razvoj djece. U kojoj mjeri će i koliko mediji utjecati na dječji razvoj ovisi o količini i načinu na koji koriste medije. Osoba koja odgaja dijete u obiteljskom okruženju, kao i u odgojno obrazovnoj ustanovi, može utjecati na stvaranje poticajne okoline u kojoj dijete prikuplja informacije iz svoje neposredne okoline. Naš zajednički zadatak je „dozirati“ izloženost medijima a jednako tako i odabrati sadržaje primjerene dobi djeteta. Mentalno zdravlje omogućuje djetetu ostvariti vlastite potencijale, a odgovornost nas koji odgajamo dijete itekako je važna, jer mi smo ti koji potičemo i usmjeravamo dijete u svim fazama njegova odrastanja u kojem imamo priliku modificirati, smanjiti ili otkloniti neželjena ponašanja. Pored obitelji, odgojno obrazovne ustanove - vrtić i škola, središnja su mjesta socijalizacije djece i mladih, te su iz tog razloga ključni čimbenik u pružanju zdravog i kvalitetnog razvoja djece.

Ključne riječi: mentalni razvoj, mediji, odgojno obrazovna ustanova, obiteljsko okruženje

MEDIA AND MENTAL DEVELOPMENT OF THE CHILDREN

Abstract: Today's children are from the earliest age exposed to media content. Inappropriate exposure to different media affects the mental development of children. To what extent and how much will the media influence children's development depends on the amount and way they use the media. The person who raises a child in a family environment, as well as in an educational institution, can influence the creation of a stimulating environment in which the child gathers information from his immediate environment. A person who raises a child in a family environment, as well as in an educational institution, can influence the creation of a stimulating environment in which the child gathers information from his immediate environment. Our joint task is to "dosage" exposure to the media and to choose content appropriate for the child's age. Mental health enables the child to realize his potential, and the responsibility of us who are raising the child is very important because we are the ones who encourage and guide the child in all stages of its growth in which we can modify, reduce and eliminate unwanted behavior. In addition to the family, educational institutions, schools and kindergartens, are central places of socialization for children and young people, and because of that are a key factor in providing a healthy and quality development of children.

Keywords: mental development, media, educational institution, family environment

Uvod

Mediji su nezaobilazni dio modernog života 21. stoljeća. Današnja djeca su „djeca tehnologije“ koja odrastaju u digitalnom okruženju uz ekrane i elektroničke uređaje. Mediji imaju važnu ulogu u životu djece. Digitalno okruženje osmišljeno je tako da se djeca u njega s lakoćom uključe. Zato je zadatak nas odraslih djecu opskrbiti vještinama koje će im pomoći iskoristiti potencijal a izbjeći zamke i opasnosti koje donosi digitalni svijet.

Napredak tehnologije donosi veliku dobrobit našem životu jer nikada nismo bili informiraniji, povezaniiji i uključeniiji u zbivanja u cijelom svijetu, ali nikada nismo bili ni „isključeniiji“. Ovo posljednje najviše se odnosi na naše najmlađe jer na njih je negativan učinak medija najizrazitiji. Mediji utječu na brojne aspekte života čovjeka, formiranje i prenošenje vrijednosti, oblikovanje životnih stilova, stavova i identiteta. Modele za razvoj vrijednosti i uvjerenja današnja djeca osim u obitelji i bliskim osobama nalaze i u različitim medijskim sadržajima. Mediji oblikuju dječji život nudeći im neograničene mogućnosti zabave, učenja, druženja i novih iskustava. Virtualni i stvarni svijet današnje djece su isprepleteni, a najbolji primjer za to su pametni telefoni pomoću kojih se različiti medijski oblici i sadržaji stapaju i isprepliću. Kakav će utjecaj imati društvene mreže, mediji i komunikacijska tehnologija imati na djecu ovisi o sadržajima kojima su izloženi. Stoga je medijska pismenost jedna od najvažnijih vještina 21. stoljeća.

Što je medijska pismenost?

Riječ medij potječe iz latinskog jezika (lat. medium znači sredina, polovina) i označava sredstvo za prijenos poruka, vijesti, obavijesti i slično. Pod pojmom mediji podrazumijevamo

tradicionalne masovne medije, kao što su novine i časopisi, radio i televizija, te novije medije poput društvenih mreža, interneta kao i platformi za razmjenu videozapisa.

Medijska pismenost je skup vještina koje nam omogućuju propitivati i analizirati digitalne sadržaje kojima smo izloženi. Stoga je potrebno podržavati radoznalost, kritičko mišljenje i stalno propitivanje koje otvara nove vidike i omogućava promjenu sebe i društva koje nas okružuje. Neophodno je poticanje i razvijanje medijske pismenosti od najranije dobi kako bi djetetu olakšali snalaženje u mnoštvu informacija i sadržaja, kao i da bi bili sigurni.

U obiteljskom okruženju događa se djetetov prvi doticaj s medijima i tu se odlučuje s kojim će medijima dijete imati doticaj i kakvu će važnost imati u njegovom životu. Rano iskustvo u obitelji i s roditeljima kao prvim modelima ima veliki utjecaj na to kakav će djeca imati odnos s medijima. Roditelji mogu podržati razvoj medijske pismenosti djece sljedećim načinima:

- Postaviti granice - preuzeti vodstvo i ograničiti vrijeme provedeno u korištenju medija, te ponuditi i druge mogućnosti i sadržaje u slobodno vrijeme
- Pokazati interes – pratiti interes i reakcije djeteta na sadržaj kojem je izloženo
- Biti oprezan – djeci ponuditi provjerene i sadržaje primjerene dobi
- Naučiti djecu kritički razmišljati – potaknuti dijete na propitivanje svojih iskustava u korištenju medija
- Biti model – živjeti vrijednosti koje zagovaramo i kojima želimo poučiti djecu
- Dogovoriti obiteljska pravila o korištenju medija – npr. ugasiti televizor tijekom objeda i ne javljati se na telefon itd.

Digitalne uređaje djeca počinju koristiti sve ranije, a često i bez nadzora odraslih. Neophodno je vodstvo odraslih kako bi umanjili rizik negativnog utjecaja odabranih sadržaja na djecu, a poticajne osobine iskoristili za razvoj sposobnosti i vještina.

Mediji u životu predškolske djece

Mediji su dio svakodnevnice današnje djece i nemoguće ih je u potpunosti izbjeći, te imaju važnu ulogu tijekom odrastanja. Kako djeca obično vole dječje emisije, reklame, crtiće i druge medijske sadržaje, odrasli u obitelji imaju odgovornost odrediti primjerenost medijskih sadržaja za najmlađe. Na taj se način, kao i svojim primjerom, oblikuju navike korištenja medija. Bebe i malu djecu posebno bi trebali zaštititi od izloženosti medijima.

Ekrani su jedan od najvećih izazova današnjeg djetinjstva, a kod djece rane i predškolske dobi koja ga prekomjerno gledaju mogu prouzročiti tzv. ekranimizam. Termin ekranimizam predstavlja prekomjernu stimulaciju dječjeg živčanog sustava uzrokovano prekomjernim vremenom ispred ekrana, te tako izaziva ovisnost djece o ekranima. Obzirom da svako kućanstvo ima neki od ekranimiziranih elektroničkih uređaja kojim mala djeca teško odolijevaju, važno je osvijestiti važnu ulogu i odgovornost odraslih u donošenju pravila vezana za korištenje ekrana u roditeljskom domu. Razvoj mozga najintenzivniji je u dobi od 1-3 godine starosti djeteta a dugotrajno izlaganje ekranima ometa njegov spoznajni i socio-emocionalni razvoj, te utječe na cjeloviti razvoj djeteta. Beba se rađa s gotovo svim neuronima koje će ikada imati u životu, međutim, potrebno je stvoriti veze između neurona što sigurno nećemo postići ostavljajući bebu ispred malih ekrana. Za mentalni razvoj važan je socijalni kontakt i interakcija s roditeljima, vršnjacima, sa živim i stvarnim osobama. Najvažnija djetetova aktivnost u ranoj i predškolskoj dobi je igra i ona je djetetova razvojna potreba kao i način učenja o sebi i svijetu u kojem se razvija.

Djeca rane i predškolske dobi RH u digitalnom svijetu

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabri telefon tijekom 2016. i 2017. godine proveli su prvo nacionalno istraživanje o predškolskoj djeci pred ekranima u Hrvatskoj. Istraživanjem kojim je obuhvaćeno oko 700 roditelja djece od 18 mjeseci do 7 godina starosti došlo se do spoznaje da djeca u Hrvatskoj navikama korištenja digitalnih uređaja ne zaostaju za svojim vršnjacima ostatka Europe. Istraživanje je pokazalo da je čak 79% djece počelo koristiti ekrane prije navršene prve godine života. Svjetska zdravstvena organizacija

preporuča da djecu do 2. godine života uopće ne bi trebalo izlagati ekranima. Također se došlo do poraznih saznanja da svaki drugi predškolarac u dobi od 2 do 4 godine provodi dva ili više sati dnevno uz različite ekrane, najčešće pred televizijom. Zatim, rezultati istraživanja pokazali su da oko 70% djece digitalne uređaje (TV, mobitel, računalo), koristi bez nadzora odraslih. Oko 50% ispitanih roditelja ne zna procijeniti jesu li elektronički uređaji štetni ili korisni za njihovu djecu, kao ni da prate i pregledavaju povijest pretraživanja interneta svoje djece. Zatim, oko 50% roditelja djeci daje male ekrane kako bi ih zabavili i zaokupili pažnju. Ovakvi porazni rezultati ne govore samo o izloženosti djece različitim tehnologijama, već i o nedovoljno kvalitetnom zajedničkom vremenu roditelja i djece. Iz svih tih saznanja došlo se do zaključka da je roditeljima potrebna pomoć i podrška u kreiranju pravila i navika kojima će usmjeriti svoju djecu prema sigurnom i odgovornom korištenju digitalnih uređaja.

Rizici pretjerane upotrebe ekrana

Velike posljedice na zdravlje djece može imati pretjerano korištenje ekrana kao i dobnog neprimjereni sadržaji. Problemi koji mogu dugoročno ugroziti zdravlje djeteta su:

- Problemi sa spavanjem – plava svjetlost ekrana negativno utječe na proces zaspivanja kao i na samu kvalitetu sna
- Utjecaj na kretanje i prehranu – pretjerano korištenje ekrana potiče sjedilački način života kao i neredovitu i neadekvatnu prehranu
- Promjene u strukturi mozga – mijenja se struktura mozga, te se pojavljuje neraspoloženost, depresivna i anksiozna stanja, ovisnost, poremećaj pažnje, agresija i razni drugi poremećaji
- Utjecaj na školski uspjeh – svi gore navedeni poremećaji dovode do poteškoća u usvajanju znanja, vještina i praćenja nastave

Stručnjaci koji se bave utjecajem ekrana da razvoj djeteta rane i predškolske dobi ustanovili su da ekrani sputavaju maštu i spontanu igru kod djece, otupljuju osjetila, potiču destruktivno ponašanje i dovode do neosjetljivosti na bol drugih. Sve je veći broj djece s teškoćama komunikacije i slabijeg govorno jezičnog razvoja, a događa se i da prve riječi djeca izgovaraju na engleskom jeziku koji čuju u crtićima i sličnim sadržajima. Djeca koja se ne žele igrati bez računala, tableta i ostalih uređaja s ekranom, gube komunikaciju unutar obitelji, a komunikacija je neophodna za zdrav mentalni razvoj djeteta od najranije dobi.

Roditelji trebaju osvijestiti činjenicu da je pasivno vrijeme koje mala djeca utroše pred ekranima izgubljeno vrijeme za kvalitetne podražaje iz okoline kojima bi djeca trebala biti izložena. Kognitivni razvoj ne događa se sam od sebe, njega je potrebno potaknuti, nužan je podražaj iz okoline. Prve 3 godine života djeteta stručnjaci nazivaju optimalnom fazom u razvoju mozga za razvoj sposobnosti, te ako tada izostanu kvalitetni podražaji, kasnije će uz puno veći napor dijete postizati manja postignuća.

Zaključak

Za zdrav mentalni razvoj djeteta važan je doticaj djeteta sa stvarnim i realnim svijetom kao i stvaranje jakih emocionalnih veza s ljudima koji se o njima brinu. Maloj djeci potreban je pokret, spontana i nesputana igra, kontakt očima i razgovor licem u lice, kreativno i raznovrsno izražavanje, izloženost prirodi i život u realnom svijetu s različitom količinom i intenzitetom stimulacije. Uloga roditelja je presudna i neprocjenjiva u odgoju djeteta, a institucije i ekrani ne mogu i ne smiju preuzeti njihovu ulogu. Djecu do 3. godine trebalo bi zaštititi od ekrana bilo koje vrste. Također, u predškolskoj dobi bilo bi poželjno zajedno s djecom gledati ekrane uz interakciju vezanu za sadržaj s ekrana. Ovakav roditeljski pristup dobar je temelj za izgradnju kritičkog promišljanja o digitalnim sadržajima za daljnji život djeteta u neizbježnom digitalnom okruženju.

Literatura

- Ciboci, L., Kanižaj, I. i Labaš D. (2011). Djeca medija: od marginalizacije do senzacije. Zagreb: Matica hrvatska
- Ilišin, V., Marinović Bobinac, A. i Radin F. (2001). Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
- Košir, M., Zgrabljic, N. i Ranfl, R. (1999). Život s medijima: priručnik o odgoju za medije. Zagreb: Doron d.o.o.
- Milša, Z., Tolić, M., Vertovšek, N. (2009). Mediji i mladi. Zagreb: Sveučilišna knjižara
- Spitzer, M. (2022). Digitalna demencija. Zagreb: Knjižara Ljevak
- Vasta, R., Haith M. M., Miller, S. A. (1997). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

KAKO POBOLJŠATI MENTALNO ZDRAVLJE UČENIKA

Sažetak: Rad govori o utjecaju vježba mindfulnessa, joga i meditacije na funkcioniranje čovjekovog organizma, posebice mozga. Navode se brojne dobrobiti ovih tehnika koje učenicima mogu pomoći u nošenju sa stresom, upravljanjem osjećaja i načinom reagiranja u društvu. Mindfulness tehnike pomažu osvještavanju pozornosti na situacije u kojima se učenici trenutno nalaze. Joga vježbe pomažu regulaciji osjećaja, a time i ponašanja, potiču razvoj koncentracije i uče načine opuštanja u napetim situacijama. Kroz vođene meditacije postiže se bolja povezanost i razumijevanje veze između uma i tijela. Ovo su neke tehnike koje imaju znanstveno dokazane dobrobiti za mentalno zdravlje onih koji ih prakticiraju. Dobro je od najranije dobi biti upoznat s nekim od načina kako si pomoći kad nas prevladavaju neki osjećaji kojih se želimo osloboditi kao što su strah, nemir i ljutnja. U radu su opisani neki načini kako izvoditi ove vježbe s učenicima u razredu.

Glavne riječi: mindfulness, usredotočenost, radionica, joga, vježbanje, opuštenost, osjećaji, veza uma i tijela, meditacija

HOW TO IMPROVE MENTAL HEALTH OF THE PUPILS

Abstract: The paper talks about the influence of mindfulness exercises, yoga and meditation on the functioning of the human body, especially the brain. Numerous benefits of these techniques are cited, which can help students cope with stress, manage feelings and how to improve behaviour in society. Mindfulness techniques strengthen attention in the situations in which students are currently in. Yoga exercises help regulate feelings and thus behavior, strengthen the development of concentration and teach ways to relax in tense situations. Through guided meditations, a better understanding of the connection between mind and body is achieved. These are some techniques that have scientifically proven benefits for the mental health of those who practice them. It is good from an early age to be familiar with some of the ways to help ourselves when we are overcome by certain feelings that we want to get rid of, such as fear, restlessness and anger. The paper describes some ways to perform these exercises with students in class.

Key words: mindfulness, focus, workshop, yoga, exercising, relaxation, emotions, body-mind connection, meditation

Uvod

Unatrag desetak godina učitelji u školama sve više mogu primijetiti psihičku odsutnost učenika, zabrinutost i nesvjesnost onoga što se događa oko njih. Neki od razloga koji pridonose tome su pretrpan raspored, imprevizibilnost uspjeha, manjak druženja uživo, a previše provođenja vremena na internetu i društvenim mrežama. Staljeće u kojem živimo nosi naziv digitalno doba i osjetila djece su „bombardirana“ medijskim sadržajem gdje god se nalazili. Računala, tableti, mobiteli i televizija su samo neki od raspršivača dječje pažnje koji im otežavaju usmjeravanje na samo jednu stvar, misao ili akciju. Pravi je izazov učitelja u razredu pridobiti potpunu pažnju učenika odnosno usredotočenost na traženo. U svemu navedenome pozitivno je to što se usredotočenost može uvježbati, a neki od načina su korištenje mindfulnessa, meditacije i joga u razredu. Ove tehnike svakako potiču mogućnosti koncentracije, a time i pozitivno utječu na mentalno zdravlje onih koji ih prakticiraju.

Mindfulness

Termin mindfulness je na hrvatski jezik preveden kao usredotočena svjesnost, a odnosi se na usmjeravanje svoje pažnje i pozornosti na određene misli, emocije ili stvari prisutne u sadašnjem trenutku, prihvaćajući sve ono što se događa u nama i oko nas. To ne znači biti mislima u prošlosti ili u budućnosti, nego biti svjestan svoje sadašnjosti. Pažnja se može usmjeriti prema okolini koristeći osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) ili unutarnja stanja (misli i osjećaji). Cilj mindfulness meditacije je usmjeriti pažnju na jednu stvar, akciju ili događaj jer je time osoba usmjerena na sadašnji trenutak. Kad je pažnja na nešto potpuno usmjerena tada se detaljnije primjećuje potpuno novo trenutno iskustvo okoline, bilo ugodno ili neugodno, koristeći osjetila, misli, osjećaje. Mindfulness je suprotan multitasking kod kojeg se više radnji obavlja istovremeno, ali i jedna radnja obavlja, no prisutnost misli nije

u sadašnjosti, već u prošlosti ili budućnosti. Učenike često preplavljuje brige i strah o lošim stvarima koje bi se mogle dogoditi na temelju onih koje su se već možda dogodile. Usmjerenje pažnje na sadašnji trenutak onemogućit će negativan utjecaj misli zbog kojih se učenici brinu, plaše ili predviđaju loš ishod. Zbog iznimno učinkovitih rezultata, mindfulness se sve češće koristi u školama kao metoda opuštanja, pomoć kod anksioznosti i nošenja sa stresom te kao izvrstan alat za povećanje koncentracije, fokusa i produktivnosti.

Iako mindfulness meditacija svoje početke ima u budizmu, danas se koristi puno šire. Godine 2013. znanstvenici Sveučilišta u Pennsylvaniji su pomno izučavali efekte mindfulness meditacije kod učenika i došli do niza prednosti korištenja kao što su:

- povećana regulacija emocija
- povećana kontrola pažnje
- jačanje osjećaja smirenosti i relaksiranosti
- povećana kvaliteta sna
- smanjenje simptoma anksioznosti i depresije
- povećana empatiju
- unapređenje odnosa s vršnjacima
- redukcija simptoma hiperaktivnosti
- bolji školski uspjeh

Mindfulness se razvija vježbom kao što su vježbe disanja, vizualizacija, pokret ili slikanje i vježbe fokusiranja na svoja osjetila, na ono što vide, čuju, mirišu i dodiruju. Ne izvodi se isključivo prekrštenih nogu i zatvorenih očiju već se može izvoditi u sjedećem, ležećem i stajaćem položaju ili u pokretu. Također, mindfulness se može provoditi kroz svakodnevne aktivnosti za vrijeme obroka, spremanja sobe, crtanje i bojanje, pranje zubi te slušanjem glazbe. Neki od primjera aktivnosti mindfulness vježba za rad s učenicima su navedene niže.



Na A4 papir je potrebno nacrtati polegnutu osmicu pri čemu je krug za izdah nešto veći. Učenik bojicom prati zakrivljenosti počevši od sredine prema krugu s oznakom "udah", na križanju će imati malu pauzu, a zatim prijeći na "izdah". Dok bojicom prati osmicu, slijedi upute za disanje. Radnju treba ponoviti najmanje 10 puta.

Skuhana špageta

Učenik treba leći i opusti se u potpunosti. Polako udiše na nos i izdiše na usta te tu radnju ponavlja 10 puta. Učitelj testira koliko je špageta skuhana tako što učenika uhvati za ruku i nogu te lagano protrese. Učenicima se objašnjava da su tek onda opušteni kad su u cijelom tijelu kao skuhana špageta. Ukoliko su u nekom dijelu tijela napeti morat će se bolje skuhati.

5, 4, 3, 2, 1 – MIR

Učenik treba iz svoje okoline nabrojati te na papir napisati: pet stvari koje može vidjeti, četiri stvari koje može dodirnuti, tri stvari koje može čuti, dvije stvari koje može mirisati i jednu stvar koju može okusiti.

Joga i meditacija u razredu

Joga dolazi iz Indije. U zadnjih stotinjak godina ova tehnika širi se svijetom. Kod nas na Zapadu joga se najčešće povezuje s fizičkim vježbanjem asana (poza), određenim vježbama istezanja za postizanje fleksibilnosti tijela i za opuštanje. Joga vježbe (asane) mogu ojačati tijelo, poboljšati koordinaciju i ravnotežu te fleksibilnost, pobuditi kreativnost te opustiti živčani sustav čovjeka. Uz asane, tijekom vježbanja povezuju se određene tehnike disanja. Disanje tada postaje svjesno, suspregnuto i izvedeno na određeni način. Tijekom izvođenja vježbi uvijek se usklađuje i disanje. Bez te usklađenosti vježbanja i disanja ne može se govoriti o jogi. Neke od asana zahtijevaju fokusiranje na jednu točku. Takve vježbe dobro djeluju na razvoj koncentracije i usredotočenosti. Kad govorimo o utjecaju joga na organizam možemo istaknuti sljedeće dobrobiti:

- Bolja slika vlastitog tijela
- Dobrobit za srce i krvožilni sustav
- Regulacija krvnog tlaka
- Opća vitalnost i fleksibilnost
- Kontrola težine i svjesno jedenje
- Povezanost tijela i uma, te daha i pokreta
- Opuštanje, antistres učinak i mnoge druge.



Asana ratnik 1

Vježbajući jogu mozak radi na svojstven način. To su dokazala mnoga istraživanja. Sveučilište Harvard posebno se bavi proučavanjem utjecaja joga na organizam čovjeka te je do sada sprovedlo brojna istraživanja na tu temu. Tako je znanstveno dokazano da vježbanje joga utječe na rad mozga. U svakom dijelu mozga odvijaju se razni procesi koji nam omogućuju izvođenje željenih pokreta. Dok moždano deblo ugađa pokrete, mali mozak sudjeluje u vježbama gdje se zahtijeva balansiranje. Također, ovaj dio mozga zadužen je za „mišićnu memoriju“ te kod vježbanja pokreta koje smo ponovili puno puta više nećemo trebati razmišljati o njima već će ih mozak sam izvoditi. Zatiljni dio mozga zadužen je za vid i za fokusiranje na jednu točku prilikom izvođenja vježbi ravnoteže. Sljepoočni režanj zadužen je za auditivne i vizualne podražaje, razumijevanja jezika te emotivnog odgovora. Tijekom joga vježbi ovaj dio mozga se stimulira, posebice prilikom slušanja zvuka disanja, kad se prisjeća niza vježbi kod izvođenja „pozdrava Suncu“ ili kad se osjećamo trijumfalno kada uspijemo izvesti neku novu zahtjevniju asanu. Tjemeni režanj aktivan je tijekom joga tako što procesuirao osjećaje i osjete tijekom vježbi, kao i slušne signale koji se čuju dok učitelj govori, također daje informacije o smještaju u sobi i na prostirci za vježbanje. Čeonni režanj tijekom joga omogućava planiranje, izvođenje i podešavanje joga poza. Uz to, kod vježbi disanja (pranajama) stimulira se lutajući živac (vagus), a njegovom stimulacijom mozgu se daju signali da je tijelo opušteno, što svakako djeluje relaksirajuće na cijelo tijelo. Tada se rasterećuje

i opušta parasimpatikus koji upravlja probavom, usporava srčani ritam i snižava krvni tlak. Vagus je spona između mozga i crijeva, koji zajedno upravljaju psihom i tijelom – utječu na imunitet, cirkulaciju, srčani ritam, smanjenje upalnih procesa u tijelu, regulira mentalno stanje te pomaže protiv stresa i depresije i sl.

Joga u razredu

Joga vježbe mogu imati široku primjenu u radu s učenicima. Nezaobilazna je na satu Tjelesne i zdravstvene kulture prilikom izvođenja opće pripremni vježbi. Dobro ju je koristiti kao rekreativnu pauzu u trenucima kada osjetimo da učenicima treba mali predah i da su zasićeni nekom aktivnošću. Također je dobra za neke vrste motivacije i meditacije kao što je vođena fantazija. Joga se može vježbati na Satu razrednika kada učenici uče i osvještavaju osjećaje. Mogu se izvoditi radionice kako i zašto kontrolirati osjećaje - kod učenika razvijati načine samokontrole i samodiscipline, što doprinosi boljim rezultatima na ispitima, kao i za učenje kako prevladati neželjene osjećaje poput ljutnje, nemira, straha, pada koncentracije ... Također je dobra za razvoj „soft skills“ -učenici se uče kontrolirati svoje osjećaje i postupke prema drugima (učenje „interpersonal skills“ i „conflict management“), kroz vježbe opuštanja razvijaju sposobnost upravljanja stresom (učenje „stress management“), uče se biti jaki i hrabri što je dobra podloga protiv straha od javnih nastupa.



Asana mačka

Za mlađu djecu dobro je vježbanje kroz igru. Postoje razne igre oponašanja npr. životinja – razne asane zovu se životinjskim imenima kao što su tigar, leptir, krava, mačka, delfin, kit, pas, orao i sl. Igre se mogu izvoditi i uz pomoću kartica sa slikama životinja pa se mogu improvizirati razne igre oponašanja, pogađanja, pričanja priča, igra memorije i sl. Postoje razne slikovnice s tematikom joga. Jedna od njih je „Llamaste and friends“ kroz koju djeca uče osvještavati svoje osjećaje i kako prevladati one neželjene poput ljutnje, straha i nemira. Llamaste je ljama koja pohodi svoje prijatelje i pomaže im savladati strah, smiriti se kad su ljuti ili nemirni te utješiti se ako smo tužni izводеći asane joga koje pomažu u tome. Uz samo fizičko vježbanje djeca se uče i društvenim i emocionalnim vještinama (SEL). Postoje superherojske asane za osnaživanje duha i tijela, a to su asane ratnika – „ja sam jak/a“, „ja sam hrabar/hrabra“, „ja sam miran/mirna“, „ja sam obziran/obzirna“, „ja sam superheroj/superherojna“. Asane koje zahtijevaju izvođenje ravnoteže pokreta i fokusiranja na jednu točku u daljini su vježbe za razvoj koncentracije i pažnje. Tu možemo imenovati asane poput drva, orla, stolca, broda i dr. Za tinejdžersku dob postoji drugačiji pristup vježbanju joga. U toj dobi učenici bolje mogu razumjeti koje dobrobiti im joga može pružiti – za bolji uspjeh u školi, za bolje slaganje s vršnjacima, za razvoj samopouzdanja i samopoštovanja. Sve te životne vještine naučene u ovoj dobi nosit će kroz cijeli život.

Zaključak

Mindfulness, meditacija, joga asane i vježbe disanja jedan su od načina kako uravnotežiti mentalno zdravlje, a time i opće fizičko zdravlje. Mindfulness igre učenike upućuju na osvještavanje trenutka u kojem živimo. Upućuje ih se da postanu svjesni svoje okoline, da svoju pažnju usmjeravaju na taj trenutak te da ga doživljavaju sa što više osjetila. Mnoge vježbe pobuđuju radost i veselje, što isto doprinosi psihosomatskom zdravlju. Joga asane kroz pokrete i vježbanje mirnoće u pozama dovode do razvoja samosvijesti i samoregulacije osjećaja, a time i boljeg ponašanja u razredu. Također, neke asane odlične su za podizanje radne energije poslije ručka, oslobađanje stresa, smirivanje misli, oslobađanje napetosti. Mnoge od njih vježbaju ravnotežu i koncentraciju, pa time doprinose boljoj usredotočenosti na nastavne sadržaje, što opet dovodi do boljeg općeg uspjeha učenika, a time i bolje slike o sebi.

Literatura

- Boričević Maršanić, V., Selak Bagarić, E. (2020.) „Mindfulness“ kratke vježbe za djecu (mrežna stranica: BE-SPLATNA BROŠURA: Kratke vježbe mindfulnessa za djecu za prepoznavanje i kontrolu neugodnih osjećaja i ponašanja | Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (poliklinika-djeca.hr) posjećeno 3.4.2023.)
- Galantino, Galbavy, Quinn (2008). Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature, *Pediatr Phys Ther.* 2008;20(1):66-80.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Program: Non-randomized controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry* 203(2), 1-6.
- Matijašić Lončarević, I. (2018.) Mindfulness za djecu (mrežna stranica: Mindfulness za djecu | Mentalni trening | Edukacija | Mentalna priprema posijećeno 3.4.2023.)
- Ness, Katie 7 Simple Ways to share yoga & mindfulness with teens through out the schoolday, (mrežna stranica: <https://youaligned.com/teaching-yoga-to-kids/>, posjećeno 22.3.2023.)
- Tempest, Anabell Llamaste and Friends, Rodale kids, London, 2019.
- Zuparić, S. (2022.) Mindfulness aktivnosti za djecu (mrežna stranica: Mindfulness-aktivnosti-za-djecu.pdf (mentalnitrening.hr) posjećeno 3.4.2023.)
- Yoga for better mental health, Harvard Health Publishing, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-benefits-beyond-the-mat> (posjećeno 31.3.2023.)
- White, Santagelo Reducing Stress in School-age Girls Through Mindful Yoga, *J Pediatr Health Care.* 2012; 26(1):45-56.

KONCEPT ZDRAVLJA KROZ NASTAVU DJECE MLAĐE ŠKOLSKO DOBI ZA ZDRAVO SUTRA

Sažetak: Ilj je ovog rada pokazati kako razvijati zdravstvene navike kroz različite metode i načine rada te kako ojačati povezanost tjelesnog i mentalnog zdravlja. Utjecaj je učitelja uvelike važan pri promicanju zdravlja kod djece. U poučavanju o zdravlju razvijaju se vještine i stavovi prema zdravom načinu života. Učenici stječu kompetencije o vlastitoj brizi za zdravlje, a i zdravstvenu pismenost. Stjecanjem zdravstvene odgovornosti utječu na održivi razvoj, a time i zdravije i sigurnije društvo. Učenici će stečena znanja i ponašanja u školskoj dobi koristiti za daljnji život, a time utjecati i na društvo u cjelini. Međupredmetna tema Zdravlje proteže se kroz različite nastavne predmete kroz koje učenici usvajaju odgojno – obrazovne ishode nastavnih predmeta te očekivanja teme. U radu će se prikazati dijeljenje primjera dobre prakse i kreativnih ideja nastalih suradnjom u nastavi djece mlađe školske dobi. Na koncu u radu će se prikazati kako se kroz svakodnevne aktivnosti učenika u školi i izvan nje promiče zdravlje djece mlađe školske dobi za bolju i zdraviju budućnost.

Glavne riječi: Zdravlje, promocija zdravlja, suradnja, interakcija, kompetencije, održivi razvoj

THE HEALTH CONCEPT IN TEACHING EARLY SCHOOL AGE CHILDREN FOR A HEALTHY TOMORROW

Abstract: The aim of this paper is to demonstrate how one can contribute to developing healthy habits through various methods and modes of teaching and how the connection between physical and mental health can be strengthened. The impact of teachers is extremely important when it comes to promoting health among children. Teaching about health helps develop the skills and attitudes required for a healthy lifestyle. Students acquire competencies about ways of caring for their own health and gain health literacy. Their taking the responsibility for their own health affects sustainable development and contributes to a healthier and safer society. Students will use the knowledge and behaviors acquired during their school age later in their life as well, thus impacting the society as a whole. The cross-curriculum topic of Health spans across different school subjects in which students acquire health-related educational and learning outcomes and fulfill the expectations that are part of the relevant subjects. This paper will present the sharing of examples of best practice and creative ideas developed through cooperation in teaching early school age children. Finally, there will be a demonstration of how students' day-to-day activities in the school and outside the school help promote early school age children's health for a better and healthier future.

Key words: Health, health promotion, cooperation, interaction, competencies, sustainable development

Uvod

Od prvih školskih dana, učenici uče kako je jedno od dječjih prava, pravo na zdravlje. Uz pravo povezujemo i dužnost očuvanja, brige o zdravlju. Također i učitelj ima odgovornost pri promociji zdravlja. Učitelj vodi učenike ka razvoju vlastitih životnih stavova i navika do postizanja optimalnog zdravlja, odnosno ravnoteže između tjelesne, socijalne i emocionalne dimenzije zdravlja. Vrlo je bitno poučavanje o koncepciji zdravlja od najranije dobi radi prevencije različitih zdravstvenih poteškoća u kasnijoj dobi. Međupredmetna tema Zdravlje proteže se kroz sve predmete, ali najviše kroz Prirodu i društvo i Tjelesno- zdravstvenu kulturu. Ovaj će rad pokazati razne primjere promicanja zdravlja kroz aktivno učenje u suvremenoj nastavi. Svi primjeri iz prakse javno su prikazivani na službenim web stranicama škole (OŠ Hinka Juhna Podgorač i OŠ Mate Lovraka Vladislavci) kako bi lokalna zajednica te roditelji učenika bili upućeni u školske aktivnosti o promicanju zdravlja.

Teorijski okvir

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje je definirano kao „psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo puka odsutnost bolesti ili slabosti” (SZO, 1948). Prema Kurikulumu međupredmetne teme Zdravlje, ono je važno za razvijanje svih drugih vrijednosti: znanja, solidarnosti, identiteta, odgovornosti, integriteta, poštivanja, poduzetnosti, očuvanja

prirode i čovjekova okoliša, humanosti, odgovornosti prema sebi samima, drugima i društvu u cjelini (Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za Osnovne i srednje škole, 2019). Pri pomicanju zdravlja usmjerenost je na mirno, sigurno okruženje koje će učitelj razvijati raznim aktivnostima kako bi došao do razvijanja samopouzdanja učenika. Razvijanjem samopouzdanja učenika te osjećaja pripadnosti, zajedništva utječemo i na zdravlje učenika. Zadovoljni i sretni učenici zdraviji su te u budućnosti je manja mogućnost razvoja ovisnosti. Tako promicanje zdravlja obuhvaća široku zajednicu, a škola ima bitnu ulogu u promociji zdravlja. Na osnovi dobivenih informacija i stečenih znanja, učenici izgrađuju pozitivne stavove prema zdravlju te odabiru zdrave stilove života. Zdravstvena pismenost učenicima pomaže prepoznati rizike te posljedice rizičnih ponašanja. Također uče zaštitna ponašanja u kojima oni jačaju samokontrolu te svjesno preuzimaju odgovornost za vlastite odluke. Uče metode samopomoći i važnosti uključivanja liječničke pomoći.

Usvajanjem koncepta zdravlja usvaja se i održivi razvoj društva.

Koncept zdravlja usvaja se na razne načine. Osim nastave, bitna je suradnja s medicinskim djelatnicima kao i roditeljima. Na roditeljskim sastancima roditelji mogu slušati predavanja na teme Zdravlja. Također kroz izvannastavne i projektne aktivnosti učenici će usvajati očekivanja Kurikuluma Zdravlje. Koncept treba uključivati i samoprocjenu učenika što pomaže u razumijevanju vrijednosti tjelesnog, mentalnog i socijalnog zdravlja.

U učenju i poučavanju važno je aktivno sudjelovanje učenika. Učenici trebaju izrađivati plakate, crteže i sl. te koristiti i IKT tehnologiju. Domene (tematske cjeline) u organizaciji kurikuluma međupredmetne teme Zdravlje:

Tjelesno zdravlje

Domena tjelesnog zdravlja obuhvaća cjeline: prehrana, higijena, tjelesna aktivnost. Učenici usvajaju osnovna znanja o očuvanju zdravlja. U ovom radu ćemo, kroz primjere obilježavanja bitnih nadnevaka kroz školsku godinu ili kroz projektne aktivnosti, prikazati kako će aktivnim učenjem učenici usvajati koncept zdravlja.

Primjer 1. EU PETICA- igrom do zdravlja u OŠ Hinka Juhna Podgorač, PŠ Budimci

“PETICA – igrom do zdravlja javnozdravstveni je program edukacije učenika nižih razreda osnovnih škola i njihovih roditelja o važnosti pravilnih prehrambenih navika i redovite tjelesne aktivnosti za zdravlje s ciljem prevencije pretilosti te smanjenja rizika razvoja kroničnih nezaraznih bolesti u budućnosti” (petica.hr). U šk. g. 2022./2023. u svim drugim razredima OŠ Hinka Juhna Podgorač proveden je ovaj program u okviru razrednih projekata. Uvršten je u školski kurikulum kao i u razredni kurikulum 2. razreda PŠ Budimci. Kroz 10 radionica i predavanja učenike je njihova razrednica kroz razredne nastavne predmete (Sat razrednika, Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, Likovnu kulturu i Hrvatski jezik) provela kroz temu Zdravlja. Učenici su nadopunili dosadašnje znanje novim spoznajama i utvrdili postojeće. Kroz iskustveno učenje i životne primjere sudionici (roditelji, učenici i učiteljica) tijekom školske godine osvijestili su važnost prehrane i tjelesne aktivnosti za cjelokupno tjelesno zdravlje.

Primjer 2. Obilježavanje važnih nadnevaka (Svjetski dan dijabetesa; Dan jabuka)

Svjetski dan dijabetesa

Obilježava se 14. studenoga. Učenici OŠ Mate Lovraka, Vladislavci istražili su što je to dijabetes koristeći različite izvore znanja. Naučili su o inzulinu, kako izgleda određivanje vrijednosti šećera u krvi te značenje plave boje, kruga koji simbolizira život, zdravlje, jedinstvo. Plavi baloni u krugu i plave majice korišteni su kao dio obilježavanja toga dana. Nakon toga snimili su kratki video o tome što su saznali te iskazali savjete o očuvanju zdravlja. Video je izlazna aktivnost kojom učenici razvijaju govorne vještine, a ujedno su aktivnim učenjem učili o toj bolesti današnjice.

Dan jabuka

Obilježavamo ga u listopadu svake godine u obliku međunarodnog eTwinning projekta. Učenici obiju škola uče o važnosti jabuke kao voćke, a izradom raznih voćnih salata i smoothija razvijaju svjesnost zdravog doručka. Učenici kroz integrirane sadržaje usvajaju razne ishode, a poveznica su jabuke. Tako uče o vrstama jabuka, vitaminima u jabuci. Izdavaju izreke o jabukama, računaju, slikaju, istražuju. Praktične vještine uče kroz timski rad pri guljenju jabuka i izradi različitih obroka s jabukama.

Primjer 3. Izrada digitalnog časopisa o zdravlju

Učenici OŠ Mate Lovraka učili su o časopisu na satu Hrvatskog jezika. Istražili su razne teme za rubrike časopisa te istraživačkim načinom izrađivali zadano. Radili su u parovima i timski stoga su razvijali i suradnju, zajedništvo. Posjetili su liječnicu u seoskoj ambulanti te saznali koje vrste zdravstvenih ustanova i djelatnika razlikujemo. Nakon aktivnog učenja slijedila je izrada časopisa sa sljedećim rubrikama: liječnici, zdravi recepti, čajevi, opasnosti interneta, dječji kutak te rubrika znaš li. Časopis je nastao u digitalnom obliku, a dio je aktivnosti eTwinning projekta "I keep my health" autorice Martine Cindrić (Hrvatska) i Adema Polata (Turska).

Mentalno i socijalno zdravlje

Ovom su domenom obuhvaćeni svi razvojni ciklusi u sljedećim cjelinama:

- Pravila primjerenog ponašanja
- Jačanje osobnih i socijalnih potencijala
- Doprinos vlastitom mentalnom i socijalnom zdravlju
- Prepoznavanje ovisničkih ponašanja i odupiranje njima

Temeljni je zadatak ove domene osnaživanje učenika. Često kroz sat razrednika održavamo radionice kojima učenici rade na sebi i odnosima s drugima.

Tako se uključujemo i u razne projekte kroz koje provodimo razne aktivnosti.

Primjer 1. Dan tolerancije

U studenome svake godine obilježavamo Dan tolerancije. Učenici čitaju razne tekstove o prihvaćanju različitosti. Nakon priča i tekstova vodi se rasprava i donošenje zaključaka. Učenici se izražavaju i likovno kroz izradu papirnatih ili digitalnih plakata. Pišu poruke prijateljima. Učenici obiju škola sudjeluju dugi niz godina u kreativnom natječaju Oboji svijet (u organizaciji Foruma za slobodu odgoja). Natječaj je to o širenju tolerancije, inkluzije i slanja poruke da zajedno možemo svoju okolinu boljim mjestom za sve.

Primjer 2. Dan ružičastih majica

Dan ružičastih majica jedan je vrlo važan nadnevak u veljači. Mjesec veljača obilježena je motivom nenasilja. Tako oblačimo ružičaste majice, razgovaramo o nenasilju. Učenici educiraju i ostale učenike u školi. Sve aktivnosti protekle školske godine 2021./2022. u obje škole radile su se kroz cijelu školsku godinu unutar velikog međunarodnog eTwinning projekta Dan ružičastih majica 2022 (Pink Shirt Day 2022) autorica Ljiljane Mudrinić (Srbija) i Patricije Hercog (Hrvatska). Projekt se nastavlja svaku godinu i kao takav uvršten je u školske kurikule diljem naše Republike Hrvatske i izvan nje.

Pomoć i samopomoć

Ovom metodom učenici uče o zdravstvenoj pismenosti. Usmjeravamo učenike na koji način se zaštititi od ozljeda, štetnih čimbenika okoliša, važnosti cijepljenja i kako pomagati jedni drugima.

Jedan od važnih zahtjeva koji se stavljaju pred učitelja je i poučavanje o zaštiti na Internetu.

Primjer 1. Dan sigurnijeg interneta

Dan sigurnijeg interneta obilježava se svake godine u drugom danu mjeseca veljače.

Učenici svake godine uče nešto novo o informacijskoj sigurnosti. Učenici obaju razreda

uključuju se u međunarodni projekt Safer Internet Day (autorice Dalije Kager, Hrvatska). Cilj nam je poslati snažnu poruku o važnosti prevencije elektroničkog nasilja, zaštite osobnih podataka. Metode rada usmjerene su na informiranje, educiranje te osnaživanje djece. Učiteljice obiju škola svoje razrede aktivno uključuju u obilježavanje Dana sigurnijeg interneta kroz aktivnosti hrvatskog Centra za sigurniji internet (radionice, edukativne aktivnosti). Učenici tijekom četiri godine igraju edukativne igre (Dabrica Darka). Računalne su igre nastale u udruzi Suradnici u učenju. Učenici vrlo rado uče o sigurnosti kroz igru. Nakon gledanja raznih videa, o opasnostima na internetu, vodi se rasprava. Na kraju svih aktivnosti izrađuju se razni proizvodi. Koristeći digitalne alate učenici kreiraju oblake riječi, digitalne plakate, lažne vijesti. Također su snimali i video o zaštiti osobnih podataka. Istraživačkim radom nastala je kolekcija materijala u alatu Wakelet. Učenici kroz svoje konačne radove educiraju i zajednicu javnom objavom radova na web stranicama škole, slanjem izvješća Centru za sigurniji internet te objavama na službenim stranicama projekata..

Zaključak

Općenito govoreći, cilj promocije zdravlja kod učenika mlađe školske dobi (razredna nastava) jest pomoći učenicima (ali i njihovim roditeljima) u mijenjanju vlastitih životnih stavova vezanih za zdravlje do postizanja optimalnog zdravlja. Sve to ostvarit će učitelj u razredu kroz različite pristupe zadanoj temi, metode i načine rada i integracijom nastavnih predmeta. Inovativnim i zanimljivim pristupom, iskustvenim učenjem- učitelj će kod učenika poticati stvaranje ravnoteže između tjelesne, socijalne, moralne, emocionalne i duhovne dimenzije zdravlja. Kako bi se postigli ciljevi promocije zdravlja, učenik (i njegovi roditelji) kao i cijela zajednica trebaju biti motivirani za promjenu ponašanja.

Literatura

- EU PETICA- igrom do zdravlja- Petica.hr. Preuzeto s <https://petica.hr/eu-petica/o-programu/>
- Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole. Preuzeto s <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Zdravlje%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- Ivanišević, K.(2014).Promocija zdravlja u školskom okruženju. Sveučilište u Splitu, Sveučilišni odjel zdravstvenih studija. Preuzeto s <https://repo.ozs.unist.hr/islandora/object/ozs:81/preview>
- Nacionalni kurikulum Republike Hrvatske za predškolski, osnovnoškolski i srednjoškolski odgoj i obrazovanje. Preuzeto s <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/nacionalni-kurikulum/125>

PRIMJER DOBRE PRAKSE: PROJEKT „ZDRAV KO ZMAJ: IGRA I UČENJE U PRIRODI“

Sažetak: Brojni istraživači, ali i sami praktičari, uočili su kako djeca sve više vremena borave u zatvorenim prostorima, usprkos općepoznatim blagodatima boravka na otvorenom. Kako bi se djecu i roditelje potaknulo na otkrivanje mogućnosti i potencijala koje priroda, odnosno boravak na otvorenom ima za poticanje cjelokupnog razvoja djece, očuvanje njihova zdravlja i dobrobiti, Dječji vrtić Pčelica Žakanje se uključio u projekt „Zdrav ko zmaj: Igra i učenje u prirodi“ čiji je inicijator Društvo Naša djeca Ozalj. Tijekom pedagoške godine 2021./2022. odgojiteljice su u suradnji s inicijatorom projekta i stručnim timom Vrtića u sklopu projekta osmislile i realizirale različite sklopove aktivnosti u dvorištu i bližem okruženju Vrtića. Pokazalo se kako boravak na otvorenom ima iznimno velik potencijal i pruža mnoštvo prilika za poticanje različitih područja razvoja, očuvanje zdravlja te u konačnici i podizanje kvalitete života djece.

Ključne riječi: zdravlje, razvoj, Zdrav ko zmaj, igra, učenje, priroda, boravak na otvorenom

GOOD PRACTICE EXAMPLE: PROJECT: „HEALTHY AS A DRAGON: PLAY AND LEARNING IN NATURE“

Abstract: Numerous researchers, as well as practitioners themselves, have noticed that children spend increasingly more time indoors, despite the well-known benefits of being outdoors. In order to encourage children and parents to discover the possibilities and potential that nature and being outdoors has for stimulating the overall development of children, preserving their health and well-being, the Pčelica Žakanje Kindergarten joined the project „Healthy as a Dragon: Play and learning in nature“, whose initiator is the Society Our Children Ozalj. During the pedagogical year 2021./2022. The kindergarten teachers, in cooperation with the initiator of the project and the expert team of the Kindergarten, designed and implemented different sets of activities in the yard of the Kindergarten and its immediate surroundings. It has been shown that spending time outdoors has extremely high potential and provides many opportunities for stimulating the development of various areas, preserving health and ultimately raising the quality of life of children.

Keywords: health, development, Healthy as a Dragon, play, learning, nature, being outdoors

1 Uvod

Kada je riječ o zdravlju djece, već više godina unatrag u mnogim razvijenim zemljama postoji određena razina zabrinutosti. Mårtensson (2010) ističe kako djeca previše vremena provode u sjedećim aktivnostima, primjerice koristeći digitalnu tehnologiju. Problem ne leži samo u pomanjkanju tjelesne aktivnosti, već su uočeni problemi koji se tiču i njihovog mentalnog zdravlja. Sve više djece ima problema s niskim samopouzdanjem i koncentracijom.

Danas neka djeca u dječjim vrtićima provode i do dvanaest sati dnevno. Zbog toga je uloga dječjih vrtića u očuvanju zdravlja i poticanju cjelovitog razvoja djece, uz obitelj, ključna. Drempeć i Rogulj (2022) ističu kako je za cjelovit razvoj potrebno djeci pružiti raznoliko okruženje u kojem će boraviti. Odnosno, u vrtićkom okruženju potrebno je, osim bogatih prostorno-materijalnih uvjeta u sobama dnevnog boravka, osigurati i raznovrsna iskustva boravka na otvorenom. O važnosti boravka na otvorenom govore različiti autori, a da je ova problematika prepoznata kao važna i u Dječjem vrtiću Pčelica Žakanje, potvrđuje to što se Vrtić u pedagoškoj godini 2021./2022. uključio u projekt „Zdrav ko zmaj: Igra i učenje u prirodi“. Kako bi se ukazalo na važnost svakodnevnog boravka u prirodi i potaknulo druge odgojno-obrazovne djelatnike na provođenje što više aktivnosti s djecom na otvorenom, u radu je naglasak stavljen na prikaz aktivnosti koje je provodila mješovita vrtićka skupina Suncokreti u projektu „Zdrav ko zmaj: Igra i učenje u prirodi“.

2 Važnost boravka na otvorenom za zdravlje i razvoj djece

Boravak na otvorenom aktivnost je koja se u predškolskim ustanovama planira svakodnevno, a njegova je „primarna dobrobit zdravlje i raznolikije kretanje djeteta za normalan i cjelovit psiho-fizički razvoj“ (Katavić, 2019:551). On djeci daje priliku da neposredno

istražuju i iskuse svijet oko sebe i prirodne pojave, a pokazalo se i kako tijekom boravka na otvorenom imaju više slobode i prostora za razvoj simboličke igre, manje ulaze u sukobe s drugom djecom i manje su frustrirana te lakše pomiču granice svojih mogućnosti bez zaziranja od upozorenja odgojitelja da su preglasni, neuredni i slično (Maynard i Waters, 2007, prema Katavić, 2019). Mårtensson (2010) ističe da, osim što igra na otvorenom čini djecu tjelesno aktivnima, tijekom iste se djeca lakše priključuju, lakše izlaze ili mijenjaju situacije za igru, vodeći se vlastitim potrebama i osjećajima u datom trenutku. Moore i Cooper (2014, prema Drempetić i Rogulj, 2022) o igri na otvorenom govore kao o „znanstvenom laboratoriju“ jer je ista nepredvidiva i dinamična, a očituje se kroz istraživačke aktivnosti poput prikupljanja, mjerenja, razvrstavanja, i slično, što doprinosi razvoju djetetovog znanstvenog mišljenja. Jurčević Lozančić (2016, prema Drempetić i Rogulj, 2022) ističe kako upravo prirodni stimulansi u okruženju, poput zvukova, boja i mirisa, pozitivno utječu na cjelokupan razvoj djece. Pozitivni učinci boravka na otvorenom su prepoznati i u školskom kontekstu. Skribe-Dimec (2014, prema Mohorko Kumer, 2022) navodi kako učenje na otvorenom ima brojne pozitivne učinke na učenike, poput poboljšavanja njihovog mentalnog i tjelesnog zdravlja, koordinacije, ravnoteže, poticanja individualnosti, jačanja međusobnog povjerenja, i slično. U organizaciji aktivnosti na otvorenom važno je voditi se time da pozitivne emocije koje djeca razvijaju provodeći vrijeme na otvorenom postaju dio njihovog identiteta te su u odrasloj dobi skloniji prirodi i aktivnom životu na otvorenom što doprinosi boljem zdravlju i kvaliteti života (Mårtensson, 2010).

3 Projekt „Zdrav ko zmaj: Igra i učenje u prirodi“

Dječji vrtić Pčelica Žakanje je u pedagoškoj godini 2021./2022. nastavio suradnju s Društvom Naša djeca Ozalj kroz projekt „Zdrav ko zmaj“. Cilj projekta je, različitim aktivnostima za djecu i roditelje, promicati zdravlje djece u zajednici i podizati kvalitetu njihova odrastanja (Društvo Naša djeca Ozalj, 2023). U pedagoškoj godini 2021./2022. naglasak projekta je stavljen na igru i učenje u prirodi. Projektom se nastojalo potaknuti djecu i roditelje na otkrivanje mogućnosti i potencijala koje priroda, odnosno boravak na otvorenom ima za poticanje cjelokupnog razvoja djece, očuvanje njihova zdravlja i dobrobiti. Istraživanja su pokazala kako odgojitelji prilikom boravka na otvorenom pretežno preuzimaju supervizijsku ulogu, a djeca vrijeme vani provode u slobodnoj igri bez kreiranog poticajnog okruženja (Katavić, 2019; Maynard i Waters, 2007; McClintic i Petty, 2015, prema Katavić, 2019), no da bi se ostvarili ciljevi spomenutog projekta odgojitelji su trebali svakodnevno s velikom pažnjom planirati i organizirati boravak na otvorenom. Naglasak se stavljao na uređenje dvorišta Vrtića i stalno uvođenje novih poticaja i materijala kako bi se stvorili kvalitetni prostorno-materijalni uvjeti i u vanjskom prostoru te kontinuirano praćenje, dokumentiranje i vrednovanje odgojno-obrazovnog rada kako bi se pratio tijek ostvarivanja ciljeva projekta. U dvorištu su uz pomoć Društva Naša djeca Ozalj formirani novi centri aktivnosti (učionica na otvorenom sa stolovima i stolicama, istraživački centar i centar kuhinje) te su se uređivali i postojeći centri (dječji Eko vrt i cvjetnjak, prostor za igre s pijeskom, slobodni prostor, i slično). Bez dobre suradnje s inicijatorom projekta, međusobne dobre suradnje odgojitelja u osmišljavanju poticaja i provedbi aktivnosti, motiviranosti roditelja i želje za suradnjom, podrške od strane ravnatelja i stručnog tima, uspješna realizacija projekta ne bi bila moguća. U nastavku slijedi prikaz nekih provedenih aktivnosti u sklopu spomenutog projekta.

3.1. Prikaz aktivnosti projekta „Zdrav ko zmaj: Igra i učenje u prirodi“

Prema Katavić (2019) i Požgaj (2015), dječji vrt, odnosno zona za vrtlarstvo je jedan od centara aktivnosti na koje bi se trebao podijeliti vanjski prostor dječjeg vrtića, a koji „potiče cjelokupno učenje djece tokom cijele godine“ (Katavić, 2019:555). Dječji Eko vrt i cvjetnjak izvor su mnoštva aktivnosti koje su odgojiteljice s djecom provodile tijekom cijele godine u dvorištu. Uzgoj presadnica povrća, sijanje i sadnja povrća, čišćenje i zalijevanje povrtnjaka i cvjetnjaka, ubiranje plodova, izrade hranilica za ptice, obrezivanje lavande i izrada mirisnih

vrećica neke su od životno-praktičnih i radnih aktivnosti koje su provedene u sklopu projekta. Kako bi pratila aktivnosti u vrtu u svim fazama i razvijala ekološku svijet, djeca su s odgojiteljicama proučavala knjigu „Mala vrtlarica“. Uz Eko vrt i cvjetnjak vezale su se i različite istraživačko-spoznajne aktivnosti koje su se provodile u učionici na otvorenom, kao što je čišćenje sjemenki suncokreta i bundeve i spremanje istih za sijanje iduće godine te sijanje salate u boci s ciljem praćenja i proučavanja rasta i razvoja biljke. Tijekom boravka vani djeci su nuđeni i poticaji za oslikavanje posuda za sadnju i kamenčića za ukrašavanje cvjetnjaka. Nadalje, različite životno-praktične aktivnosti i radne aktivnosti, kao i istraživačko-spoznajne aktivnosti provedene su i u okolini Vrtića. Djeca su uz pomoć odgojiteljica postavila kućice za ptice i hranila iste u obližnjoj šumi, brala bazgu radi izrade soka i izrađivala su herbarij i cvjetne vjenčiće. Također, u obližnjoj šumi istraživala su mraz, zaleđeno jezerce, vlastite stope u snijegu i otiske stopala životinja, išla su u potragu za ptičjim pjevom i za kukcima uz pomoć povećala te u lov na leptire. U dvorištu Vrtića je također organiziran dolazak tete Jesenke koja ih je upoznala s obilježjima godišnjeg doba jeseni i jesenskim plodovima, piknik u obližnjoj šumi i uz rijeku Kupu, puštanje zmajeva na vjetru i kampiranje u vrtiću s ciljem stjecanja aktivnog, avanturističkog i društveno-zabavnog doživljaja. Organiziran je izlet u Aquatiku u Karlovcu. Organizirane su i različite šetnje u obližnju šumu s ciljem prikupljanja raznovrsnih prirodnih materijala, poput lišća, grančica, plodova, kamenja i drugih za daljnje istraživanje u Vrtiću, šetnje poljskim putem radi promatranja poljodjelskih poslova na oranicama, šetnje u kabanicama s ciljem proučavanja kiše i redovito tjelesno razgibavanje u otvorenom prostoru dvorišta zbog stvaranja navike vježbanja i poticanja djece na tjelesnu aktivnost. Djeca su imala priliku učiti i razne pjesmice s pokretom čiji je cilj bio razvoj fine i grube motorike, osjećaja za ritam, slušne percepcije i povezivanje riječi i stihova s pojavama u prirodi („Igra kolo“, „Mi smo djeca vesela“, „Boc, boc iglicama“, „Čvorak“, „Proljeće je procvalo“). Osim toga, djeci je nuđeno sudjelovanje u različitim strukturiranim igrama: „Lov na medvjeda“, „Spašavanje jaja“, „Lov na pisanice“, „Gađanje mete vodenim balonima“, igra pridruživanja prirodnina (kamenčića, grančica) određenom broju, i slično. Uz to, svakodnevno su imala priliku sudjelovati u nestrukturiranoj, slobodnoj igri u različitim centrima aktivnosti u dvorištu (prostor za igre s pijeskom, prostor sa spravama i igralima, otvoreni prostor, istraživački centar, centar kuhinje, i slično).

Virgilio (2009) navodi kako djetetova obitelj ima najsnažniji učinak na njegovo zdravlje i fizičku aktivnost, stoga je važno, ako se želi postići dugoročno pozitivan razvoj kod djece, timski pristupiti ovoj problematici. Jedna od strategija kroz koju se roditelji mogu angažirati jesu, prema Virgiliju (2009), upravo aktivnosti koje se provode kod kuće. Kroz prikazani projekt roditelji su također prepoznati kao važni akteri u ostvarenju njegovih ciljeva, stoga je organizirana radionica djece s očevima kod kuće „Izrada kućica za ptice“.

Osim doprinosa tjelesnom i psihomotornom zdravlju i razvoju djece, ova aktivnost je prepoznata kao značajna i za njihov socio-emocionalni razvoj i razvoj ličnosti jer se naglasak stavio upravo na zbližavanje djece s njihovim očevima. Osim toga, roditelji su se uključivali u projekt prikupljanjem potrebnih prirodnih materijala i otpadnog materijala za realizaciju različitih aktivnosti s djecom, šetali su s djecom u prirodi, prikupljali lišće za herbarij, išli su s djecom u potragu za prometnim znakovima te su se uključivali u aktivnosti organizirane u dječjem vrtiću, poput priredbe u dvorištu Vrtića. Na taj način, osim što su doprinijeli zdravlju djece i njihovom razvoju, osnaženo je i partnerstvo između Vrtića i obitelji.

Zaključak

Provedba projekta „Zdrav ko zmaj: Igra i učenje u prirodi“ pokazala je kako boravak na otvorenom ima iznimno velik potencijal i pruža mnoštvo prilika za poticanje različitih područja razvoja, od tjelesnog i psihomotornog razvoja, socio-emocionalnog razvoja i razvoja ličnosti, spoznajnog razvoja do razvoja govora, komunikacije, izražavanja i stvaralaštva, očuvanje zdravlja te u konačnici i podizanje opće kvalitete života djece. Kroz različite aktivnosti, djeci je omogućeno iskustveno učenje uz stalno kretanje na otvorenom. Konkretno,

nije, djeca su upoznata sa širim okruženjem vrtića, biljnim i životinjskim svijetom u tom okruženju, prirodnim pojavama i godišnjim dobima, pri čemu su se navikavala na boravak vani u različitim vremenskim uvjetima i razvijala različite radne navike. Kod istih je razvijana želja i potreba za odlaskom na otvoreno i pozitivne emocije i odnosi prema prirodi, biljnom i životinjskom svijetu te ekološka svijest kroz zajednički rad, komunikaciju, slušanje, istraživanje i proučavanje. Usvajala su predmatematičke i predčitalačke vještine, a naglasak se kroz pojedine aktivnosti stavljao i na razvoj mašte, kreativnosti, izražavanja, društvenosti i bogaćenja rječnika novim pojmovima. Kod djece se razvijala fina i gruba motorika, slušna percepcija i navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja. U konačnici, djeci se nastojalo ukazati kako se vrijeme može vrlo kvalitetno provoditi i vani bez digitalne tehnologije.

Literatura

- Drempetić, V. & Rogulj, E. (2022). Simbolička igra na otvorenom u procesu djetetova učenja. U: Promjene u RPOO-u – RPOO kao promjena: odgoj i obrazovanje kao odgovor na novo normalno, 110-120. Čakovec: OMEP Hrvatska.
- Društvo Naša djeca Ozalj (2023). Zdrav ko zmaj. Dostupno na: <https://dnd-ozalj.hr/index.php/projekti/zdrav-ko-zmaj/>. Pristupljeno: 15. veljače 2023. godine.
- Katavić, P. (2019). Organizacija i planiranje odgojitelja za boravak na otvorenom: akcijsko istraživanje. Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu, 68(2), 551-572.
- Mårtensson, F. (2010). Igra na otvorenome u središtu zdravstvene kampanje. Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa, 2(4), 11-12.
- Mohorko Kumer, L. (2022). Učenje na primjeru učenika iz odjeljenja produženog boravka u osnovnoj školi. Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, 5(8), 75-81.
- Požgaj, Ž. (2015). Suživot unutarnjeg i vanjskog prostora. Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 20(77/78), 41-45.
- Virgilio, S. J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac: Ostvarenje.

HAPPY AND HEALTHY - PRIKAZ PROJEKTOG RADA: PROMICANJE ZDRAVLJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak: Jedan od najvažnijih prioriteta odgojno obrazovne ustanove je zaštita zdravlja djece rane i predškolske dobi da bi oni kao buduće odrasle osobe mogli doprinjeti u izgradnji zdrave zajednice. Pravo na zdravlje je jedno od temeljnih dječjih i ljudskih prava. Pod zdravljem se vodimo važećom definicijom očuvanja psihofizičkog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. U današnje vrijeme "moderno doba" djeca su okružena ekranima još od najranije dobi, kretanje im je smanjeno a istovremeno su na brojnim planiranim i nekad nametnutim aktivnostima te provode veliki dio dana u odgojno obrazovnoj ustanovi. Prehrana im je nutritivno siromašna što vodi do brojnih bolesti, a jedna od najčešćih je pretilost u dječjoj dobi. Da bismo što bolje iskoristili zajedničko vrijeme i promicali zdravlje potaknuli smo djecu na svim razvojnim područjima. Prikaz našeg projekta HAPPY AND HEALTHY obuhvaća brojne projektne etape: razne poticaje, dječju uključenost, povezanost s vanjskom zajednicom, suradnja s roditeljima, evaluacija i činjenje učenja vidljivim zajednici te ciljeve i zadaće koje su djeci smislene i često od strane njih inicirane. Projekt uključuje razne aktivnosti: promicanje pravilne prehrane i priprema nutritivno bogatih obroka u vrtiću, pravilna higijena ruku, proslave zdravih rođendana, suradnja s nutricionistom, psihologom (roditelj, stručni suradnik) i kineziolozima; brain gym radionice, mindfulness vježbe, odlaske u prirodu, odlazak u posjetu zdravstvenih ustanova (stomatolog, ljekarna), čitaonice slikovnica koje spajaju ljubav prema čitanju i promiču zdravu prehranu, posjete gradskoj tržnici te obližnjim manjim tržnicama, posjete prodavaonici zdrave hrane: "Bio-bio", "Tvornica zdrave hrane" te radionice plesa i borilačkih sportova (kung fu, judo). Sve ovo doprinosi jačanju zdravih stilova života u djece te osnaživanju roditelja da ustraju u istome kao dio našeg preventivnog programa u vrtiću.

Ključne riječi: zaštita zdravlja, pravilna prehrana, projekt, brain gym, mindfulness.

HAPPY AND HEALTHY - PRESENTATION OF PROJECT WORK: PROMOTING THE HEALTH OF CHILDREN OF EARLY AND PRESCHOOL AGE

Abstract: Protecting health of early and preschool age children is one of the top priorities of educational institutions so that those children as adults could contribute to build healthy societies. The right to health is one of the fundamental children's and human rights. Our guideline was that health is not only an absence of disease, but preservation of psychophysical welfare. In the modern era children are surrounded by screens from the early age. Their movement is reduced, and at the same time they attend numerous planned and sometimes imposed activities while spending majority of their day in educational institutions. Their nutritionally poor nourishment leads to various diseases, and the most common one is obesity. Our goal was to use their time in educational institution by promoting health and encouraging children in all development areas. Display of our project "Happy and Healthy" includes many project stages: different incentives, child involvement, local community connection, cooperation with parents, evaluation, and dissemination of child's learning to community, goals and tasks set by educator which are meaningful for children and often initiated by children. The project includes various activities: encouraging proper nutrition and making nutritionally rich meals in kindergarten, proper hand hygiene, healthy birthday celebrations, cooperation with nutritionist, psychologist (parent, professional associate), and kinesiologists, brain gym workshops, mindfulness exercises, visiting nature, visiting health institutions (dental clinic, pharmacy), reading books which connect love for reading and healthy nourishment, visiting local food market and nearby smaller markets, visiting healthy food shops: "Bio-bio", "Tvornica zdrave hrane", also dance and martial arts (kung fu, judo) workshops. All this contributes to strengthening healthy lifestyles for children, and empowering parents to do the same as a part of our preventive program in kindergarten.

Key words: health protection, proper nourishment, project, brain gym, mindfulness.

Uvod

Osnovni cilj sveukupnog rada i funkcioniranja vrtića zasniva se na očuvanju tjelesnog i mentalnog zdravlja djece kao i na poticaju cjelovitog razvoja svakog pojedinog djeteta. Vrtić kao odgojno obrazovna ustanova započeo je s prehrambenim promjenama na razini cijele ustanove uvođenjem voćnog međuobroka i proslavom dječjih rođendana sa zdravim namirnicama te su djeca pokazala veliki interes za značenje zdrava hrana te smo potaknutim tim krenuli zajednički u projekt HAPPY AND HEALTHY s glavnim ciljem podizanja svijesti o očuvanju tjelesnog i mentalnog zdravlja djece.

Tjelesno vježbanje i prehrana

U današnje “moderno doba” djeca su okružena ekranima još od najranije dobi, kretanje im je smanjeno a istovremeno su na brojnim planiranim i nekad nametnutim aktivnostima te provode veliki dio dana u odgojno obrazovnoj ustanovi. Sve je češća pojava pretilosti, dijabetesa, kardiovaskularnih problema, pasivnosti i druge posljedice neaktivnog života preuzimaju živote sve mlađe populacije. (Pišot i Planinšec, 2010.) Tjelesna aktivnost dokazano utječe na pravilno držanje tijela, potiče higijenske navike i pravilnu prehranu te povećava potrebu za aktivnim provođenjem slobodnog vremena (Bugić i Barić, 2009.).

Kretanje je svakom djetetu potrebno za postizanje optimalnog rasta i razvoja koji može osigurati zdraviji i kvalitetniji život, a navike redovitog kretanja usvajaju se od najranije dobi (Petrić, 2019.). Pravilna prehrana je preduvjet zdravlja djeteta. Pravo djece na pravilnu i odgovarajuću prehranu zajamčeno je Konvencijom o pravima djeteta (čl.24.) usvojenoj na zasjedanju Opće skupštine Ujedinjenih naroda. 20.studenog 1989. godine. “Imaš pravo na najbolju moguću zdravstvenu skrb, ispravnu vodu za piće, kvalitetnu, čistu i sigurnu okolinu i informacije koje će ti pomoći da budeš zdrav i zdravo rasteš.” (Konvencija UN-a o pravima djeteta, čl. 24) Prehrana kod djece je nutritivno siromašna što vodi do jako lošeg imuniteta u ovom “post-covid”razdoblju te do drugih bolesti i problema današnjice kao što su pretilost u dječjoj dobi, alergije, anemije, anoreksija, bulimija, karijes, opstipacija i sl. Loša prehrana, količinom ili kvalitetom može imati negativne posljedice na ispunjenje genetskog potencijala za rast, mentalni razvoj te kašnjenje u pubertetskom razdoblju.

Mentalno zdravlje djece predškolske dobi

Mentalno zdravlje je jednako važno kao i ono fizičko. Mentalno zdravlje djece uključuje sve razvojno-psihološke teme ali i intervencije koje pridonose zaštiti i unapređenju zdravog razvoja. U ranoj dobi sve razvojne domene su međusobno povezane (socialni, emocionalni, kognitivni i motorički razvoj). (Petz,B. ur., 2005.) U predškolskom razdoblju razvija se preko 70% sinapsi što to životno razdoblje čini vjerovatno i najvažnijim za formiranjem obrasca i okvira za djetetove kasnije sposobnosti. (R.Rajović, 2017.)

Provedba projekta

Motivirani novim promjenama od strane Ustanove odlučili smo upoznati djecu s važnošću konzumacije voća i povrća za njihov cjelokupni rast i razvoj. Na početku pedagoške godine uočili smo kako većina djece ne želi probati nove voćne međuobroke. Uključivši ih u samostalnu pripremu jednostavnih jela (voćne salate) motivirani su za konzumiranje voćnog međuobroka. Kako bi ih potknuli na što raznovrsniju konzumaciju voća i povrća, aktivnosti smo organizirali na djeci prilagodljiv, zanimljiv, raznolik i kreativan način. Prvo smo posjetili obližnju tržnicu blizu vrtića gdje smo se upoznali sa sezonskim voćem i povrćem, a igrom memory-a i Flash cards-a djeca su usvojila razliku između voća i povrća. S obzirom da smo posebni program ranog učenja engleskog jezika djeca su usvajala i engleske nazive zdravih namirnica. Primjetili smo veliki interese djece za životno-praktične aktivnosti u prehrani. Osluškiavajući i prateći njihove potrebe, želje i interese, dogovorili smo se da će svaki petak u našem vrtiću biti Happy healthy Friday u kojem će oni aktivno sudjelovati. Tako je započeo naš projekt HAPPY AND HEALTHY Aktivnostima zdravim petkom potičemo djecu na iskustveno učenje, suradničko učenje, brigu o vlastitom tijelu, razvijamo samo-

stalnost i pozitivnu sliku o sebi. Obilježavanjem Svjetskog dana pranja ruku na edukativan i kreativan način približili smo djeci gdje su prisutni virusi i bakterije, kako bi im osvjestili brigu o pravilnoj higijeni ruku, koja nam je ujedno potrebna i za pripremu obroka. Potaknuti tjednim planom, pričom, pjesmom, važnim datumom u godini ili interesom djece nastali su brojni zdravi međuobroci (healthy snacks) u našoj sobi. Suradnja sa roditeljima, zdravstvenim djelatnicima, pomoćnim osobljem i pedagogom uvelike je doprinjela realiziranju Happy healthy Friday-a. Navest ćemo neke od zdravih međuobroka koje su djeca uz pomoć odgojiteljica napravila: BoOonanas Halloween snack, Bear snack, cookies for St. Nicholas, Christmas cookies, Healthy lollypops, Frozen banana penguins, Chickpeas donuts, Hedegehogh snack, Heart rice crispy snack, Chocolate hazelnut spread, Smoothies, Fresh juices, Healthy "Burek", Waffles and Pancakes (slika 1).

Samostalnost u izradi pozitivno je utjecala na samopozdanje i suradnju među djecom, a različitost namirnica i na samu kozumaciju. Roditelji su aktivno sudjelovali donoseći domaće voće i povrće te sudjelujući u Božićnoj radionici - Dan otvorenih vrata, gdje su uz zabavne igre, kreativno likovno izražavanje te radili s djecom zdrave i jednostavne "Božićne kolačiće". Proslava dječijih rođendana sa zdravim slatkišima otkrila je roditeljima i djeci jedan novi svijet. Upoznavanjem i isprobavanjem zdravih grickalica i raznog sušenog voća djeca su bila oduševljena. Posjetili smo dućan zdrave hrane kako bi proširili znanja o ukusnim a zdravim namirnicama, a s roditeljima su nastavili isprobavati nove namirnice i kod kuće. Sukladno navedemo o promicanju zdrave prehrane, odlučili smo u Tjednu zdravlja u naš vrtić ugostiti nutricionisticu Ivu Tokić Sedlar. Ona nas je upoznala s namirnicama koje pozitivno utječu na naše organe. Zatim su djeca izradila svoje obrise tijela na papiru te lijepila namirnice koje pozitivno utječu na određene organe. Za kraj smo zajedničkim promišljanjem izradili plakat pod nazivom Goldfish healthy piramide.

S obzirom na današnji svijet ubrzanog napretka tehnologije, djeca sve ranije ulaze u virtualni svijet čime započinju sjedilački način života, a samim time se udaljavaju od osnovne i prirodne potrebe za kretanjem. Stoga smo odlučili započeti suradnju sa Filozofskim fakultetom u Splitu i ugostiti studente kineziologije. Oni su na djeci zanimljiv način približili razne vježbe, a kreativnim igrama potaknuli ih na kretanje. Zatim je uslijedila suradnja sa pedagoginjom Antoniom Radeljak Gudelj koja je održala u našoj skupini radionice plesa i borilačkih sportova. Radionice sportova pedagoginje su im se posebno dojmile te su neku djecu potaknule da se upišu na ples ili borilački sport. Svakodnevno nastojimo boraviti na svježem zraku, koliko nam to vremenski uvjeti dopuštaju, gdje djeca uživaju u prirodnim oblicima kretanja. Dvoranu našeg vrtića također nastojimo iskoristiti maksimalno gdje provodimo razne vježbe i igramo zabavne igre (slika 2).

Poticanjem djece na fizičku aktivnosti promičemo odgovornost prema sebi i svome tijelu i osvještavamo važnost cjelokupnog psihofizičkog zdravlja djece. Povratne informacije i reakcije djece su poticajne za daljnji rad. Traže sve više aktivnosti s kretanjem i boravkom na svježem zraku. Također izrađene zdrave međuobroke konzumiramo u boravku na otvorenom koje nazivamo – Picnic time!

Uskršnji lov na jaja organizirali smo na otvorenom, u park šumi Marjan. Sukladno temama koje obrađujemo uvrštavamo i tematski prilagođene vježbice yoge u kojima sva djeca rado sudjeluju. Vježbice smo zalijepili na ormare naše sobe kako bi im uvijek bile dostupne i kako bi ih samostalno mogli izvoditi. U tjednu zdravlja posjetile su nas stomatologice u našem vrtiću i održale edukaciju o važnosti oralne higijene. Djeca su imala priliku pokazati svoja stečena znanja o hrani koja može dobro i loše utjecati na zube. Stomatologice su obavile pregled zubi sve prisutne djece, a za kraj su dobili diplome za hrabrost. Pozvali smo i mamu dermatologicu koja je upoznala djecu sa raznim kožnim promjenama. Djeca su najveći interes pokazala za madeže, koje im je na kraju pregledala te podijelila edukativne materijale. Ugostili smo i roditelja doktora, koji je djeci na kreativan i edukativan način približio važnost zdravog načina hranjenja za sprječavanje dječijih bolesti te bezbolnost preventivnih pregleda i cijepjenja. Za kraj su na poklon dobili razna doktorska pomagala.

S obzirom da su pokazali veliki interes za yoga vježbe odlučili smo se i za Mindfulness vježbice, koje su im se posebno dojmile (slika 3). Neke od izjava naše djece nakon Mindfulness vježbica su: osjećam se smireno, opušteno, sretno, sigurno, dobroćudno, kao da sam na oblaku, kao da radim yogu, toliko mi je dobro da ne želim otvoriti oči, osjećam opuštanje mišića i sl. Vježbe disanja smo počeli prakticirati i prilikom prevelike uzbuđenosti kod djece, kod sukoba, kod nesigurnosti i emocionalnog nemira. Uočljivi su rezultati smirenja nakon pravilnog disanja što je potaknulo djecu da samostalno koriste nove tehnike disanja za opuštanje. U Tjednu mozga ugostili smo roditelja psihologa koji nam je svojim znanjem približio svijest o mozgu. Vježbali smo brainstorming za razbuđivanje mozga, imenovali, pokazivali i bojali djelove mozga te vidjeli koji su nam dijelovi mozga uključeni prilikom obavljanja određenih radnji. U travnju smo obilježili Dan sporta i Dan plesa radionicom Brain gym vježbi te uz slikovnice i glazbu umjetnika prema slikovnicama Mali ljudi, veliki snovi.

Zaključak

Tijekom cijele godine promičemo u radu s djecom zaštitu psihofizičkog zdravlja. Uz važnost kretanja i zdrave prehrane provodili smo certificirani Mindfulness program i Brain Gym program i čitali terapijske slikovnice uz izradu vlastitih da bismo naglasili povezanost mentalnog i fizičkog zdravlja. Brain gym vježbe su dodatno pridonijele kvaliteti programa i djecu potaknule na integraciju lijeve i desne hemisfere mozga koja je bitna za cjelokupno zdravlje. Sudjelovali smo i u projektu Naša mala knjižnica u suradnji s Ibis grafikom u kojem smo čitajući planirane slikovnice povezivali važnost rane pismenosti i motiva priča sa zdravljem-kuhali jela iz slikovnica, prorađivali emocije glavnih likova priča, izradili svoju terapijsku priču i slično. Roditelji su nam bili veliki partneri u projektu i svaki roditelj je pridonio čitaonicom ili radionicom u našoj skupini što nas je dodatno povezalo i obogatilo kao skupinu.

Literatura

- Bunjić, M, Barić, R. (2009.) Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. Preuzeto 19. srpnja 2018. s: <http://hrčak.srce.hr/47831>.
- Konvencija UN-a o pravima djeteta. Preuzeto s: https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta_full.pdf
- Petrić, V. (2019.) Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Petz, B. (2005.) Psihologijski riječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pišot, R, Planinšec, J. (2017.) Struktura motorike in razvoj temeljnih gibalnih kompetenc v zgodnjem otroštvu. Annales Kinesipologiae 1,2. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno - raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Rajović, R. (2017.) Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ? Split: Harfa

ULOGA GLAZBE U SOCIO-EMOCIONALNOM RAZVOJU DJETETA

Sažetak: Glazbena je umjetnost neizostavna i jedinstvena po načinu prihvaćanja i izražavanja te snažna i djelotvorna u razvoju djeteta rane i predškolske dobi. Sastavni je dio djetetova odrastanja i formiranja niza glazbenih sposobnosti, estetskih vrednota, sposobnosti prosuđivanja i analiziranja kvalitete umjetničkog djela te pridonosi cjelokupnomu razvoju djeteta. Cilj je ovog rada predstaviti odgojno-obrazovnu praksu u kojem će biti prikazan utjecaj glazbenih i plesnih aktivnosti na socio-emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi. U radu se konkretnim primjerima, glazbenim elementima (pjevanje, slušanje glazbe, ritmičke, melodijske i plesne improvizacije, koreografije, sviranje ritamskih udaraljki, izvođenje brojalica, dinamika) potvrđuje važnost i utjecaj na socijalni i emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi.

Ključne riječi: glazba u ranoj i predškolskoj dobi, glazbeni elementi, glazbene aktivnosti, socio-emocionalni razvoj djeteta

THE ROLE OF MUSIC IN A CHILD'S SOCIO-EMOTIONAL DEVELOPMENT

Abstract: Musical arts are indispensable and unique in their way of acceptance and expression, and they are highly effective in the development of early and preschool age children. They are an integral part of forming musical abilities, aesthetic values, and abilities to judge and analyze the quality of an artwork, in a growing child. In addition, musical arts contribute significantly to a child's overall development. The goal of this paper is to present an educational practise that demonstrates the impact of music and dance activities on the socio-emotional development of early and preschool age children. The paper uses concrete examples, musical elements (singing, listening to music, rhythmic, melodic and dance improvisations, choreography, playing rhythmic percussion instruments, performing nursery rhymes, dynamics) to confirm their importance and impact on the social and emotional development of early and preschool age children.

Keywords: music in early and preschool age, musical elements, musical activities, socio-emotional development of a child

Uvod

Istraživanja provedena kod djece rane i predškolske dobi koja se bave izloženosti glazbenim sadržajima i njihovom utjecaju na socio-emocionalni razvoj djeteta daleko je manje od onih koja se bave utjecajem glazbe na kognitivni razvoj. Razlog je tome u otežanoj mjerljivosti ishoda. Jedno je sigurno; glazba je neizostavna u našem življenju. Prati nas kako u radosnim, tako i u tužnim situacijama. Mnoga su okupljanja nezamisliva bez glazbe: vjenčanja, sprovodi, sportska događanja, rođendani. Glazba daje emocionalni pečat prilikom gledanja filmova-pojačava osjećaj filmske radnje. Pokreće nas, budi određene osjećaje, reakcije. Glazba smiruje, opušta, potiče nas na kretanje, ples, pjevušenje. Već u prvim danima života pjevušenje i ljuljanje nama bliskih osoba stvara ugodu i zadovoljstvo. U najranijoj dobi započinje socio-emocionalna povezanost u kojoj glazba, glas, zvuk, pokret ima veliku, značajnu važnu ulogu koja će biti prisutna tijekom cijelog našeg života.

Glazba u vrtiću

Glazba u vrtiću djeluje kako na odrasle, odgojitelje, tako i na djecu. Stvara neobičnu povezanost, odnose, komunikaciju. U predgovoru knjige Mala knjiga glazbe Nine Jakson Ian Gilbert, urednik navodi opis Olivera Sacksa kako nas glazba smiruje, nadahnjuje, tješi, ushićuje i pomaže nam „da se organiziramo u poslu i igri“. Uloga odgojitelja? Osiguranje ugodnog, sigurnog prostora s raznovrsnim materijalima i izvorima koji omogućuju stjecanje novih spoznaja, sredine koja budi znatiželju, poziva djecu na aktivnost te im pruža zadovoljstvo u otkrivanju, stjecanju i konstruiranju novih znanja, vještina. Dijete treba odraslu osobu, odgojitelja koji će mu osigurati, podržavati uvjete za ostvarenje sretnog i slobodnog odrastanja, uvažavajući različitosti te prepoznavanje vlastitih i tuđih prava i potreba. To su temelji na kojima djeca grade nova iskustva, spoznaje o sebi, društvenoj i prirodnoj oko-

lini, o svijetu u potpunom smislu. Kako sam i sama bila vrtičko dijete, pohranjeni osjećaji, prisutni su i neizbrisivi, neki su pozitivni, a neki i nisu. To su osjećaji koji me nerijetko podsjećaju koliko i na koji način pomažemo djeci u njihovom razvoju. Pomažu mi promatrati i osjećati iz pozicije djeteta, razumjeti ih, biti im podrška uz bezuvjetno prihvaćanje. Iskustvo vlastitog boravka u vrtiću utkano je u vlastiti odgojno-obrazovni rad.

Najupečatljiviji doživljaji i sjećanja povezani su uz određena glazbena iskustva i aktivnosti. Vrlo rano sam osjećala glazbu, čarobnost, snagu koja je prisutna življenjem s glazbom. Svoje formalno i neformalno glazbeno i plesno obrazovanje prepoznala sam kao potencijal koji mi pomaže u kreiranju prakse s ciljem razvoja cjelovite djetetove ličnosti.

Radeći dugi niz godina u glazbenom programu uvidjela sam koliko je glazba snažna umjetnost u kojoj djeca rastu i razvijaju se na svim područjima. Prepoznala sam ulogu glazbene umjetnosti tijekom prilagodbe djeteta skupini, nepoznatom okruženju, prvoj, djetetu težoj situaciji separacije od roditelja, doma, poznatog, sigurnog, predvidivog. Nakon toga započinje stvaranje vlastite slike o sebi, samoregulacije, samosvijesti, samopouzdanja, slijedi proširivanje socijalnog konteksta; odnos s vršnjacima, međusobne interakcije, stvaralačke suradnje, kooperativnost, razvoj prosocijalnog ponašanja, uloge pojedinca u skupini. Sve su to izazovi, teškoće s kojima se djeca susreću tijekom odrastanja i boravka u vrtićkom okruženju. Na koji način djecu voditi putem na kojemu će skupljati iskustva, ovisi o nama, odraslima, o našoj podršci. Ja sam intuitivno odabrala glazbenu i plesnu umjetnost koja je bliska ljudskoj vrsti od najranije dobi. Uz glazbu doživljavamo, učimo, rastemo, osjećamo, upoznajemo. U vlastitoj praksi uvidjela sam koliko je glazba dragocjena u prihvaćanju djece s teškoćama u razvoju i djece zdravog, urednog rasta i razvoja. Glazba je primamljiva djeci s teškoćama u razvoju, nerijetko ih opušta, omogućuje im lakši pristup i suradnju s djecom, smiruje ih i potiče na istraživanje, učenje, stvaranje. U nastavku rada izdvojit ću i sažeti dvije teme, aktivnosti u kojima su glazbene i plesne aktivnosti pridonijele socio-emocionalnom jačanju i razvoju djece u ranoj i predškolskoj dobi. Glazbene aktivnosti koje provodimo u glazbenoj skupini s ciljem razvoja cjelokupne djetetove ličnosti planirane su u okvirnim godišnjim planom u kojemu su navedeni sljedeći glazbeni elementi: pjevanje, brojanje brojlica (metar, ritam, dinamika), slušanje glazbe, pokret, tjeleglazba, sviranje ritmičkih i melodijskih udaraljki.

Sudjelovanjem u eTwinning projektu „Putujuća geometrija“ djeca su naučila razlikovati, prepoznati i imenovati geometrijske oblike. Značajnu ulogu u stjecanju i konstruiranju novih spoznaja imale su glazbene igre i aktivnosti.

Djeca su izrezivala geometrijske oblike, te su ih proizvoljno slagala i ritmički izgovarala u zadanom tempu. Tako su nastajale kratke ritmičke forme koje su djeca izvodila, kombinirala na različite načine; glazbenim „ljepilom“ lijepila i više puta ponavljala prema vlastitim idejama, prijedlozima, samostalno, u paru ili skupini ili bez ritmičkih instrumenata.

Igru su proširila sviranjem ritma i tempa na tubama. Tijekom aktivnosti razvijala se suradnja, dogovaranje, uvažavanje ideja, proigravanje istih, kreativnost. Dragocjeno je suradničko učenje koje je dolazilo do izražaja. Zadaća koja je slijedila u projektu odnosila se na kreiranje brojlice za odabrani geometrijski oblik. Djeca su odabrala krug. Ideje su se nizale, a predškolarci su težili ka rimi u brojlici. Nakon igranja riječima nastala je naša brojlica:

Krug

Okruglo je naše lice,

Osmijeh krasi ga,

Rukom kada prođeš njime,

misliš da je loptica.

Brojlicu smo svirali udaraljka, međusobno u paru, tjeleglazbom, sviranjem na djeci dostupnim ritmičkim udaraljka, plesnim pokretima ruke, noge crtajući lik na različite načine (ispred, iza, iznad sebe, povezanim pokretom, isprekidanim pokretom, sporim, brzim, teškim, lakim...).

Jedna od djeci jako zanimljivih aktivnosti koju smo u sklopu projekta radili glazbena je igra

s tkaninom. Dakle, kružno se krećemo uz glazbu zadržavajući lopticu koja je na tkanini. Važnost ove aktivnosti leži u međugrupnoj suradnji i usklađenosti pokreta. A izostaje kada naša loptica ispada iz našeg kruga prijateljstva.

Sklop aktivnosti „To sam ja“ potaknut je boravkom dječaka s teškoćama u razvoju u skupini. Zadaća sklopa aktivnosti odnosila se na razvoj socio-emocionalnog spoznavanja i prihvaćanja sebe i drugih. U tome su značajnu ulogu odigrale aktivnosti koje su djeci omogućile da tijelom, glasom, pokretom, glazbom izraze osjećaje, emocije, međusobne odnose i neverbalno komuniciraju. Djeca su svakodnevno imala priliku koristiti materijale iz „Kutije pune osjećaja“ s ciljem prepoznavanja vlastitih i tuđih osjećaja, empatije i rješavanja sukoba na socijalno prihvatljiv način. Posebno su zanimanje izazvale maske koje su djecu poticale da svojim tijelom: mimikom lica, stavom tijela izraze emociju koju je prikazivala maska. Tijelom, pokretom, glasom proigravala su karakter odabrane maske.

Slijedila je aktivnost u kojoj su djeca odabirom glazbe određenog karaktera pridruživala pripadajuću emociju. Tako su brzom tempu glazbe pridružili radost, sreću, glazbu koja je bila sporijeg tempa i dominantnom violinom i trubom označili su kao tužnu, koračnicu u izvedbi glasovira prepoznali su kao ljutitu glazbu, dok je strah obilježen dubokim tonovima. Igru sam modificirala tako da sam djeci ponudila fotografije osoba u različitim pozama i različitim izrazima lica. Djeca su se kretala, a na dogovoreni znak su zauzela pozu s fotografije te izraz lica s iste. Nakon „zamrznutog stava“ nastavili su se kretati u skladu s emocijom prikazanoj na fotografiji.

Cilj aktivnosti:

Osvještavanje, uvažavanje i prihvaćanje prava na vlastite emocije, uvažavanje tuđih emocija, razvijanje empatije i suosjećanja putem glazbe, pokreta, plesa- slušanjem glazbenih primjera, plesanjem na odabranu glazbu, igrom zaleđenog stava prema zadanoj fotografiji. I najvažnije, izražavanje osjećaja na društveno prihvatljiv način.

Zaključak

Glazbena i plesna umjetnost obogaćuje moje osobno, a posebice profesionalno djelovanje. Pomaže mi da djeci osvijestim važnost i ljepotu glazbe. Nastojim im omogućiti naviku slušanja, doživljavanja i uživanja u glazbi, izražavanja emocija glazbom i plesom, komuniciranja i doživljavanja svijeta neverbalnim izričajem. Time se djeci osigurava osjećaj bezbrižnosti, bezgraničnosti u izražavanju i doživljaju. U glazbi dijete može ostvariti svoju kreativnost, razigranu maštu, osjetiti slobodu, učiti prihvaćati različitosti, izraziti sebe, vlastite osjećaje te stvarati i surađivati sa svojom okolinom.

Literatura

- N. Jackson (2009) Mala knjiga glazbe za učionicu, Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
D. Levitin (2016) Mozak i muzika, Zagreb: Vuković&Runjić

UTJECAJ TEHNOLOGIJE NA ODRŽIVI RAZVOJ

Sažetak: Tehnologija se razvijala postupno i upravo je tehnološki napredak u pojedinim povijesnim razdobljima pridonio civilizacijskom napretku. Razvoj tehnologije u suvremenom načinu života doprinosi olakšavanju industrijske proizvodnje, pojednostavljuje komunikaciju, poboljšava procese učenja i doprinosi boljoj kvaliteti života. Najveći izazov suvremenog čovjeka je jasno definirati granice između pozitivne i nepotrebne upotrebe tehnologije kako bi se izbjegli negativni učinci na okoliš i na njegov vlastiti život. Nema dobre ili loše tehnologije jer ono što određuje njegove pozitivne i negativne učinke na ljudski život je njihova upotreba. Čovjek je u početku ovisio o prirodi a danas čovjek tu istu prirodu nastoji prilagoditi sebi. Nove tehnologije su nam važne u životu jer nam osiguravaju održivi razvoj i bolju budućnost, doprinose boljoj kvaliteti života, smanjuju troškove, povećavaju učinkovitost i štite okoliš. Danas prolazimo fazu razvoja u kojoj je utjecaj tehnologije na društvo ali i društva na tehnologiju usko povezan. Današnja tehnologija usmjerena je na gospodarstvo, stanovištvo i okoliš. Industrija 4.0 pokretač je inovacija, ulaganja i razvoja gospodarstva a temelji se na Internet tehnologiji, pametnoj proizvodnji i robotici koja povezuje ljude i strojeve u zajedničkom poslovnom procesu. Za takvu proizvodnju potrebne su nove vještine i nova znanja i zato odgojno – obrazovne institucije imaju važnu ulogu u njihovom stvaranju. Korištenje novih tehnologija u učionici potpuno je promijenilo tradicionalni način učenja i poučavanja. Upravo zahvaljujući IKT tehnologiji obrazovanje koje imamo danas je brže i učinkovitije. Nastavnik kao rezultat ove nove implementacije ostavlja svoju tradicionalnu ulogu govornika i preuzima aktivnu ulogu mentora koji mora znati sposobnost svojih učenika, procijeniti resurse i postojeće materijale i stvoriti vlastite što doprinosi promjeni uloga i obrazovnih modela.

Ključne riječi: tehnologija, održivi razvoj, industrija 4.0, utjecaj tehnologije na društvo, nastavnik

THE IMPACT OF TECHNOLOGY ON SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Abstract: Technology developed gradually and it was technological progress in certain historical periods that contributed to civilizational progress. The development of technology in the modern way of life contributes to the facilitation of industrial production, simplifies communication, improves learning processes and contributes to a better quality of life. The greatest challenge of modern man is to clearly define the boundaries between positive and inappropriate use of technology to avoid negative effects on the environment and on his own life. There is no good or bad technology because what determines its positive and negative effects on human life is its use. In the beginning, man depended on nature, and today man tries to adapt that same nature to himself. New technologies are important in our lives because they ensure sustainable development and a better future, contribute to a better quality of life, reduce costs, increase efficiency and protect the environment. Today we are going through a phase of development in which the impact of technology on society and society on technology is closely related. Today's technology is focused on the economy, the population and the environment. Industry 4.0 is the driver of innovation, investment and economic development and is based on Internet technology, smart production and robotics that connects people and machines in a joint business process. Such production requires new skills and new knowledge, and that is why educational institutions play an important role in their creation. The use of new technologies in the classroom has completely changed the traditional way of learning and teaching. Thanks to ICT technology, the education we have today is faster and more efficient. As a result of this new implementation, the teacher leaves his traditional role as a speaker and takes on the active role of a mentor who must know the ability of his students, evaluate resources and existing materials and create his own, which contributes to changing roles and educational models.

Key words: technology, sustainable development, industry 4.0, impact of technology on society, teacher

Introduction

Technology is an indispensable part of our everyday life. The earliest tools, although as primitive as a sharpened stone, represent the beginning of a fascinating journey through human history. The first simple tools enabled agricultural production and did not frighten man, but on the contrary, enabled him to free himself from the fears and dangers that came from the nature that surrounded him. So, in the beginning, man depended on nature, and today man tries to adapt that same nature to himself. The ancient Greeks are the most responsible for shaping the term as we know it today, because under the term *techné* - they considered art or skill. It will be a long time before the word *logos* will join the term *techno*. Today we define technology as the science of development, application of tools, machines, materials and processes in the production of a certain product or performance of an activity. Technology developed gradually in certain historical periods and led to civilizational progress. Knowledge and skills have developed throughout history, so man perfected the tools and implements he used to perform his work to meet his needs and developed new inventions that led to progress in: production, communication, ecology, medicine and other important areas for human existence. Technological revolutions mean changes, movements in the development of technology and are primarily based on

knowledge. In the first technological revolution, the most significant was the invention of the steam engine invented by James Watt in 1764. It was mechanical production with water and steam power. Innovations and technical achievements such as: Davy's lamp which helped to reduce accidents in mines, Braille for the blind, steamboat, telegraph, appearance of bicycles with pedals, etc. Inventions acquire social and scientific significance. How did this process affect society? The first industrial revolution influenced economic development and started the processes of de-ruralisation, demarginalization, urbanization, which caused major social and political changes. In the second technological revolution (the second half of the 19th century - the beginning of the 20th century), mass production based on electricity, the spread of railways, the invention of airplanes, the telephone, and the first electrically powered machines appeared. The most significant representative of that revolution was Nikola Tesla in the field of electronics. Great progress in science in the field of medicine. The increased mobility of the population led to the emigration of the elderly from the villages to the cities and to the emergence of the first globalization. The third revolution began in the 1970s. year and it is also called the digital revolution - the invention of computers, advances in electronics, IT and industrial robots for production automation. The fourth industrial revolution is based on the work of intelligent machines, robots, etc. It develops in three development processes: smart factory, Internet of Things, robotics and cybernetics.

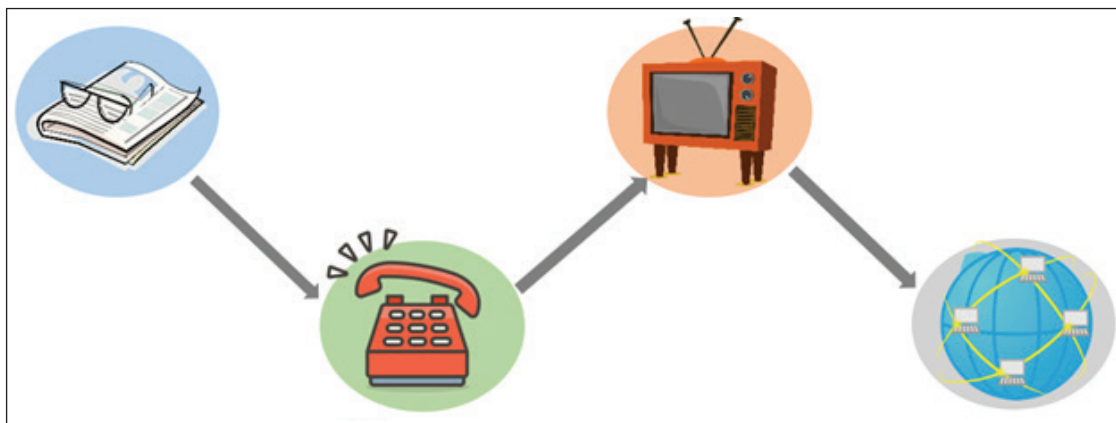


Photo 1: Revolution of communication



Photo 2: The impact of technology on sustainable development

The spread of print media marked the first technological revolution, in the second the way of communication changed because the telephone was invented. The third communication revolution was marked by video, which made it possible to record images and sound. In the fourth communication revolution, two-way communication was created using the Internet, but unlike the telephone, this type of communication is characterized by the availability of information and data in any part of the world. The emergence of the Internet, a global data network, left an indelible mark in history, and today it has an impact on almost all forms of human life. Today we are going through a phase of development in which the influence of technology on society and society on technology is at its peak. The development of ICT with a pronounced process of globalization has turned the world into one whole. The impact of technology on the economy and the development of the economy itself is based on knowledge and innovation. The progress of the economy depends on new technologies and innovative products. The use of ICT plays a big role in this process because it enables investment in any part of the world. New technologies also bring new changes in the economy because

they affect productivity in production and communication, which positively affects economic growth. With economic growth, capital represents the machines and tools through which production and ICT are carried out. Investing in knowledge, education, training of workers, innovations - capital and technology leads to economic growth. Countries that are rich in natural resources can be unsuccessful, while countries that do not have natural resources can have a successful economy. It was the Internet that changed the way of doing business in all areas of the economy (virtual economy) where most knowledge and technology is available to all interested parties. The positive effects of the application of modern technology on the economy are: reduction of product prices, greater availability of products and greater accessibility to a wider segment of the population, virtual payment, faster development of traffic - faster and better service. The negative aspects are reflected in the reduction of the share of the workforce due to mechanization and robotization, the increase in the unemployed, the negative impact on the environment - especially in cities, but there are examples where new technologies enable the restoration of the environment. Technology has completely changed education and learning methods. In the past, the processes of finding information as well as learning and teaching were painstaking and time-consuming. Today, technology allows everyone quick and easy access to information, which greatly facilitates the learning process.

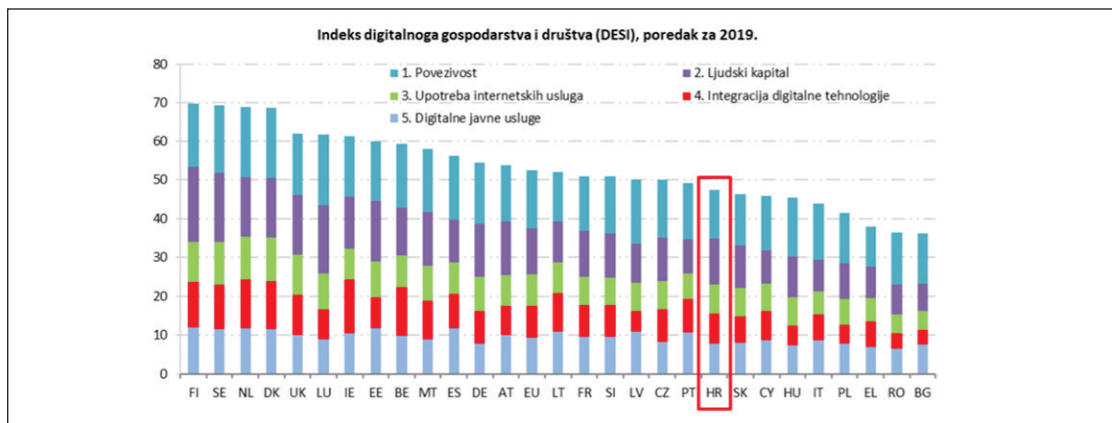


*Photo 3: Digital economy and society index
(Source: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/desi>)*

The informatization of human society has affected almost the entire world, but it has not been developed with the same intensity everywhere. Since 2014, the European Commission has been monitoring the digital progress of member states through the Economic and Social Digitalization Index (DESI) report. The figure shows the graph of the digital economy and society index for 2019. DESI is an index that includes the following areas: broadband connectivity, digital skills, Internet use, digitalization of companies, digital public services, etc. According to this index, Croatia is in 20th place. It achieved the best result in the digitization of the company and is in 9th place in the category of cross-border online sales to other EU member states. In the category of connectivity, it made a small progress, but still insufficient, which we can attribute to the high prices of fixed and combined service packages. In the human capital category, it is in 13th place and has the eighth and largest share of people with a degree in ICT in the EU, but 18% of Croats have never used the Internet. Today, the development of the information society is considered crucial for the development of the EU society and economy.

Information technology is changing the foundations of modern society, which is focused on technological development. The influence of digital technology enables the development of creativity using various digital tools in various aspects of human life, but it also affects the cultural identity of society. With the help of the Internet, we get to know other cultures, but there is fear among some because the culture of richer countries imposes itself on others. The world is globalizing and the inhabitants are localizing, bringing parts of the globalized world to their homes. This reduced direct communication between people. E-learning provides time and space flexible access to teaching materials, where the role of the teacher is of great importance. What is the impact of modern technology on health? Technology makes our lives easier, but excessive use can endanger health. Our brain changes by using a computer, but it also changes by using a pen or any other tool. Our experiences shape our brain's behaviour. The question is whether our brain adapts to new technologies. In the last 30 years, the number of children and adults with hyperactivity and attention deficit disorder has increased, a greater proportion of obese children, depressive states due to the transition to the virtual world and physical separation have increased.

Today, modern technology must take care of the environment. Almost until the end of the 20th century, the economy developed unplanned and there was an overexploitation of natural resources and the release of various pollutants into the water, soil and atmosphere. The result of this is visible in the reduction of biological diversity, the amount of waste increases, the use of energy increases, and the emission of harmful

gases increases. In what way is it possible to achieve a balance between economic, social and environmental requirements? It is possible to achieve using renewable energy sources. That is why modern technology due to the production process should take care in the selection of materials, product use, production process, recycling and reuse. That's why the EU decided on a circular or circular economy, which plans the direction of economic development in such a way as to reduce the emission of greenhouse gases by 80% by 2050. Green technologies are the only possible path of development where the latest scientific achievements are implemented in new technologies.

Conclusion

Information and communication technology enables the transfer and use of all types of information and represents the most pervasive generic technology today. It is the basis of the economy and society of the 21st century. This technology is a generator of changes in different spheres of society. It finds applications in all branches of the economy and in all fields of science and is the basis for the successful operation of entrepreneurship, as well as all social and state structures. There is no doubt that the technological (r)evolution is an important carrier of the globalization process, as well as the global progress of humanity in general. Today's life would be unimaginable without it and it is very necessary in everyday life. It is the result of long-term human evolution, work and progress. A product of science and culture. However, in a techno-economy where life and work are largely subordinated to maximizing the efficiency and profitability of the system, every product has its own price.

"Computer technologies, like many other forms of technology, are not neutral in terms of society. They influence society and society influences them." (Encyclopedia.com, Social Impact, COPYRIGHT 2002 The Gale Group Inc. <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3401200602.html>)

PROMOCIJA ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Sažetak: Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) je 1948. godine u svojoj osnivačkoj povelji definisala zdravlje kao "stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti" prema ideji Andrije Štampara. Andrija Štampar je već tada imao ideju o pozitivnom zdravlju, a koja se odnosi na mjere prevencije i promocije zdravih stilova života. Zdravlje je i prema sadašnjoj definiciji SZO-e univerzalna vrijednost i temeljno ljudsko pravo. Održavanje fizičkog i mentalnog zdravlja nije odgovornost samo pojedinca niti zdravstvenog sistema, pa koncept očuvanja zdravlja mora biti usmjeren ne samo na osobu nego i na porodicu, vrtiće, škole, naselja, gradove, okolinu, odnosno na cijelu lokalnu zajednicu i društvo u cjelini. Jedan od najvećih prioriteta SZO je osiguranje zdravog odrastanja djece i mladih da bi bili osposobljeni za buduće ekonomske i društvene uloge te izgradnju zdrave i uspješne zajednice. Opšte poznata je činjenica da postoji epidemija debljine među mladima, porast mentalnih oboljenja, konzumacije narkotika i cigareta. Škola je okruženje gdje je lako prepoznati na velikom broju djece faktore rizika za zdravlje, a zatim implementirati preventivne mjere i promovirati zdrave stilove života. U ovom periodu rasta neobično je važno probuditi svijest mladih o mentalnim zdravlju i o zdravim stilovima života.

Ključne riječi: zdravlje djece i mladih

PROMOTION OF HEALTH FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract: In 1948, the World Health Organization (WHO) defined health in its founding directive as "a state of complete physical, mental and social well-being, but not just the absence of disease" according to the idea of Andrija Štampar. Andrija Štampar already had the idea of positive health, but which refers to measures of prevention and promotion of healthy lifestyles. Even according to the current WHO definition, health is a universal value and a fundamental human right. Maintaining physical and mental health is not only the responsibility of the individual or the health care system, but the concept of health preservation must be focused not only on the individual, but also on the family, kindergartens, schools, settlements, castles, the environment, that is, on the entire local community and society as a whole. One of the highest priorities of the WHO is ensuring the healthy growth of children and young people so that they are trained for future economic and social roles and the building of a healthy and successful community. It is a well-known fact that there is an epidemic of obesity among young people, an increase in mental illnesses, the consumption of narcotics and cigarettes. School is an environment where it is easy to identify risk factors for health in a large number of children, and then implement preventive measures and promote healthy lifestyles.

Keywords: health of children and youth

Opšti zakon o obrazovanju i vaspitanju

Zdravstvena zaštita (Član 15) Ustanova sarađuje sa zdravstvenim ustanovama pri sprovođenju zdravstvene zaštite djece, odnosno učenika, naročito pri sprovođenju obaveznih ljekarskih pregleda, redovnih sistematskih zdravstvenih pregleda i vakcinisanja.

Nastavnici u ustanovi i drugi zaposleni koji rade neposredno sa djecom odnosno učenicima moraju biti, u toku godine, najmanje jedanput ljekarski pregledani, u skladu sa zakonom.

Troškove ljekarskog pregleda iz stava 2 ovog člana plaća ustanova. ("Sl. list RCG)

Struktura ovog rada podijeljena je u dvije cjeline:

- Promocija zdravih stilova života
- Promocija mentalnog zdravlja

Promocija zdravih stilova života

Mladi ljudi žive u svijetu koji se mnogo brže mijenja od svijeta u kojem su živjeli njihovi roditelji. Ubrzan društveni i ekonomski razvoj unapređuju kvalitet života djece i mladih. Međutim, ove procese prate i mnogi faktori rizika, koji mogu da ozbiljno ugroze zdrav razvoj djece i mladih. U daljem tekstu poseban akcenat je stavljen na bolesti zavisnosti (narkotici, nikotin), značaj prevencije ovih bolesti i ishranu.

- Pušenje

Korišćenje cigareta počinje u ranoj mladosti. Devet od deset pušača započinje konzumaciju duvana prije 18. godine, a svi prije 26. godine. Svaka mlada osoba koja umre od konzumacije

macije duvana, zamijeni se sa dva nova pušača. Ukoliko se pušenje nastavi, 1 od 13 mladih će umrijeti prije vremena. Pušenje kod mladih izaziva zavisnost od nikotina, smanjenu funkciju pluća, smanjen razvoj pluća i rana oštećenja kardiovaskularnog sistema. Slike cigareta, pušača su prisutne na TV, društvenim mrežama, bilbordima. Pušenje na njima djeluje privlačno, zbog čega mlade osobe rano započinju konzumaciju duvana. Iako je marketing zabranjen za mlade osobe, na tržištu se pojavljuju nove vrste nikotinskih proizvoda: snus, elektronske cigarete sa ukusima. Iako se ne zna koliku štetnost po zdravlje imaju e-cigarete, one takođe sadrže nikotin koji utiče na mozak kod mladih osoba.

Podizanje svijesti kod mladih o pušenju je dug i složen proces, u kome profesionalni, prilagođeni i timski i pojedinačni rad treba da donese rezultate. Nije bitno u kojim godinama osoba puši, pušenje ozbiljno može oštetiti zdravlje. Lakše je promovisati zdravlje, prevenirati upotrebu cigareta, nego da se prestane konzumacija istih. Nastavnik treba kroz časove, predavanja i radionice da ukaže na štetnost cigareta, prevenira njihovu upotrebu. Treba ohrabriti roditelje da razgovaraju sa djecom o štetnosti cigareta, i da roditelji pušači ne konzumiraju iste u prisustvu djece. U saradnji sa NVO nastavnik treba da organizuje radionice, gdje se dijele brošure i flajeri učenicima, da bi se podigla svijest o zdravlju, očuvanju i unapređenju istog.

- Narkomanija

Narkomanija podrazumijeva konzumiranje psihoaktivnih supstanci (PAS): heroin, kokain, marihuana, metamfetamin, itd. Mladim osobama se mozak razvija do srednjih 20-ih godina, naročito prefrontalnog korteksa koji je odgovoran za donošenje odluka. Korišćenje PAS može da naškodi procesima koji se odvijaju u mozgu, i da ošteti moždano tkivo. Pod uticajem PAS mlade osobe rade rizičnije stvari kao što su nesigurni seks, brza vožnja... Ukoliko osobe ranije probaju PAS, pod većim su rizikom da postanu zavisnici, i da nastave da ih koriste kasnije tokom života. Korišćenjem PAS mlade osobe mogu ozbiljno ugroziti svoje zdravlje, mogu da obole od bolesti srca, visokog pritiska, poremećaja spavanja, itd. Najčešće korišćena PAS kod mladih osoba je marihuana.

Zašto mlade osobe konzumiraju narkotike?

- Da bi se uklopile u društvo
- Da bi se osjećale dobro
- Da bi se osjećale bolje
- Da bi bolje učili, trenirali
- Da bi eksperimentisali

Koji su faktori rizika za narkomaniju kod mladih osoba?

- Traume tokom ranog djetinjstva (nasilje)
- Izloženost narkoticima u prenatalnom periodu
- Genetika
- Manjak pažnje i posvećenosti roditelja
- Druženje sa osobama koje koriste narkotike

Korišćenje narkotika može da se prevenira. Preventivni programi uključuju nastavnike, roditelje, društvo. Nastavnik treba da prepozna ponašanja mladih osoba koja su u vezi sa korišćenjem narkotika (mijenjanje prijatelja često, provode vrijeme sami, gubitak interesovanja, tuga, umor, neodgovornost, izostajanje iz škole, promjena raspoloženja, krađe, laži, problemi sa porodicom i prijateljima), da ga ohrabri da priča o svom problemu, da ga nauči da se nosi sa problemima, da komunicira sa roditeljima. Nastavnik kroz predavanja, časove, radionice treba da ukaže na problem narkomanije. Davanjem primjera iz stvarnog života, dijeljenjem flajera, timskim pristupom mladim osobama treba da se podigne svijest o štetnosti narkotika.

- Ishrana

Rast i razvoj djeteta su rezultat genetskih faktora, ali i drugih faktora na koje možemo da utičemo, od kojih je najvažnija ishrana. Pravilna ishrana je osnovna baza dobrog zdravlja djeteta i podrazumijeva pravilan i raznovrstan izbor namirnica, koja sadrži sve hranljive i

zaštitne sastojke i optimalan dnevni unos energije. Pravilnim unosom hranljivih sastojka tijelo održava vitalnost, aktivnost i otpornost na bolesti.

Djeca treba da imaju 3 obroka i 2 užine. Ključni nutrijenti su:

1. Ugljeni hidrati- Kompleksni ugljeni hidrati treba da iznose 60% dnevnog unosa kalorija, dok rafinirani šećeri treba da budu <10%

2. Masti- Do 30% dnevnog unosa kalorija treba da budu masti. Zasićene i poluzasićene masti treba da iznose <10%, dok mononezasićene masti treba da iznose barem 10% dnevnih kalorija. Treba insistirati na ribi, mliječnim proizvodima sa malo masti.

Izostavljanje pojedinih obroka, brzo konzumiranje visokokalorijskih obroka sa drugovima u školi, nekritične dijete, neodgovarajući obroci od namirnica male hranjive vrijednosti, ali visokog kalorijskog sadržaja su čest problem. Ekcesivno korišćenje šećera doprinosi razvoju gojaznosti i karijesa. Usled nepravilne ishrane čest je smanjen unos kalcijuma, kao i pojava anemije. Zdrava ishrana djeteta je rezultat edukacije roditelja o izboru zdravih namirnica, pripremanju obroka kod kuće. Nastavnik treba kroz časove i nastavu da edukuje djecu o značaju zdrave ishrane, da edukuje djecu koje namirnice treba da unose, u kojoj količini, koje treba da izbjegavaju i zašto i da insistira na zdravoj užini u školi.

Promocija mentalnog zdravlja

Mentalno zdravlje se odnosi na ukupnu emocionalnu, psihološku i društvenu dobrobit osobe. Mentalno zdravlje utiče na to kako ljudi misle, osećaju i djeluju. Na globalnom nivou, jedno od devetoro djece uzrasta 10 do 19 godina ima neki oblik mentalnog poremećaja. Depresija, anksioznost i poremećaji ponašanja su najčešći oblici mentalnih poremećaja. Samoubistvo je četvrti uzrok smrti kod mladih osoba uzrasta 15 do 29 godina. Mentalni poremećaji u ranom periodu, koji se ne prepoznaju mogu ozbiljno da utiču na razvoj mladih, da ih spriječe u ostvarivanju svog punog potencijala, kao i u vođenju zdravog života.

Mnogi adolescenti se suočavaju sa sličnim psihološkim problemima jer se adolescencija obično smatra teškim periodom u emocionalnom pogledu. U ovom periodu se stiču zdrave navike, redovan san, treniranje, sposobnost rješavanja problema, upoznavanje sebe, kontrolisanje emocija, seksualnost. Mnogi faktori utiču na mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje se često ne smatra temom za razgovor, a postoji i značajna društvena stigma vezana za traženje stručne pomoći. Negativna iskustva, poput porodičnih sukoba ili vršnjačkog zlostavljanja u školi, štetno utiču na kognitivni i emocionalni razvoj i doprinose ukupnom porastu lošeg mentalnog zdravlja. Neki mladi su u većem riziku, zbog uslova života ili njihovog socio-ekonomskog stanja. Ovo uključuje mlade iz socijalno ugroženih porodica, izbjeglice, siročad, oboljeli od hroničnih bolesti, mentalno zaostale itd. Zbog nedovoljno razvijenih usluga za mentalno zdravlje i društvene stigme, mnogi adolescenti ne dobijaju potrebnu psihološku podršku ili pomoć; oni koji imaju probleme sa mentalnim zdravljem ne dobijaju dijagnozu i liječenje. Oni koji imaju probleme sa mentalnim zdravljem osećaju stres, anksioznost i nemaju motivaciju, što sve zajedno dovodi do lošijeg učinka u školi ili na fakultetu i dovodi ih u rizik od preranog napuštanja školovanja, upuštanja u rizična ponašanja, kao što su zloupotreba psihoaktivnih supstanci i rizični seksualni odnosi. Ako se ne prepoznaju u ranoj fazi, manje psihološke poteškoće se mogu razviti u probleme sa mentalnim zdravljem koji utiču na sve oblasti života. Pandemija COVID-19 je pogoršala situaciju jer su obustavljene mnoge stvari na koje se tinejdžeri oslanjaju za emocionalnu stabilnost i rast, poput društvenih aktivnosti, sporta, normalnog školovanja, izlazaka na sastanke i još mnogih drugih.

Mjere promocije mentalnog zdravlja treba da osnaže mlade osobe da otvoreno pričaju o svojim emocijama, problemima, da snaže svoje mentalne kapacitete. Mlade osobe treba edukovati o vršnjačkom nasilju, šta je, kako ga prepoznati, kako ga spriječiti i koliko ozbiljno može narušiti mentalno zdravlje mladih.

Mjere zahtijevaju multidisciplinarni pristup. Ovim pristupom obuhvaćena je porodica, škola, zdravstvo i cjelokupno društvo. Nastavnik ima značajno mjesto u promociji mentalnog

zdravlja, ali i prepoznavanju mentalnog poremećaja, i faktora koji su doveli do istog. Kroz časove, predavanja, radionice i individualnim pristupom treba da edukuje mlade osobe:

- Šta je mentalno zdravlje
- Kako očuvati mentalno zdravlje
- Šta je vršnjačko nasilje
- Kako spriječiti vršnjačko nasilje
- Da nije sramota razgovarati o emocijama
- Da su mladi svi jednaki, bez obzira iz kog socio-ekonomskog staleža potiču
- Da mladi međusobno trebaju da se podržavaju

Zaključak

Promovisanje važnosti zdravlja kod mladih nije samo širenje informacija o zdravlju, već aktivan proces koji zahtijeva multidisciplinarni pristup. Zdravlje djece i mladih ne treba da bude briga samo sektora zdravstva, već cjelokupnog društva. Najviše vremena djeca, pored porodice, provode u školi i škola ima ključnu ulogu u promociji i prevenciji zdravlja. Zdrava mlada osoba predstavlja osnovu za zdravo društvo, i omogućava ostvarivanje punog potencijala jednog društva. Nastavnik pored edukacije svojim primjerom treba da pokaže mladim osobama kako da unaprijedi i očuvaju svoje zdravlje. Škola i porodica treba usaglašeno da djeluju za dobrobit mladih osoba, radi ostvarivanja psihičkog, fizičkog i socijalnog blagostanja.

Literatura

<https://www.unicef.org/>

<https://www.who.int/>

<https://www.ijzcg.me/>

Promocija zdravih stilova života školske djece: uloga lokalne zajednice Nizama Salihefendić, Muharem Zildžić, Midhat Jašić

Zdravi stilovi života- priručnik za nastavnike, Tatjana Vujović, Slavica Vujović, Anda Backović, Rajko Strahinja, Boban Mugoša- Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Podgorica 2012.

PODSTICAJ ZDRAVIH NAVIKA KROZ USMJERENE I SLOBODNE AKTIVNOSTI U VRTIĆU ZA UZRAST 3 DO 6 GODINA

Sažetak: Zdravlje i zdrave navike su najbitnije kod svakog čovjeka i zato je neophodno brinuti se o tome od najranijeg doba. Svjetska zdravstvena organizacija je zdravlje definirala kao „stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“. Navike i shvatanja se stvaraju od najranijeg uzrasta i tako oblikuju mišljenje i stav pojedinca, stoga je od izuzetne važnosti pristupiti što temeljnijem načinu predstavljanja i kreiranja zdravih navika i stilova života kod djece već na uzrastu od treće godine, pa nadalje. Vrijeme od treće do šeste godine je vrijeme intenzivnog, fizičkog, kognitivnog, socijalnog i emocionalnog razvoja djece, stoga je osmišljavanje usmjerenih i slobodnih aktivnosti, veoma važno kako bi se djeci kroz zanimljiv pristup predstavila jedna tako važna tema kao što je zdravlje i kako bi se stvorila zdrava shvatanja i kroz rutine kojima se djeca osjećaju najbolje dolazi do formiranja zdravih navika. U cilju postizanja zdravih stilova života, vaspitači moraju biti kreativni, te obuhvatiti sve segmente koji predstavljaju zdravlje, a to su pored najvažnije zdrave ishrane, higijenskih navika, fizička aktivnost, igra, druženje, razvoj socijalnih vještina, kontrola emocija, boravak u prirodu, druženje sa životinjama, smijeh, razdraganost ali i formirati navike zdravog spavanja

KLjučne riječi: djeca, zdravlje, navike, zdrava ishrana, fizička aktivnost, igra, druženje, priroda

ENCOURAGING HEALTHY HABITS THROUGH DIRECTED AND FREE ACTIVITIES IN KINDERGARTEN FOR AGES 3 TO 6

Abstract: Health and healthy habits are the most important for every person, and that is why it is necessary to take care of it from an early age. The World Health Organization defined health as "a state of complete physical, mental and social well-being, not just the absence of disease and infirmity". Habits and understandings are created from the earliest age and thus shape the opinion and attitude of the individual, therefore it is extremely important to approach the most fundamental way of presenting and creating healthy habits and lifestyles in children from the age of three onwards. The period from the third to the sixth year is the time of intensive, physical, cognitive, social and emotional development of children, therefore designing directed and free activities is very important in order to introduce such an important topic as health to children through an interesting approach and to healthy understandings are formed and healthy habits are formed through routines that make children feel the best. In order to achieve healthy lifestyles, educators must be creative and cover all the segments that represent health, which, in addition to the most important healthy nutrition, hygienic habits, physical activity, play, socializing, development of social skills, control of emotions, being in nature, socializing with animals, laughter, cheerfulness, but also to form healthy sleeping habits

Key words: children, health, habits, healthy diet, physical activity, play, socializing, nature

Uvod

Zdravlje je najveće bogatstvo svakog pojedinca, i ako je ono nešto što se često podrazumijeva, svjedoci smo da danas zdravlje može biti ozbiljno narušeno već kod najranijeg uzrasta djece. Uzroci lošeg zdravstvenog stanja bilo ono fizičko ili emocionalno i psihološko mogu se naći u brojnim činiocima, kako ishrani, fizičkoj aktivnosti, genetskim predispozicijama i mnogim drugim faktorima. Stoga je zdravlje nešto što treba čuvati i u čemu treba istrajati razvojem zdravih stilova života kroz navike i to promovisati od vrtićkog uzrasta. Da bismo razvijali zdrave stilove, moramo biti svjesni da to treba ostvariti kroz mnoga područja djelovanja u našem primjeru vrtićke djece kao što su: upućivanje na razvoj higijenskih navika, promovisanje zdrave ishrane, podsticaj na fizičku aktivnost i tjelesne vježbe, boravak u prirodi, podsticaj na druženje i socijalizaciju, stvaranje navika redovnog odmora i režima spavanja. Svaki od navedenih segmenata je izuzetno bitan kako bi se sačuvalo zdravlje kod djece, kako bi njihov imunitet bio što bolji i funkcionalniji, kako bi međusobna interakcija bila zdravija i kako bi se kroz svakodnevne rutine kod djece razvile pozitivne navike kada su u pitanju zdravi stilovi života.

Kako bi se djeci što bolje i zanimljivije predstavili zdravi stilovi života, neophodna je i dodatno usavršavanje kompetencije vaspitača putem adekvatnih seminara koji tretiraju pomenutu

temu, ali i korištenje stručne literature, te praćenja savremenih preporuka u vaspitno obrazovnom radu od strane ministarstva, ali i kolega iz ostalih zemalja putem međunarodnih stručnih kongresa. Veoma je bitan i način prezentacije i osmišljavanja aktivnosti kako bi se djeci uzrasta 3 do 6 godina tema zdravih navika približila njihovom nivou razumijevanja i shvatanja, te se ove teme mogu obrađivati kako u okviru usmjerenih aktivnosti, tako i za vrijeme slobodnih aktivnosti, međutim izlete i posjete takođe vaspitač može iskoristi kako bi djeci približio osnove zdravih stilova života.

Stvaranje higijenskih navika

Razvoj osnovnih higijenskih navika kod djece predškolskog uzrasta počinje od prvog dana boravka u vrtiću kroz razne aktivnosti kao što su: podsticaj na samostalno oblačenje – presvlačenje, obuvanje-izuvanje, održavanje odjeće i obuće ispred radne sobe uredno posloženim, odlazak u toalet, pranje ruku, održavanje uredne radne sobe nakon usmjerene aktivnosti i slobodne igre, na način da se igračke ili radni materijal vraćaju na mjesto. Kroz usmjerene aktivnosti koje tretiraju održavanje higijene zuba koje se mogu izvesti od strane vaspitača ili prilikom posjete stomatologu djeca uvježbavaju pravilan način pranja zubića putem modela, te kasnije isprobavaju i da to znanje prenesu u praksu samostalnim pranjem svojih zubića, takođe uče koje su to vrste hrane i pića koje pogoduju dobrom, a koje lošem zdravlju zuba. Takođe kod djece je potrebno razviti i naviku ispravnog pokrivanja nadlakticom prilikom kijanja te upotrebe maramica prilikom kijanja i brisanja nosića ukoliko osjete da imaju neki sekret, na kraju znanje o tome zaokružiti pravilnim odlaganjem maramice nakon korištenja. Gostovanje frizera u okviru upoznavanja zanimanja iskoristi da djeca steknu znanja o važnosti održavanje higijene kose, pravilnom češljanju i pranju, te da djeca shodno uzrastu i razvoju njihove motorike ruku nauče da naprave frizuricu sebi ili drugom.

Primjer igara koje se mogu koristiti za stvaranje osnovnih higijenskih navika kod djece uzrasta 3 do 6 godina.

„Ko će bolje oprati ručice“ – djeci se na početku na ruke stavi tempera neke jače boje tako da zahvata čitavu površinu šake, potom se djeca stave u parove te se pusti voda na 30 sekundi (još bolje bi bilo da ukoliko su starija grupa djeca samostalno broje na glas do 30) a potom se zavrne voda i grupa odlučuje ko je bolje oprao ruke, onaj ko ima najmanje ili nikako tempere na ruci je ujedno i pobjednik

„Pronađi par svakoj papučici“ – sva djeca izuju svoje papučice na jednu gomilu one se izmiješaju i u parovima za određeno vrijeme npr 10 sekundi, djeca treba da pronađu i slože što više papučica, na ovaj način vježbaju koordinaciju, briznu, logiku ali i što je najbitnije uče kako se brzo može pospremiti.

Zdrava ishrana

Navike koje se formiraju u djetinjstvu vezane za ishranu, ostaju za cijeli život, stoga je vrlo važno da djeci nastojimo da na što ljepši način predstavimo zdravu hranu, ali i da o tome posavjetujemo roditelje, te da kroz zajedničku saradnju djeca zavole zdravu hranu i da u granicama njima razumljivog shvate kako hrana može da utiče na zdravlje. Ono što smo primijetili jeste da djeca nauče prihvatati ili odbijati hranu samo iz razloga jer se sa njome nisu adekvatno upoznala ili roditelj nije bio istrajan u pokušaju da dijete zavoli neku vrstu hrane tj. namjernicu, djeca sa dosta nepovjerenja i straha doživljavaju hranu, pogotovo nove vrste jela koja nisu imali prilike da probaju kod kuće. Naša ideja je bila da svakog dana prije dolaska doručka ili ručka dok djeca strpljivo čekaju da se obrok servira, pričamo o tome što je danas na meniju. Kako su supica, čorba, ili neko drugo jelo koje se očekuje pravi, pa nabrojimo namjernice, zatim kažemo zašto su važne te nemjernice, npr. šargarepa je zdrava jer poboljšava vid, pasulj je zdrav jer nam crijeva bolje funkcionišu, celer je zdrav jer daje snagu mišićima itd. Koristili smo i popularne Zdravoljupce plišane igračke koje su bile popularne kod djece da od njih sa djecom napravimo predstavu, čiji je cilj predstavljanje najboljih nutritivnih vrijednosti svakog voća i povrća na jedan zanimljiv način. Kroz aktivnost „pekar“ djeci

smo prezentovali kako se i pekarski proizvodi mogu napraviti od zdravih žitarica i na zdrav način, djeca su svakako uživala ne samo u igri prodavca i kupca, već i u oblikovanju tijesta ali i degustaciji tih proizvoda. Takođe kako bismo djeci približili nutritivne benefite maslina, kojima naš kraj obiluje, a koje nisu baš popularne kod djece, kroz usmjerene aktivnosti osmislili smo druženje sa maslinom, sortiranje plodova masline, te izradu zimnice od maslina. Djeca su uživala i svakodnevnom pričom nestrpljivo iščekivala da probaju svoj proizvod. Kroz slobodne aktivnosti djecu smo prošetali kroz brojne maslinjake, bavili se sakupljanjem maslina i upoznali smo najstariju maslinu u Evropi, te slušali priče o njenom postojanju.

Fizička aktivnost i tjelesne vježbe

Fizička aktivnost treba da bude planska, sadržajna, zastupljena tokom cijelog života, počevši od najranijeg uzrasta. Njen zadatak je pravilan psiho-fizički razvoj, postizanje i održavanje optimalne tjelesne kondicije, podizanje odbrambenih snaga organizma, prevencija oboljenja. Fizičko vaspitanje podstiče druželjubivost, ličnu odgovornost, pozitivnu motivisanost, težnju za uspjehom i kreativnost i otkriva sklonosti prema nekom sportu. Fizička aktivnost ima poseban značaj za dječiji organizam koji je u dinamičnom razvoju. Jedan od opštih zadataka predškolske ustanove je da doprinese fizičkoj zrelosti i spremnosti djece za polazak u školu, da stvori zdravo i snažno tijelo djeteta, spremno za napore koje traži pohađanje nastave. Kada je riječ o predškolskom djetetu, usmjerene aktivnosti iz fizičkog vaspitanja su od velikog značaja za njihov cjelokupan razvoj. Za tjelesni i duhovni razvoj djeteta igra je podjednako potrebna kao hrana, ljubav i osjećanje bezbjednosti. Djeci je potrebno osmisliti fizičku aktivnost koja će pratiti temu usmjerene aktivnosti, te u skladu sa time napraviti takmičarsku igru, igru spretnosti, elementarnu ili sportsku igru, elemente gimnastike, igru sa loptom, poligon, ritmičke igre ples i narodne igre. Za što bolje funkcionisanje i razbuđivanje djece, poželjno je da se nakon prijema djece odvoji jedno kratko vrijeme kako bi se sa djecom odradile tjelesne vježbe koje će podstaknuti bolju prokrvljenost organizma. Fizička aktivnost koja prati određenu temu može se sporovesti u radnoj sobi ili u dvorištu vrtića. Takođe poželjno je iskoristiti izlete na način da se napravi spoj između druženja djece, fizičke aktivnosti i širenja svijesti o značaju boravka u prirodi.

Socijalizacija i boravak u prirodi

Svakodnevni boravak u vrtiću jeste vid socijalizacije djece u svojoj grupi, za vrijeme usmjerenih ili slobodnih aktivnosti, ali i socijalizacije sa ostalim grupama i djecom za vrijeme kada djeca borave vani. Svaki dan nosi neki novi oblik međusobne interakcije i saradnje sa djecom istog ili sličnog uzrasta, kroz različita dešavanja djeca emocionalno sazrijevaju, nauče da bolje predstavljaju svoje emocije, da ih opisuju, da ih kontrolišu, takođe nauče šta su to socijalno prihvatljivi a šta ne oblici ponašanja. Međutim daleko najbolji način socijalizacije i međusobne empatije, drugarstva i dijeljenja postiže se kroz boravak u prirodi. Boravak u prirodi može se organizovati na više načina: putem jednodnevnih izleta, kampovanje, planinarenje, logorovanje, škole u prirodi, druženje sa izviđačima, škole sporta u prirodi.

Svaki odlazak u prirodu mora biti dobro isplaniran i odobren od strane vaspitno obrazovne ustanove te je potrebno zatražiti saglasnost roditelja za isti. Poželjno je da i sami roditelji uzmu aktivno učešće u organizaciji i odlasku na izlet ili kampovanje. Cilj organizovanog boravka u prirodi od strane vaspitno-obrazovne ustanove jeste upravo ideja da roditelji uslijed užurbanog načina života i brojnih poslovnih obaveza provedu što kvalitetnije zajedničko vrijeme sa svojom djecom, povećavajući međusobnu ljubav, razumijevanje. Izleti su i sjajna prilika da roditelji upozanju djecu sa kojima njihova djeca borave, najbolje drugove i da kroz ovu vrstu druženja prošire svoje socijalne kontakte. Za dobru organizaciju neophodno je odrediti: obrazovno-vaspitne ciljeve i zadatke tj. šta je svrha druženja u prirodi, sadržaje kojima će se ti zadaci ostvariti, ograničiti broj učesnika na onoliko koliko je optimalno da se može lijepo ispratiti svaki pojedinac od strane organizatora ili odgovornih lica, dobro osmisliti tehničku organizaciju boravka u prirodi kao i obavezne mjere bezbjednosti te u

koliko je potrebno angažovati za to stručna lica (specijalne službe). Boravkom u prirodi djeca formiraju pozitivan stav o prirodnom okruženju, razvijaju ekološku svijest, nauče da vrijednuju živi svijet, da se druže sa životinjama tog podneblja, proširuju znanja o kulturnim znamenitostima određenog kraja, načinom rada i funkcionisanja ljudi na tom području.

Redovan odmor i režim spavanja

Dnevne aktivnosti u vrtiću osmišljene su tako da pored intenzivnog vaspitno-obrazovnog rada, djeca provode vrijeme u igri, ali i u odmoru i snu. Odmor i san su izuzetno dragocjeni kako za fizički razvoj kod djece tako i za razvoj mozga koji se kod djece razvija nevjerovatno brzo, zato im samo noćni san nije dovoljan. Pored noćnog spavanja, djeca do pete godine života treba da imaju i redovne dnevne periode odmora i sna. Nedovoljno sna, ili neredovno spavanje kod djece, mogu imati za posljedicu pad imuniteta, razvoj kardiovaskularnih bolesti, gojaznost, dijabetes ... Uočeno je da su djeca koja nedovoljno spavaju razdražljiva, hiperaktivna i sklona infekcijama. Iz tog razloga se brojna istraživanja bave proučavanjem povezanosti spavanja, imunog i neuroendokrinog sistema u dečjem uzrastu. Takođe djeca koja pate od nedostatka sna, sklonija su većoj količini hrane koju unose, teško se koncentrišu na rad i zadatke. Zadatak vaspitača jeste da pomno isprati stanje djeteta i da na osnovu toga izabere aktivnost koju dijete tog dana može da iznese, s obzirom da djeca nisu uvijek iste fizičke i emocionalne spremnosti svakog dana. U koliko je dijete ispunjeno pozitivnom energijom i snagom za njega se uvijek može dodati neka fizička aktivnost ili igra koja će podstaći kognitivni razvoj. Neophodno je da roditelji obavijeste vaspitača ukoliko dijete ima problema sa snom, noćnim morama ili strahovima od spavanja kod kuće. U zavisnosti od uzrasta kako bi pripremili djecu za dnevni odmor, koristimo se uspavankama, kratkim pričama ili slušanjem zvukova iz prirode. Kako bismo djeci uzrasta 3 do 6 godina dočarali važnost sna s obzirom da često odbijaju popodnevni odmor, osmislili smo igrokaz „Sanjivko“ kojom smo djeci na šaljiv i ilustrativan način predstavili dječaka koji odbija da spava i koji se zbog toga smiješno ponaša. Takođe ukoliko primijetimo da djeca imaju strah od spavanja legnemo blizu kako bi osjetili sigurnost.

Zaključak

Vaspitač kao kreator programa vaspitno-obrazovnog rada u vaspitnoj grupi ujedno je i istraživač sopstvene prakse, planira ukupan rad i vaspitnu sredinu. Uloga vaspitača je da djeci bude saigrač, zanimljiv, vedar, da pruži djeci sve uslove za spontanu i slobodnu igru. Zdrave navike se stiču od malih nogu, a na vaspitačima je da prenesu znanje koje posjeduju. Vrlo često se dešava da djeca u gradu nisu upoznata sa tim odakle dolazi hrana, šta je zdrava hrana, ne znaju mnoge vrste tradicionalnih, pokretnih, društvenih i didaktičkih igara. Djeca takođe vrlo slabo poznaju životinje ili se nikada nisu susretali sa njima, te su im život na selu ili nekom drugom lokalitetu u prirodi strani. Uslijed malog životnog prostora, djeca su često vrlo pasivna ali i zahvaljujući video igricama i tv programu te je podsticaj na fizičku aktivnost od izuzetne važnosti za njihov fizički i mentalni razvoj. Igra koja je sastavni dio obrazovnog procesa u vrtiću predstavlja neiscrpan izvor radosti i oduševljenja, samim tim je podsticaj u izgradnji jake i čvrste ličnosti. Zbog toga se igra ne može zamijeniti niti bilo čime nadoknaditi u razvoju i vaspitanju djeteta. Igra pruža široke mogućnosti za vaspitni uticaj na dijete i priprema ga za život. Upravo kroz igru dijete može da usvaja zdrave stilove života i da to postane sastavni dio njegovih navika u kasnijem životu.

Literatura

- dr.med.sci. Pejović E, Zdravo obrazovanje i higijena, Unireks Podgorica 2006.
prof dr Bjelica D., Dr Krivokapić D., Teorija igre, Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore, Podgorica 2011 str. 81
Nobile M. The WHO definition of health: a critical reading. Med Law. PubMed: 2014.
<https://www.stetoskop.info/zdravlje-dece/koliko-sna-je-potrebno-bebama-i-deci>

ULOGA ODGOJNO-OBRAZOVNIH DJELATNIKA USTANOVA RANOGA I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA U RAZVOJU SOCIJALNIH KOMPETENCIJA DJECE

Sažetak: Suvremeno poimanje odgojno-obrazovnog rada u ustanovama ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja usmjereno je na razvoj potrebnih socijalnih kompetencija djeteta. Jedan od izazova odgojno-obrazovnih djelatnika nastaje kod odabira ponašajnih obrazaca u interakciji s djecom. Mnoga istraživanja govore kako je upravo rana i predškolska dob razdoblje formiranja vrijednosti, stavova i mišljenja, pozivajući se na smjernice razvojne psihologije (Bouillet, 2011). Djetetov mozak u toj dobi podložan je značajnom utjecaju iz okoline, stoga je uloga profesionalaca u odgoju i obrazovanju velika. Prosocijalna i socijalno odgovorna ponašanja odgojno-obrazovnih djelatnika prenose se na djecu prema modelu. Razvijanjem socijalnih vještina, samokontrole i rješavanja problema kod djece stvara se plodno ozračje za bolje učenje i kognitivni rast (Zins i sur., 2006). Stoga, socijalne vještine i kompetencije postaju imperativ u ustanovama ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja za buduće socijalno prihvatljive odabire i razvoj samostalnih, prosocijalnih pojedinaca (Katz i McClellan, 2005; Modrić, 2021). Kod odgojno-obrazovnih djelatnika javlja se potreba za konstantnim stručnim usavršavanjem kako bi kvalitetno djelovali u ustanovama ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja. U ovom radu naglasit će se važnost stručnog usavršavanja odgojno-obrazovnih djelatnika, posebno na području komunikacijskih vještina, kako bi kod djece razvijali socijalne kompetencije djece od najranije dobi.

Ključne riječi: komunikacijske vještine, odgojno-obrazovni djelatnici, socijalne kompetencije djece, stručno usavršavanje, ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

THE ROLE OF EDUCATIONAL WORKERS OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S SOCIAL COMPETENCES

Abstract: Contemporary understanding of educational work in preschool education institutions is focused on the development of the child's necessary social competences. One of the challenges of educational workers arises when choosing behavioral patterns in interaction with children. Many studies say that early and preschool age is the period of formation of values, attitudes and opinions, referring to the guidelines of developmental psychology (Bouillet, 2011). A child's brain at that age is subject to significant influence from the environment, therefore the role of professionals in upbringing and education is great. Prosocial and socially responsible behaviors of educational workers are transferred to children according to the model. Developing social skills, self-control and problem solving in children creates a fertile environment for better learning and cognitive growth (Zins et al., 2006). Therefore, social skills and competences become imperative in preschool education institutions for future socially acceptable choices and the development of independent, prosocial individuals (Katz and McClellan, 2005; Modrić, 2021). Educational workers have a need for constant professional development in order to work well in preschool education institutions. This paper will emphasize the importance of professional development of educational workers, especially in the field of communication skills, in order to develop children's social competence from an early age.

Key words: communication skills, children's social competences, educational workers, preschool education institutions, professional development

1 Uvod

Izazovi djetetovog uspješnog socijalnog djelovanja u društvu kao dio svakodnevnice, ukazuju na potrebu za razvijanjem socijalnih vještina od najranije dobi. Konstrukt socijalnih kompetencija sagledava se u okviru djetetove osobnosti, talenata, obiteljskog i općeg okruženje, ali i socijalnih prilika (Župančić, Hasikić 2020, str. 113). Uključivanjem djece u ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja započinje krucijalna uloga odgojno-obrazovnih djelatnika u razvoju socijalnih kompetencija djece, koja je do tada bila povjerena obitelji i primarnom okruženju. Recentni autori ukazuju na potrebu kontinuiranih stručnih usavršavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području socijalnih kompetencija, kako bi se odgovorilo na zahtjeve usmjeravanja i podrške djeci od najranije dobi u razvijanju empatije,

rješavanja problema, prosocijalnog i odgovornog ponašanja te razumijevanja sebe i drugih (Karen i Tracy, 2002; Zloković, 2004; Glasser, 2005; Katz i McClellan, 2005; Modrić, 2013; Modrić 2021).

2 Socijalne kompetencije djece

Međuovisnost pojedinca i okoline u fokus stavlja socijalne kompetencije od najranije dobi, kako bi dijete usvojilo potrebne vještine za uspješno ovladavanje istim. Socijalno kompetentno dijete je dijete koje ima razvijenu društvenu osjetljivost s razvijenim socijalno poželjnim ponašanjima. Socijalna kompetentnost kod djece očituje se u socijalno kognitivnim sposobnostima koja su vidljiva u ponašajnim obrascima djelujući usklađeno s vlastitim i tuđim potrebama (Jurčević Lozančić, 2016). Slijedom navedenog, može se reći kako je socijalno kompetentno dijete svjesno sebe i svoga ponašanja te sposobno svoje ponašanje regulirati u odnosima s drugima. Na taj način dijete je svjesno svojih potreba i ponašanja, ali razumije i potrebe i ponašanja drugih osoba u svome okruženju. Tankersley (2022) navodi elemente koje podrazumijeva socijalna kompetencija, a to su: socijalne vrijednosti, interpersonalne vještine, pozitivan samo-identitet, samoregulacija, emocionalna inteligencija te planiranje i donošenje odluka. Pod socijalnim vrijednostima podrazumijevaju se iskrenost, briga za druge i prilagodba vlastitog razmišljanja kako bi se shvatilo druge i izgrađivao odnos s njima. Da bi djeca imala dobre odnose s drugima, potrebno je prije svega izgrađivati pozitivan samo-identitet, razvijati samosvijesti, uspostavu vlastite vrijednosti i stjecati samopoštovanje. Kod razvoja interpersonalnih vještina podrazumijeva se uspostava dobrih odnosa s drugima, odnosno prijateljstava. Također, sposobnost rješavanja problema nenasilnim putem, iskustvo je kojim djeca usavršavaju interpersonalne vještine. Kontinuirani rad na samoregulaciji koja je dio socijalnih kompetencija, osobit naglasak stavlja se na odgodu zadovoljavanja vlastitih potreba.

Omogućavanje djetetovog izbora u planiranju i donošenju odluka jednako je važno kao i suočavanjem sa posljedicama svojih izbora. Upravo u ovakvim situacijama dolazi do izražaja uloga odraslih. Poticanje samostalnosti u rješavanju problema s uvažavanjem psihofizičkih karakteristika dobi i povjerenjem da dijete može samostalno odabrati bolje izbore, daje djetetu povjerenje da je ono odgovorno i sposobno riješiti probleme. Isto tako, postoji nužna potreba za razvojem emocionalne inteligencije kod djece koja se očituje u prepoznavanju vlastitih i tuđih emocija i mogućnošću nošenja s njima. Navedene vještine inkorporirane su u socijalne aktivnosti djeteta, stoga je njihova uloga neminovna u kontekstu socijalnih interakcija.

Jurčević Lozančić (2016) navodi temeljne odrednice socijalnih kompetencija: altruizam i empatiju. Autorica altruizam ističe kao plodonosni oblik komunikacije usmjerene na pomoć drugima i naglašava ga kao okosnicu rada odgojno-obrazovnih djelatnika. Važnost ove odrednice leži u suvremenom okruženju, gdje je primjetna pojavnost agresivnosti u ranom i predškolskom sustavu. Kontinuiranim radom na osnaživanju pro-socijalnih vještina kod djece djelujemo na razvoj socijalne kompetencije kako bismo pripremili djecu od najranije dobi za uspostavljanje i održavanje veza i odnosa s pojedincima iz njihovog okruženja u kojem žive i djeluju.

3 Odgojno-obrazovni djelatnici kao modeli u formiranju socijalno kompetentnih pojedinaca

Iako se socijalna kompetencija razvija tijekom cijelog života, najbolji temelj za izgradnju socijalnih kompetencija djeteta postavlja se i započinje upravo u ranoj i predškolskoj dobi. Autori često naglašavaju važnost razvoja socijalne kompetencije u ranoj i predškolskoj dobi jer se upravo u razdoblju prije polaska u školu razvijaju ponašajni obrasci kojima je dijete izloženo po modelu odrasle osobe (Župančić, Hasikić 2020, str. 114). Odrasli čije modele obrazaca ponašanja promatraju djeca u ranoj i predškolskoj dobi su roditelji, kao primarni odgojitelji djece, i odgojno-obrazovni djelatnici, kao sekundarni odgojitelji, ako je dijete

uključeno u sustav ustanova ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja. Činjenica da djeca danas uglavnom provode do 10 sati u ustanovama ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja, govori da djeca nerijetko manje vremena provode u aktivnom stanju u svome domu. Može se zaključiti da je dijete većinu svoga dana izloženo modelu ponašanja odgojno-obrazovnih djelatnika zaposlenim u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Partnerstvo i otvorenost roditelja i djelatnika u odgojno-obrazovnim ustanovama Jurčević-Lozančić (2016) ističe glavnim preduvjetom kvalitetnog okruženja za stvaranje mogućnosti učenja. U ustanovama gdje nema partnerskih odnosa među navedenim subjektima, postavlja se pitanje razvoja socijalnih i emocionalnih kompetencija djece, upravo zbog učenja po modelu.

4 Razvoj socijalnih kompetencija djece u ustanovama ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

Ostvarivanje socijalizacije događa se interakcijama i komunikacijom, poštujući pritom vlastita i tuđa prava, vrijednosti i potrebe (Modrić, 2021). Socijalizacija je proces u kojem pojedinac sazrijeva, a kreće od rane i predškolske dobi u kojoj se razvijaju ključne socijalne kompetencije za djelovanje u zajednici. Uzme li se u obzir da je upravo rano djetinjstvo temelj cjeloživotnog obrazovanja, potreba za kvalitetnim i kompetentnim pojedincima i jednoznačni kompetencijski okvirom neminovni su za realizaciju visoko kvalitetne odgojno-obrazovne prakse i bolje razumijevanje same kvalitete profesije odgojno-obrazovnih djelatnika u predškolskim ustanovama (Župančić, Hasikić 2022, str. 3).

Postoje razna nastojanja stručnjaka u području ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja koji odgovaraju na potrebe nužnog usavršavanja djelatnika koji rade s djecom. Neka od njih su UPS Model autorice Modrić (2021), Centri humanosti u sklopu odgoja za humanost Hrvatskog Crvenog križa u kojem se daje odgovor na razvoj altruizma i empatije kod djece te potiče djecu da od najranije dobi mogu činiti razliku u društvu putem volontiranja i činjenja dobrih djela. Isto tako, Kog i sur. (2001) u priručniku Kutija puna osjećaja daju jasne smjernice u izgradnji socio-emocionalnih kompetencija. Nadalje, Modrić (1999) u knjizi Lutka vodič odgovara na izazov razumijevanja ljudskih potreba i rješavanja sukoba od najranije dobi, dok Modrić (2021) u knjizi Upravljanje problemnim situacijama daje presjek na teorijskoj i praktičnoj razini čineći usporedbe Gordonova, Juulova i Katz i McClellanovog modela rješavanja problema sa UPS modelom.

Zaključak

Socijalne kompetencije djece omogućavaju djeci uspostavljanje i održavanje odnosa s drugima s kojima se susreću u svome okruženju. Socijalne kompetencije dijete usvaja prema modelu odraslih, promatrajući obrasce ponašanja i djelovanja u pojedinim situacijama. Odgojno-obrazovni djelatnici jedni su od modela prema kojima djeca uspostavljaju prosocijalne vještine. Potrebno je kontinuirano usavršavanje odgojno-obrazovnih djelatnika, a time i jačanje partnerskih odnosa s roditeljima kako bi sveukupno stvorili okruženje nesmetanog socijalnog razvoja djece. Kontinuiranim radom na sebi i koristeći primjere dobre prakse, poput UPS modela, Kutija humanosti, Kutije punih osjećaja i sl., u ustanovama ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja, stvara se kvalitetno okruženje u kojem djeca razvijaju svoje socijalne kompetencije. Osobito u suvremenom okruženju smanjenih socijalnih interakcija, potrebni su nam socijalno snažni pojedinci koji će znati prepoznati vlastite i tuđe potrebe, emocije i probleme te u skladu s time postupati u zajednici u kojoj žive i djeluju.

Literatura

- Bouillet D. (2011). Kompetencije odgojitelja djece rane i predškolske dobi za inkluzivnu praksu. *Pedagoška istraživanja*, 8(2): 323- 338.
- Glasser, W. (2005) *Kvalitetna škola*. Zagreb: Educa.
- Karen, D. R. i Tracy, L. H. (2002). Interpersonal Problem Solving, Externalizing Behavior and Social Competence in Preschoolers: A Knowledge-Performance Discrepancy? *Journal of Applied Developmental Psychology*.

ogy, 18 (1), 107-117.

Katz, L.G., McClellan, D.E. (2005). Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije, Zagreb: Educa.

Kog, M., Moons, J., Depondt, L. (2001). Kutija puna osjećaja. Zagreb: Golden marketing.

Jurčević Lozančić, A. (2016). Socijalne kompetencije u ranome djetinjstvu. Metodčki ogledi: časopis za filozofiju odgoja, 23 (2): 143-146.

Modrić, N. (1999). Lutka vodič za razumijevanje ljudskih potreba i za rješavanje sukoba. Zagreb: Vlastita naklada.

Modrić, N. (2013). Kompetencije odgojitelja za učinkovito upravljanje problemnim situacijama. Napredak, 154 (3), 427-450

Modrić, N. (2021). Upravljanje problemnim situacijama. Zagreb: Vlastita naklada.

Tankersley, A. (2022). What is Social Competence and What Are Its Elements? Preuzeto s <https://www.continued.com/early-childhood-education/ask-the-experts/what-social-competence-and-its-23785> 04.04.2023.

Zins, J. E., Elias, M. J. (2006). Social and Emotional Learning. In G. G. Bear, K.M. Minke (Eds.), Children's Needs, 3: 1-13.

Zloković, J. (2004). Nasilje među vršnjacima - problem obitelji, škole i društva, Pedagogijska istraživanja, 1(2), 207-220.

Županić, M. i Hasikić, A. (2020). Socijalna kompetentnost u ranoj predškolskoj dobi. Metodčki obzori, 15-1(28): 111-122.

Županić, M. i Hasikić, A. (2022). Kompetencije odgojitelja. Varaždinski učitelj, 5(9): 505-513.

Martina Milina, Marina Fistanić, Osnovna škola "Josip Pupačić Omiš, Hrvatska

E-mail: martinamilina@yahoo.com; marina.fistanic@yahoo.com

"BRIGA O MENTALNOM ZDRAVLJU DJECE I MLADIH"

Abstrakt: U djetinjstvu- periodu bezbrižnosti i radosti za dječje mentalno i fizičko zdravlje bitno je da rastu i žive u okruženju koje će im omogućiti razvoj svih potencijala kojima raspolažu. Nažalost, ne provode sva djeca djetinjstvo na takav način. Škola ima obvezu osigurati atmosferu u kojoj će se svako dijete osjećati sigurno i uvaženo. Dijete u interakciji s drugom djecom stvara prijateljstva i odnose važne za mentalno zdravlje. U suradnji s drugom djecom navikava se na razne životne situacije i uči kako se nositi sa njima. Dolaskom pandemije COVID-19 djeci se promijenila svakodnevica. Pojavio se novi način svakodnevnog života i socijalnih odnosa, nedostatak druženja s vršnjacima što je uvelike ostavilo traga u njihovim životima. Vrlo je važno pravovremeno prepoznati smetnje u području mentalnog zdravlja, uz stručnu psihološku pomoć i na vrijeme spriječiti mogući razvoj poremećaja. Odgojno obrazovni djelatnici su važne osobe u okruženju djece i mladih i važni sudionici u očuvanju i zaštiti mentalnog zdravlja djece i mladih. Ulaganje u prevenciju problema te promociju mentalnog zdravlja važno je, održivo i ekonomično. Poticanjem razvoja socijalno-emocionalnih vještina kod djece i mladih, izgradnjom emocionalno toplog odnosa povjerenja s djecom, postavljanjem adekvatnih granica, provođenjem kvalitetnog zajedničkog vremena s djecom kroz organizaciju različitih školskih aktivnosti te aktivnosti u zajednici, smanjujemo vjerojatnost pojave različitih problema mentalnog zdravlja te problema u ponašanju kod djece ili mladih osoba.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, emocije, djetinjstvo, igra, prijateljstvo

CARING FOR CHILDREN'S MENTAL HEALTH

Abstract: In childhood - a period of carefreeness and joy, it is important for children's mental and physical health that they grow and live in an environment that will enable them to develop all their potential. Unfortunately, not all children spend their childhood in such a way. The school has an obligation to provide an atmosphere in which every child will feel safe and respected. When a child interacts with other children, he creates friendships and relationships that are important for mental health. In cooperation with other children, he gets used to various life situations and learns how to deal with them. With the arrival of the COVID-19 pandemic, children's everyday life has changed. A new way of everyday life and social relations appeared, a lack of socializing with peers, which largely left a mark on their lives. It is very important to recognize disorders in the field of mental health in a timely manner, with professional psychological help and to prevent the possible development of disorders in time. Educational workers are important people in the environment of children and young people and important participants in preserving and protecting the mental health of children and young people. By encouraging the development of social-emotional skills in children and young people, by building an emotionally warm relationship of trust with children, by setting adequate boundaries, by spending quality time together with children through the organization of various school activities and activities in the community, we reduce the likelihood of the appearance of various mental health problems and behavioral problems in children or young people.

Keywords: mental health, emotions, childhood, game, friendship

IZAZOVI ODRASTANJA U SUVREMENOM DRUŠTVU

Sažetak: Suvremeno društvo postavlja izazove u odgoju djece i mladih. Kod njih se potiče razvoj vještina kako bi uspješno odgovorili svim izazovima odrastanja. To uključuje donošenje zdravih i pravilnih odluka, odolijevanje pritisku vršnjaka i različitih utjecaja društva te razvoj kritičkog načina razmišljanja. Trening životnih vještina je program prevencije rizičnih ponašanja kod djece i mladih (pušenje cigareta, konzumacija alkohola i zlouporaba droga). Za razliku od tradicionalnih programa prevencije koji se temelje na pružanju informacija djeci i mladima, ovaj program se temelji na razvoju osobina i uvježbavanju njihovih vještina koje su važne u prevenciji i sprječavanju ovisničkog ponašanja. Program se provodi na satu razrednika za učenike trećeg i četvrtog razreda razredne nastave te učenike šestih i sedmih razreda predmetne nastave. Radionice održavaju razrednici i stručni suradnici škole. Učenici sudjeluju u radionicama pomoću kojih se nastoji smanjiti njihova motivacija za korištenje sredstava ovisnosti te potiču primjenu usvojenih vještina u izazovima pritiska vršnjaka i društva.

Ključne riječi: izazovi odrastanja, prevencije rizičnih ponašanja, trening životnih vještina

CHALLENGES OF GROWING UP IN MODERN SOCIETY

Abstract: Modern society poses challenges in the upbringing of children and young people. They are encouraged to develop skills in order to successfully respond to all the challenges of growing up. This includes making healthy and correct decisions, resisting peer pressure and various societal influences, and developing a critical way of thinking. Life skills training is a program for the prevention of risky behaviors in children and young people (cigarette smoking, alcohol consumption and drug abuse). Unlike traditional prevention programs that are based on providing information to children and young people, this program is based on the development of traits and training of their skills that are important in the prevention and prevention of addictive behavior. The program is conducted in the teacher's class for third and fourth grade students and sixth and seventh grade students. Workshops are held by class teachers and professional associates of the school. Students participate in workshops that aim to reduce their motivation to use addictive substances and encourage the application of acquired skills in the challenges of peer pressure and society.

Key words: growing up challenges, risk behavior prevention, life skills training

Tamara Banović, OŠ Josipa Pupačića, Omiš, Hrvatska
E-mail: tamara.banovic@skole.hr
Sandra Lacić, OŠ Brodarica, Šibenik, Hrvatska
E-mail: sandra.lacic@skole.hr

ZDRAVLJE JE BITNO, PREVENCIJA JOŠ I VIŠE!

HEALTH IS IMPORTANT, PREVENTION EVEN MORE SO!

Sažetak: U posljednje vrijeme svjedoci smo sve većih zdravstvenih poteškoća među učenicima, a osobito nakon učenja u online okružju tijekom pandemije. Osim fizičkih poboljšavanja, sve veći broj učenika ima lakših ili težih psihičkih poteškoća te smo stava da škola može pomoći u prevenciji razvoja bolesti. Također svjedočimo sve većem opterećenju učitelja kojima se obim poslova iz dana u dan povećava. Kako bi s učenicima radili na prevenciji različitih bolesti potrebna je opsežna priprema, a od velike koristi mogu biti scenariji poučavanja koji su izrađeni u sklopu programa "e-Škole: Cjelovita informatizacija procesa poslovanja škola i nastavnih procesa u svrhu stvaranja digitalno zrelih škola za 21. stoljeće". e-Škole scenariji poučavanja su materijali za nastavnike u kojima su ponuđene inovativne i maštovite ideje kako provesti nastavne aktivnosti suvremenim pedagoškim metodama uz primjenu odgovarajućih digitalnih sadržaja i alata. Iako su scenariji poučavanja već godinama dostupni, učitelji ih ne koriste često niti dovoljno. To potvrđuje istraživanje koje smo provele među 500 učitelja, njih svega 29% učestalo u radu koristi scenarije poučavanja. Među učenicima dva osma razreda provedene su aktivnosti prema idejama i prijedlozima iz scenarija poučavanja Moja obiteljska anamneza i Na stazi omamljenosti i opijenosti ne rastu ruže. Tijekom izlaganja bit će prezentirano koliko su bili uspješni u realizaciji aktivnosti ovog scenarija, s kojim izazovima su se suočavali, koliko dugo je trajalo njihovo istraživanje i do kojih su zaključaka došli. Korištenje scenarija poučavanja koji su dostupni na nacionalnoj digitalnoj platformi Edutorij učenicima donosi višestruku korist što potvrđuje evaluacija provedena među učenicima nakon provedenih aktivnosti. Iskazuju zadovoljstvo učeći istraživačkim pristupom, a posebno ističu korist od dobivenih uputa za upotrebu digitalnih alata. Nakon provedenog projekta koriste materijale dostupne na Edutoriju kao pomoć u učenju za veći broj nastavnih predmeta. Uporaba tehnologije nastavni proces čini suvremenim i učenicima zanimljivijim. Korištenje predloženih digitalnih sadržaja i alata u scenarijima poučavanja na Edutoriju, učenicima je omogućen brži i lakši pristup informacijama te mogućnost zanimljivog i interaktivnog prezentiranja istraženog i učinjenog. Opisujemo i primjerom predstavljamo korištenje dvaju scenarija poučavanja MPT Zdravlje: Na stazi omamljenosti i opijenosti ne rastu ruže i Moja obiteljska anamneza. Smatramo da bi ovo interaktivno izlaganje moglo potaknuti sve one koje rade s učenicima na korištenje scenarija poučavanja koji se nalaze na Edutoriju, kao izvor vrlo vrijednih ideja za provođenje brojnih aktivnosti u svome radu, bilo u poučavanju nastavnih predmeta, bilo tijekom satova razrednika ili izvannastavnih aktivnosti. Sudionici će se kroz interaktivno izlaganje upoznati kako koristiti grafički interaktivni pregled na Edutoriju, pronaći će predstavljene scenarije i pogledati kakav je njihov koncept. Također će vidjeti kako su pojedine aktivnosti iz predloženih scenarija poučavanja proveden u nastavi, koje su povratne informacije učenika i njihovih učitelja koji su mentorirali navedene aktivnosti te će kroz prezentaciju upoznati rezultate i zaključke učeničkih aktivnosti. Korištenje scenarija poučavanja na Edutoriju donosi višestruke benefite za provođenje nastave: omogućuje realizaciju međupredmetnih očekivanja, omogućuje realizaciju obrazovnih ishoda predmeta, skraćuje vrijeme pripreme nastavnika, jednom pripremljeni materijali mogu se koristiti više puta, omogućuje suradnju više nastavnika na istoj temi (međupredmetna povezanost), daje ideje za projektne aktivnosti, povećava motiviranost učenika te razvija suradničko učenje i komunikaciju.

Ključne riječi: Edutorij, scenariji poučavanja, zdravlje, prevencija

STVARALAŠTVOM DO MENTALNOG ZDRAVLJA

Sažetak: Zdravlje djece i omladine podrazumijeva fizičko i mentalno zdravlje te prihvaćenost u društvu i među vršnjacima. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i stanje u kojem se dijete bez teškoća nosi s normalnim svakodnevnim stresovima. Na mentalno zdravlje utječe više čimbenika: nasljeđe, lijekovi, psihološki faktori te sredina i okruženje u kojem dijete živi i boravi npr. obitelj, škola, vrtić, vršnjaci. Mentalno zdravlje je usko vezano s psihološkim faktorima. Dobro mentalno zdravlje i stanje psihe doprinose dobroj koncentraciji i motivaciji učenika za rad te općem zdravlju. Može se promicati na više načina: kroz tehnike opuštanja, mentalne igre, autogeni trening i radnu terapiju. Jedna od mogućih radnih terapija je stvaralaštvo i ručni rad. Stvaralaštvo i ručni rad opuštaju, smiruju, smanjuju tjeskobu i strah, pomažu kod poremećaja pažnje, fobije, anksioznosti i napada panike te pozitivno djeluju na mentalno zdravlje.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, poremećaj pažnje, stvaralaštvo, ručni rad

CREATIVITY TO MENTAL HEALTH

Abstract: The health of children and youth implies physical and mental health and acceptance in society and among peers. Mental health is part of general health and a state in which a child copes with normal everyday stresses without difficulty. Mental health is affected by several factors: heredity, medications, psychological factors and the environment in which the child lives and stays, for example family, school, kindergarten, peers. Mental health is closely related to psychological factors. Good mental health and state of mind contribute to good concentration and motivation of students for work and general health. It can be promoted in several ways: through relaxation techniques, mental games, autogenic training and occupational therapy. One of the possible work therapies is creativity and manual work. Creativity and handicrafts relax, calm down, reduce anxiety and fear, help with attention disorders, phobias, anxiety and panic attacks, and have a positive effect on mental health.

Key words: mental health, attention deficit disorder, creativity, manual work

Tamara Banović, Ivana Zemunik, OŠ Josip Pupačić, Omiš, Hrvatska
E-mail: tamara.banovic@skole.hr, ivana.zemunik@skole.hr

BIOSIGURNOST I BIOZAŠTITA

Sažetak: Izbijanjem pandemije virusa SARS-CoV-2 uočena je važnost dodatne edukacije o sprječavanju širenja zaraznih bolesti. Važnost promicanja vrijednosti očuvanja ljudskog zdravlja i prevencije zaraznih bolesti bio je glavni poticaj za pokretanje ovog projekta kako bi se u osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj uvelo poučavanje o sadržajima vezanih uz biosigurnost i biozaštitu. Nositelji projekta su: Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Klinika za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“, Zagreb, Hrvatsko društvo za biosigurnost i Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Osnovna škola Josip Pupačić iz Omiša uključila se volonterski u prvu godinu provođenja pilot- projekta, a glavni cilj je bio upoznati učenike s važnošću stručnog, znanstvenog, globalnog i osobnog pristupa u sprječavanju širenja zaraznih bolesti; upoznavanje s opasnim uzročnicima i njihovim načinom djelovanja; usvajanje odgovornog ponašanja prema svome i tuđem zdravlju u školi, obiteljskom domu, društvu i okolišu; analiziranje potencijalnih opasnosti biougroze i načina prevencije; osposobljavanje učenika za prosuđivanje i vrednovanje informacija u javnom medijskom prostoru; popularizacija znanosti i istraživanja u STEM području kroz istraživački rad učenika; razvijanje interesa za znanost i istraživanje; razvijanje suradničkog odnosa među učenicima, te učenicima i mentorima; razvijanje i usavršavanje digitalnih kompetencija kroz izradu digitalnih video i audio materijala; poticanje komunikacijskih i prezentacijskih vještina; stručno usavršavanje učitelja, nastavnika i stručnih suradnika. Projekt se u našoj školi provodi od petog do osmog razreda kroz izvannastavnu aktivnost Biosigurnost i biozaštita. Učenici zajedno sa svojim učiteljima i nastavnicima – mentorima, putem digitalne platforme, obrađuju sadržaje i svladavaju planirane ishode koji se nalaze u sklopu Kurikuluma Biosigurnost i biozaštita za osnovne i srednje škole. Za svaki nastavni sat putem digitalne platforme pripremljeni su svi materijali potrebni za rad učenika, učitelja i nastavnika. Planirane ishode učenici ostvaruju kroz istraživački rad, učenje putem rješavanja problema, praktični rad, unos, obradu i analizu podataka, izradu plakata, prezentacija, video uradaka, sudjelovanje u raspravama, kreativno izražavanje, rješavanje kvizova i sl. Učenici koji sudjeluju u projektu sudjeluju u međuzupanijskim i državnim smotrama gdje prezentiraju rad krpe kroz istraživački projekt iz područja biosigurnosti i biozaštite. Učenici su pozitivno evaluirali ovaj projekt te smo sada već treću godinu aktivni dionici ovoga projekta.

Ključni pojmovi: prevencija, zdravlje, izvannastavna aktivnost, projektna nastava

BIOSECURITY AND BIOPROTECTION

The outbreak of the SARS-CoV-2 virus pandemic has highlighted the importance of additional education on preventing the spread of infectious diseases. The importance of promoting the value of preserving human health and the prevention of infectious diseases was the main impetus for starting this project in order to introduce the teaching of content related to biosecurity and bioprotection in primary and secondary schools in the Republic of Croatia. The project holders are: Ministry of Science and Education, Clinic for Infectious Diseases "Dr. Fran Mihaljević", Zagreb, Croatian Society for Biosecurity and Croatian Institute of Public Health. Josip Pupačić Elementary School from Omiš volunteered in the first year of the pilot project, but the main goal was to introduce students to the importance of a professional, scientific, global and personal approach to preventing the spread of infectious diseases; familiarization with dangerous pathogens and their mode of action; adoption of responsible behavior towards one's own and other people's health at school, family home, society and the environment; analyzing the potential dangers of biothreats and methods of prevention; training students to judge and evaluate information in the public media space; popularization of science and research in the STEM field through student research; developing interest in science and research; developing a collaborative relationship between students, including students and mentors; developing and improving digital competences through the production of digital video and audio materials; encouraging communication and presentation skills; professional development of teachers, teachers and professional associates. The project is implemented at our school from the fifth to the eighth grade through the extracurricular activity Biosafety and bioprotection. The project is implemented at our school from the fifth to the eighth grade through the extracurricular activity Biosafety and bioprotection. Students, together with their teachers and mentors, use the digital platform, process the content and master the planned outcomes that are part of the Biosafety and Bioprotection Curriculum for primary and secondary schools. All the necessary materials for the students, teachers and teachers are prepared for each lesson via the digital platform. Students achieve the planned outcomes through research work, learning how to solve problems, practical work, entering, processing and analyzing data, creating a poster, presentation, video work, participating in discussions, creative expression, solving quizzes, etc. The students who participate in the project participate in inter-county and national competitions where they present their work through a research project in the field of biosecurity and bioprotection. The students evaluated this project positively, and we are now active participants in this project for the third year.

Key concepts: prevention, health, extracurricular activity, project teaching

Ljubica Školnik, Ankica Huf, Dječji vrtić Maslačak, Hrvatska

E-mail: ljubica.skolnik1@gmail.com, anikahuf@gmail.com

„MUDDY HANDS“

Sažetak: Osvrnemo li se oko sebe lako ćemo zaključiti kako današnja djeca sve manje vremena provode igrajući se na svježem zraku, boraveći u prirodi te kako se puno manje kreću nego njihovi roditelji prije tek tridesetak godina. U ne tako davnoj prošlosti djeca su se neumorno igrala na svježem zraku, dok danas većina djece vrijeme uglavnom provodi u zatvorenom prostoru, često zaokupljeni ekranima. Djeca žive i razvijaju se putem svih osjetila. Vid, sluh, dodir, okus, njuh, te osjećaj hladnoće, topline i boli često su zamijenjeni iskrivljenim dvoosjetilnim (samo slika i zvuk) iskustvom televizije i drugih elektroničkih medija. Mnoga istraživanja potvrđuju kako kontakt s prirodom smanjuje agresiju, simptome poremećaja hiperaktivnosti, nedostatka pažnje te jača imunost sustava djece. Djeca koja se igraju u prirodnom okruženju, penjući se po stablima, trčeći po neravnim površinama imaju odličnu motoričku spremnost, naročito u smislu ravnoteže i okretnosti. Boravak u prirodi i slobodna igra smanjuju stres, doprinose povoljnijoj regulaciji srca, te pozitivno utječu na socijalno ponašanje, razvijajući vještine međusobnog pomaganja i suradnje. Nedovoljan boravak na zraku te gubitak kontakta s prirodom povezani su s lošom koncentracijom, gubitkom tjelesne kondicije, te pretilošću. Sjedilački način života te fizička neaktivnost loše utječu na emocionalno zdravlje, a može doći i do razvoja anksioznosti. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske, odgojitelji se u planiranju odgojno-obrazovnog rada trebaju voditi socijalnom, obrazovnom, osobnom, emocionalnom i tjelesnom dobrobiti djeteta. Kroz projekt „Muddy Hands“ cjelovit razvoj djeteta poticao se prirodnim aktivnostima. Glavni cilj bio je omogućiti djeci doticaj s prirodom i istraživanje prirodnih materijala putem aktivnosti u vanjskom i unutarnjem prostoru. Kako je prirodno okruženje glavni izvor osjetilnih podražaja, čega smo svjesni i u dječjem vrtiću Maslačak u Zaprešiću, potičemo slobodu istraživanja i igre u vanjskom okruženju. Roditelji su svjesni da današnje generacije ne provode dovoljno vremena na otvorenom, no zbog brojnih radnih obaveza nisu u mogućnosti to promijeniti. Naš projekt započeli smo uzrečicom „Ne postoji loše vrijeme, samo neadekvatna odjeća“, stoga kako bi djeca mogla boraviti na svježem zraku u svim vremenskim uvjetima, roditelji su na roditeljskom sastanku pozvani da djeci u vrtić donose kabanice i gumene čizme, skafandere i zimsku opremu, te zaštitu od sunca, sve u skladu s vremenskim uvjetima. Iako su roditelji u početku bili skeptični, sada su svi svjesni koliko je bitan svakodnevni boravak djece na zraku. Boravak na

zraku obogatili smo šetnjama po nasipu gdje djeca imaju priliku igrati se i istraživati u blatu i visokoj travi, pronalaziti raznoliko poljsko cvijeće, bube, žabe, ptice (rode, čaplje), promatrati srne (kada nam se posreći). U prirodi djeca razvijaju svoju spretnost i snalažljivost putem hodanja po neravnoj površini, penjanjem i spuštanjem niz strminu, stimuliraju stopala i razvija ravnotežu. Također djeca razvijaju i toleranciju pomažući jedni drugima, pružanjem ruke kada je potrebno te čekajući prijatelja. U prirodnom okruženju svako dijete ima svoj tempo i ritam, neki su spretniji i brži, a nekima treba više vremena stoga je bitno da svi zajedno surađuju. Najveće oduševljenje kod djece se budi kada naiđu na smrznute površine po kojima crtaju, lokvice u koje smiju skakati, debla koja im služe kao mostići i slično. Osim aktivnosti u prirodi, prirodne materijale djeca su imala priliku donijeti i istraživati u skupini. Tako je оформljen „centar prirode“ u kojem su plastične kocke zamijenile grančice, drveni oblutci, glina, lišće... Odgojiteljice su uz pomoć roditelja izradile didaktičke igre od prirodnih materijala, a interes djece za njima bio je puno veći nego li za onim kupljenim. Djeca su i sama izrađivala i osmišljavala svoje igre. Projekt „Maddy Hands“ motivirao je i ostale odgojitelje vrtića da s djecom provode što više vremena u doticaju s prirodom. Vrtić je pribavio vješalice kako bi sve skupine imale prostor za odlaganje kabanica i gumenih čizmica, a većina roditelja dobro je prihvatila nove metode rada. Zdravstvena voditeljica među zaposlenicima i roditeljima promiče važnost boravka na zraku za unapređenje zdravlja djece. Povratne informacije djece i roditelja ukazuju kako je ovakav pristup vrlo koristan. Učenjem i igrom u prirodi djeca imaju priliku afirmirati se, suradnički učiti, razvijati samopouzdanje, spretnost i snalažljivost kao brigu za svoje prijatelje.

Željka Čaleta Car, Antonija Mamužić, Katolička osnovna škola Šibenik, Hrvatska
E-mail: zeljkaccar@gmail.com, antonija4@gmail.com

ZRELOST DJETETA ZA POLAZAK U ŠKOLU

Sažetak: Polazak u školu predstavlja vrlo važan događaj u životu djeteta i roditelja. Vrijeme je to kad dijete iz sigurnosti vlastitog doma kreće u nove životne avanture koje su izvan vidokruga roditelja. Dijete postaje dio strukturirane cjeline, izlaže se sustavu vrednovanja te nailazi na uspjehe, neuspjehe i kritike. Sazrijeva za nova znanja i sposobnosti te se susreće s obvezama i osjećajem odgovornosti. Prvi školski dani često su popraćeni djetetovim i roditeljskim strahom. Važno je prije polaska u školu procijeniti zrelost djeteta, a istovremeno ukloniti eventualne poteškoće ukoliko postoje. Prilikom upisa provodi se procjena spremnosti za školu. To podrazumijeva da dijete postigne određeni stupanj intelektualnog, emocionalnog, socijalnog i tjelesnog razvoja te da razvije higijenske i radne navike kako bi mogao izvršavati školske obveze. Najveći dio pripreme razvija se u obitelji. Najčešće pojam zrelosti dijelimo na tjelesnu odnosno fizičku zrelost, intelektualnu zrelost i socio-emocionalnu zrelost. Fizička zrelost podrazumijeva dijete koje je zdravo i koje zadovoljava standarde za visinu, težinu i tjelesne proporcije. Očekuje se da dijete nema poteškoće u stajanju, kretanju i sjedenju. Intelektualna zrelost obuhvaća govor, mišljenje, pamćenje, pažnju i inteligenciju. Govor je osnova za ljudsku komunikaciju i prenošenje iskustva i znanja. Dijete bi trebalo biti sposobno izraziti svoje misli i potrebe te razumjeti druge. Važno je da sintetizira glasove u riječ, da prepozna glasove te da čuje riječ kao cjelinu. Pažnja djeteta potrebna je za praćenje nastave, za učenje i pamćenje. Ovladavanje grafomotoričkim vještinama predstavlja temelj za savladavanje čitanja i pisanja. Socijalna i emocionalna zrelost podrazumijeva dobro snalaženje djeteta u novim, školskim situacijama. Dijete je spremno iskazivati emocije, ali i kontrolirati ih. Prilagođava se na društvene obveze, na suradnju s vršnjacima kao i na prihvaćanje autoriteta. O djetetu i obitelji ovisi hoće li dijete krenuti u školu hrabro i razviti sve svoje potencijale. Važno je prihvaćati dijete i biti mu potpora i vodilja kako bi mu polazak u školu bio što lakši i što bezbolniji.

Ključne riječi: zrelost, škola, dijete, roditelj, okolina

MATURITY OF THE CHILD TO START SCHOOL

Starting school is a very important event in the life of a child and a parent. This is the time when a child from the safety of his own home sets off on new life adventures that are beyond the parent's sight. Children become part of a structured whole, are exposed to the evaluation system and encounter successes, failures and criticism. He is maturing for new knowledge and skills and is faced with obligations and a sense of responsibility. The first days of school are often accompanied by children's and parents' fears. It is important to assess the child's maturity before starting school, but at the same time to remove potential difficulties if they exist. An assessment of readiness for school is carried out during enrollment. This implies that the child achieves a certain level of intellectual, emotional, social and physical development and develops hygienic and work habits so that he can fulfill his school obligations. Most of the preparation takes place in the family. Most often, the concept of maturity is divided into physical or physical maturity, intellectual maturity and socio-emotional maturity. Physical maturity means a child who is healthy and meets standards for height, weight and body proportions. It is expected that the child has no difficulty in standing, moving and sitting. Intellectual maturity includes speech, thinking, memory, attention and intelligence. Speech is the basis for human communication and transfer of experience and knowledge. Children should be able to express their thoughts and needs and

understand others. It is important to synthesize sounds in words, to recognize sounds and to hear the word as a whole. A child's attention is necessary to follow the lesson, to learn and remember. Mastering graphomotor skills is the foundation for mastering reading and writing. Social and emotional maturity implies a child's ability to cope well with new school situations. The child is ready to look for emotions, or to control them. Adapts to social obligations, cooperation with peers as well as acceptance of authority. It depends on the child and the family whether the child will go to school bravely and develop all his potential. It is important to accept the child and be his support and guide so that going to school is as easy and painless as possible.

Keywords: maturity, school, child, parent, environment

Marija Jurić, Ivana Ljevnaić, Osnovna škola „August Cesarec“, Ivankovo, Hrvatska

E-mail: ivanadzovic@gmail.com, maxmara.juri104@gmail.com

PAMETNO UPRAVLJANJE OGRANIZACIJOM SLOBODNOG VREMENA KAO PREDUVJET TIJELESNOGA I MENTALNOGA ZDRAVLJA

Abstrakt. Organizacija slobodnog vremena ključni je faktor za održavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja učenika. Učinkovito planiranje i korištenje slobodnog vremena pozitivno utječe na smanjenje stresa, poboljšanje koncentracije i produktivnosti, te poticanje kreativnosti. Planiranje slobodnog vremena uključuje stvaranje plana i rasporeda aktivnosti koji omogućuju učenicima da iskoriste svoje vrijeme na najučinkovitiji način. Prioritetizacija zadataka je najvažniji korak u organizaciji svakog učenika. Najvažnije obveze nužno je izvršiti pravodobno kako bi se izbjegle stresne situacije. Između ostalog u raspored je potrebno uključiti aktivnosti koje potiču tjelesno i mentalno zdravlje, poput tjelovježbe, meditacije, druženja s prijateljima i čitanje. Poseban naglasak je na fizičkoj aktivnosti koja poboljšava kognitivne funkcije, pomaže u borbi protiv stresa i anksioznosti. Korištenje tehnologije također može biti korisno pri organizaciji slobodnog vremena. Postoje mnoge aplikacije za praćenje vremena ili planiranje rasporeda, koje učeniku pomažu održati disciplinu i redovitost u svakodnevnim aktivnostima.

Ključne riječi: slobodno vrijeme, zdravlje

SMART MANAGEMENT OF FREE TIME RESTRICTIONS AS A PREREQUISITE FOR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Abstract. The organization of free time is a key factor in maintaining the physical and mental health of students. Effective planning and use of free time has a positive effect on reducing stress, improving concentration and productivity, and stimulating creativity. Planning leisure time involves creating a plan and schedule of activities that allow students to use their time in the most efficient way. Task prioritization is the most important step in the organization of any student. The most important obligations must be fulfilled in a timely manner in order to avoid stressful situations. Among other things, it is necessary to include in the schedule activities that promote physical and mental health, such as exercise, meditation, hanging out with friends and reading. Special emphasis is placed on physical activity, which improves cognitive functions and helps fight stress and anxiety. The use of technology can also be useful in organizing leisure time. There are many weather tracking or schedule planning apps that help students maintain discipline and regularity in their daily activities.

Keywords: free time, health

ŽIVOT U ZAJEDNICI I DEMOKRATSKOM OKRUŽENJU (ISKUSTVA IZ PRAKSE)

Sažetak: U ovome radu daje se prikaz aktivnosti kojima se kod djece potiče razvoj kompetencije korištenja socijalnih vještina i razvoj socijalne dobrobiti kroz zajedničko djelovanje temeljeno na uvažavanju drugoga, promatranje i usklađivanje svojih postupaka u odnosu na druge. Kroz različite igre i aktivnosti djeci je važno omogućiti vježbanje socijalnih vještina u svim za dijete važnim situacijama. Prostor ustanove za rani i predškolski odgoj može se promatrati kao prostor za demokratski dijalog svih dionika. Za funkcioniranje u demokratskom okruženju i život u zajednici dijete mora postupno naučiti preuzimati odgovornost za sebe i svoje postupke kao i grupu kojoj pripada.

Ključne riječi: Socijalne vještine; socijalna dobrobit; demokratski dijalog; odgovornost

LIFE IN A COMMUNITY AND DEMOCRATIC ENVIRONMENT (EXPERIENCES FROM PRACTICE)

Abstract: This paper describes the activities that encourage the development of competence in the use of social skills and the development of social well-being in children through joint action based on respect for others, observation and coordination of one's own actions in relation to others. Through various games and activities, it is important to enable children to practice social skills in all situations that are important for the child. The space of the institution for early and preschool education can be seen as a space for democratic dialogue of all stakeholders. To function in a democratic environment and live in a community, the child must gradually learn to take responsibility for himself and his actions as well as for the group he belongs to.

Keywords: Social skills; social welfare; democratic dialogue; responsibility

Martina Hrgović, Ema Pigac, Dječji vrtić „Šegrt Hlapić“, Hrvatska
E-mail: martinajhrgovic@gmail.com, epigac@gmail.com

RAZVOJ DJEČJE SVJESNOSTI O DOBROBITI REDOVITOG TJELESNOG VJEŽBANJA I BRIGE O ZDRAVLJU

Sažetak: Zdravlje pojedinca ovisi o određenim utjecajima, a to su: genetski, socijalni, ekonomski, kulturni i okolinski utjecaji te način života pojedinca. Pod pojam zdravlja ne podrazumijeva se samo odsutnost bolesti, nego i dobro tjelesno, mentalno i socijalno osjećanje. Prekomjerna tjelesna težina drugi je najčešći uzrok smrtnih slučajeva, stoga je nužno redovito pratiti tjelesnu težinu i visinu djece, kao i prevenirati poremećaje u prehrani ili eventualnu pojavu bolesti od najranije dobi. U ovom radu prikazan je odgojno-obrazovni rad kojim se nastojalo utjecati na razvoj dječje svjesnosti o dobrobitima redovitog tjelesnog vježbanja na otvorenom i u zatvorenom prostoru, kao i o brizi o zdravlju kroz osobnu higijenu i pravilnu prehranu.

Ključne riječi: vrtić, zdravlje, tjelesno vježbanje, predškolska dob

DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AWARENESS OF THE BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE AND HEALTH CARE

Abstract: The health of an individual depends on certain influences, namely: genetic, social, economic, cultural and environmental influences and the individual's lifestyle. The term health does not mean only the absence of pain, but also physical, mental and social well-being. Excess body weight is the second most common cause of death, therefore it is necessary to regularly monitor the body weight and height of children, as well as to prevent nutritional disorders or the eventual appearance of disease from an early age. This paper presents an educational project that tried to influence the development of children's awareness of the benefits of regular outdoor and indoor physical exercise, as well as the care of health through personal hygiene and proper nutrition.

Keywords: kindergarten, health, physical exercise, preschool age

Uvod

Osnova razvoja mozga je kretanje, a utjecajem modernog društva i suvremenog načina života, tj. smanjivanjem vremena provedenog u slobodnom kretanju, tjelesnom vježbanju i boravku na otvorenom, tek će otkriti posljedice na individualnoj i društvenoj razini. Djeca su sve manje motorički aktivna (Kalish, 2000), a sve više vremena provode u virtualnom svijetu uz suvremena tehnička pomagala. Razvoj je dinamičan i fleksibilan proces koji se zbiva u socijalnom kontekstu i kroz koji se prelamaju nasljedni i okolinski utjecaji (Starč i sur., 2004), ali nije moguć bez vlastite aktivnosti, tj. igre djeteta. Igra utječe na razvoj antropoloških obilježja, usvajanje motoričkih znanja, stjecanje životnih i radnih navika. Dijete u igri ima osjećaj slobode te je tjelesno i emocionalno angažirano. Također, tijekom igre se povećava i rad svih organa i organskih funkcija pa je njena uloga od neprocjenjive važnosti u rastu i razvoju djece (Findak i Delija, 2001).

Poremećaji prehrane kod djece rane i predškolske dobi

Poremećaj prehrane podrazumijeva poremećeno konzumiranje hrane bilo zbog organskih ili psihičkih razloga, a može se javiti kod novorođenčeta, tinejdžera ili kod odrasle osobe. Ukoliko poremećaj u prehrani utječe na pravilan rast i razvoj djeteta smatra se ozbiljnim stanjem koje predstavlja opasnost za zdravlje. Učestalost poremećaja u prehrani je 25% kod ukupne dječje populacije, dok gledajući samo na djecu s teškoćama u razvoju njih 80% ima određene poremećaje u prehrani. Poremećaji prehrane kod dojenčadi su bljuckanje, povraćanje te ruminacija. Bljuckanje je vraćanje manjih količina progutane hrane za vrijeme ili nakon obroka te je uobičajena pojava u prvim šest mjeseci djetetova života. Povraćanje podrazumijeva pražnjenje želuca te uvijek predstavlja zabrinjavajući simptom, čiji se uzroci moraju pravovremeno otkriti. Ruminacija je rijedan oblik kroničnog vraćanja hrane koja se javlja između trećeg i četvrtog mjeseca života te između prve i druge godine. Tijekom ruminacije dijete hranu „preživa“ i ponovno ju guta, a može biti izazvana sama ili kao posljedica emocionalnog ili organskog poremećaja. Kod djece predškolske dobi poremećaji prehrane su najčešće uzrokovane odgojnim poteškoćama u kojima roditelji obraćaju pažnju na količinu pojedene hrane, a ne na druge aspekte prehrane (raznolikost, izvor potrebnih vitamina i minerala itd.). U današnje vrijeme vrlo česti poremećaji u predškolskoj dobi su pretilost, prekomjerna debljina i neuhranjenost. Prekomjernu tjelesnu težinu, prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije, ima više od 42 milijuna djece mlađe od pet godina, dok pretilost ima između 4 i 6% djece. Pretilost ili gojaznost je prekomjerno nakupljanje masnih tkiva u tijelu radi povećanja broja masnih stanica ili povećanja volumena istih, a dijeli se na primarnu (djelovanje socijalnih, okolinskih, psiholoških i drugih činitelja) i sekundarnu (javlja se radi druge bolesti u pozadini). S druge strane, neuhranjenost ili pothranjenost je kronični nedostatak ili neravnoteža hranjivih tvari u redovnoj prehrani. Kako bi se pretilost liječila potrebno je puno fizičke aktivnosti, manje sjedilačkog načina života, ograničenje unosa hrane i prekomjernog dnevnog unosa uz poštivanje piramide zdrave prehrane. Važnost liječenja pretilosti ističe se radi socijalnih i emocionalnih poremećaja, pasivnog odnosa prema životu, prevencije bolesti krvožilnog sustava, dijabetesa, povišenog krvnog tlaka i degenerativnih bolesti ograna u starijoj dobi, kao i same pretilosti u budućnosti.

Važnost tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi

Autorica Ivanković (1988) ističe važnost tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi radi intenzivnog razvoja koštano-vezivnog i živčano-mišićnog sustava. Naime, dijete kretanjem razvija središnji živčani sustav, potiče bolju probavu, povećava apetit, ubrzava rad organa za disanje i izmjenu tvari u organizmu. Kod neaktivnog djeteta organizam se slabije opskrbljuje krvlju, dijete ima lošiji apetit, a samim time dolazi do zaostajanja u rastu i razvoju. Prema Baureis i Wagenmann (2015) tjelesno vježbanje poboljšava vezu između mozga i tijela, kao i prirodan tijek pokreta i energije u tijelu. Također, vježbanjem će dijete poticati suradnju lijeve i desne polovice mozga, što je vrlo važno za vid, sluh i razumijevanje.

Svako provođenje kineziološke kulture mora biti usmjereno na razvoj antropometrijskih karakteristika, motoričkih sposobnosti i znanja te funkcionalnih sposobnosti, ali i utjecati na modalitete ponašanja djece. Stoga se izrađuje plan i program tjelesne i zdravstvene kulture, koji se usklađuje s potrebama transformacija antropoloških karakteristika i potrebama za usvajanjem motoričkih zadataka u određenom razvojnem razdoblju. Sat kineziološke kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi, to jest dječjem vrtiću, smatra se osnovnim organizacijskim oblikom rada kojim se nastoji utjecati na antropološki status djece. Svaki sat ima određene zadatke, ciljeve i način organizacije rada te mora biti usmjeren ispunjavanju zadanih ciljeva i zadataka. Struktura sata su uvodni dio, pripremni dio, glavni dio (sastoji se od A i B dijela sata) te završni dio sata. Prema mjestu izvođenja mogu se podijeliti na one koji se provode na otvorenom prostoru, u zatvorenom prostoru, sat u vodi, sat na snijegu ili kombinirani sat. U satu kineziološke kulture dijete se smatra aktivnim sudionik, dok je odgojitelj voditelj odgojno-obrazovnog procesa i smatra se najodgovornijim za pravilno provođenje istog. Osvrćući se na Findak (2001) od odgojitelja se očekuje ponašanje i rad usklađeni s potrebama, interesima i željama djece. Prostor opremu i sredstva važno je prilagoditi psihofizičkom razvoju djece, spremnosti i karakteristikama skupine, kao i stanju dječjeg zdravlja.

Uloga odgojno-obrazovne ustanove u prevenciji, očuvanju i unaprjeđenju zdravlja

S obzirom da svaka dob ima svoje razvojne karakteristike, nužno je da su sudionici odgojno-obrazovnog procesa upoznati s istima, kako bi adekvatno djelovali s ciljem pravilnog rasta i razvoja djeteta (Neljak, 2009). Kada odgojitelj kroz raznovrsne, zanimljive i zabavne načine uvede djecu u svijet zdravog života i vježbanja, djeca će razvijati pozitivan stav o vježbanju i zdravoj prehrani te će u budućnosti rado provoditi i prakticirati naučeno. U radu odgojno-obrazovne ustanove uz odgojitelje i stručne suradnike sudjeluje i zdravstveni voditelji koji kroz vlastiti rad provode mjere zdravstvene zaštite, higijene i pravilne prehrane djece predškolske dobi. Mjere zdravstvene zaštite podrazumijevaju provjeru procijepljenosti djece, zdravstveni pregled prije upisa u vrtić, utvrđivanje specifičnih zdravstvenih potreba djeteta, edukacija roditelja i drugo. Mjere higijene obuhvaćaju osiguravanje uvjeta i provjeru higijensko-sanitarnih uvjeta, mjere prevencije i zaštite od zaraznih bolesti, protuepidemijske mjere, mjere pri organizaciji i provedbi izleta djece u prirodu. Mjere pravilne prehrane su planiranje, provedba i kontrola prehrane u vrtiću poštujući zakonske propise, koji propisuju standardizirane i sezonske jelovnike koji zadovoljavaju energetske i nutritivne potrebe djeteta. Dječji organizam nužno je jačati pomoću prirodnih čimbenika (sunce, voda, zrak), provođenjem tjelesnog vježbanja, jutarnjim razgibavanjima, ali i pokretnim igrama. Samim time, kod djeteta se razvija otpornost na štetne utjecaje, dječje ovladavanje raznim pokretima, spretnost, pravilne navike te se jača volja za održavanje vlastitog zdravlja.

Boravak na zraku

Aktivnost djeteta omogućava djetetu upoznavanje svijeta oko sebe, ali i svjesnost o sebi i svojim kompetencijama. Prema Maleš i Stričević (1996) ta svijest o sebi omogućuje djetetu da se razvije u samopouzdanu i samostalnu osobnost. Dijete i u vrtiću uči aktivno sudjelujući kroz poticajno, pedagoški pripremljeno okruženje (Miljak, 2009). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014) definira poticajno prostorno-materijalno okruženje kao dio kulture vrtića i naglašava važnost istoga kao temeljnog izvora učenja djece koja uče čineći i istražujući u interakciji s materijalima i ljudima u svojoj okolini. Djeci je nužno omogućiti boravak na svježem zraku zbog razvoja imuniteta i zadovoljavanja djetetove potrebe za kretanjem te ostalih važnih kompetencija koje djeca razvijaju neposrednom aktivnošću. Maleš i Stričević (1996) pod tim aktivnostima podrazumijevaju sve akcije djeteta na motoričkom i mentalnom planu koje su nužne za intelektualni, senzomotorni i socio-emocionalni razvoj. No, Katavić (2019) napominje kako je za planiranje boravka na otvorenom ključna uloga odgojitelja i njihovih stavova vezanih uz boravak djece na otvorenom. Kvalitetni uvjeti potiču djecu na kvalitetnije aktivnosti. Ako odgojitelji nemaju

pozitivnu sliku o navedenom, dječje iskustvo i razvoj neće se optimalno ostvarivati.

Primjeri dobre prakse

U skladu s dosad navedenim, u radu planiramo poticajne aktivnosti za boravak na zraku u svim vremenskim uvjetima (uz prikladnu odjeću, obuću i zaštitna sredstva), od jutarnjih tjelovježbi do raznih aktivnosti u vrtićkom dvorištu. To su tjelesne aktivnosti poput trčanja i hodanja po neravnom terenu, penjanja i silaženja tijekom igre na spravama na igralištu, igre loptom, razne natjecateljske igre i poligoni prepreka, gađanje u cilj i sl. Osim toga, djeca igraju razne tradicijske pokretne igre i igre s pjevanjem. Također, djeci je omogućena neprocjenjivo vrijedna istraživačka igra prirodnim neoblikovanim materijalima koje pronalaze u svojoj okolini, poput igre s pijeskom i u pijesku, promatranje kore drveća, promatranje mrava ili puževa, drugih životinja, sakupljanje lišća i prešanje cvijeća i igre raznim drugim materijalima poput kamenčića, drvenih štapića, blata, plodova prirode poput žireva i slično. S druge strane, provodimo razne sklopove aktivnosti o važnosti održavanja osobne higijene, pravilne prehrane, simboličke igre u centru liječnika, nudimo razne slikovnice i enciklopedije o zdravlju i pravilnoj prehrani. Djeci je omogućeno da aktivno sudjeluju u pripremi obroka ili voćne užine te cijedenju prirodnog soka od naranče, pritom koristeći sva svoja osjetila. Također, redovito odlazimo u vrtićku dvoranu na satove kineziološke kulture, njegujući sve dijelove sata, od uvodnog dijela trčanja sa zadacima, općeg pripremnog dijela i razgibavanja svih mišićnih skupina, glavnog A dijela sata gdje djeca vježbaju prelazeći poligonom prepreka, glavnog B dijela sata u kojem igramo razne pokretne igre, do završnog istezanja i smirivanja tijela.

Zaključak

Briga za zdravlje djece, kao i njihov pravilan rast i razvoj, najvažnija je zadaća odgoja djeteta u ranoj i predškolskoj dobi. Pravilan rast i razvoj ukazuju na djetetovu adekvatnu prehranu, dobru zdravstvenu zaštitu i zdravu okolinu. Nužno je minimalno dva puta godišnje pratiti tjelesnu masu i visinu djeteta putem percentilnih krivulja, čime se pravovremeno otkrivaju odstupanja koja ukazuju na poremećaj u prehrani ili pojavu bolesti. Redovitim vježbanjem kod djeteta će biti zadovoljena potreba za kretanjem, što je vrlo važno za razvoj spoznaje i rano učenje, ali i razvoj samopouzdanja, sigurnosti, samoostvarenja i postizanje poštovanja djece i odraslih iz okoline (Sindik, 2008., str.14). Također, dijete će pravodobnim uvođenjem tjelesnog vježbanja usvojiti ispravne oblike hodanja, trčanja, skakanja, penjanja i drugog.

Literatura

- Baureis, H., Wagenmann, C. (2015). Djeca bolje uče uz kineziologiju. Harfa d.o.o.
- Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Edip.
- Ivanković, A. (1988). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Školska knjiga.
- Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu. Gopal.
- Katavić, P. (2019): Organizacija i planiranje odgojitelja za boravak na otvorenom: akcijsko istraživanje. Šk. vjesn. 68, 2, 551-572
- Maleš, D., Stričević, I. (1996): Druženje djece i odraslih. Školska knjiga.
- Miljak, A. (2009): Življenje djece u vrtiću. SM naklada.
- Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014), RH, MZOŠ.
- Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Ostvarenje d.o.o.
- Starč, B., Čudina-Obradović, M., Letica, M., Pleša, A. (2004): Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Golden marketing - Tehnička knjiga.

KREĆI SE, USREĆI SE

Sažetak: U današnje vrijeme tehnološkog napretka sve više se potiče sjedilački način života. Stoga je bitno djecu sustavno poticati na uključivanje u različite sportske aktivnosti kako bi razvili cjeloživotnu naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. U velikoj mjeri se javljaju kod školske djece teškoće koncentracije te fine i grube motorike. Zbog toga se djeci teško usredotočiti na školske zadatke, a da im pritom vanjski faktori ne odvlače pažnju kako u školskom tako i u svakodnevnom životu. Postavili smo tri cilja: poboljšati grubu motoriku učenika, poboljšati finu motoriku učenika, poboljšati koncentraciju učenika. Kroz postavljene ciljeve, pedagoginja i logopedinja provodile su tjelesne vježbe i igre za poboljšanje grube i fine motorike te koncentracije. U odnosu na početno stanje kontinuiranim vježbanjem uočeni su pozitivni pomaci kod dvije trećine učenika. Kroz jednostavne aktivnosti i uz stalnu motivaciju navedene vještine mogu se trenirati i razvijati. Potrebna je dosljednost.

Ključne riječi: gruba motorika, fina motorika, koncentracija, tjelesne vježbe, igra

MOVE, BE HAPPY

Abstract: In today's age of technological progress, a sedentary lifestyle is increasingly encouraged. Therefore, it is important to systematically encourage children to participate in various sports activities in order to develop a lifelong habit of engaging in physical activities. To a large extent, difficulties in concentrating these fine and gross motor skills occur in school children. Because of this, it is difficult for children to focus on schoolwork, but not to be distracted by external factors, both in school and in everyday life. We set three goals: to improve the student's gross motor skills, to improve the student's fine motor skills, to improve the student's concentration. Through the set goals, the pedagogue and the speech therapist carried out physical exercises and games to improve the gross and fine motor skills of this concentration. In relation to the working condition, positive improvements have been observed in two thirds of the students through continuous practice. Through simple activities and with constant motivation, the mentioned skills can be trained and developed. Consistency is required.

Keywords: gross motor skills, fine motor skills, concentration, physical exercises, play

UTJECAJ MEĐURAZREDNE SURADNJE NA PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE UČENIKA

Sažetak: U radu je dan prikaz međurazredne suradnje učenika dvaju drugih razreda Osnovne škole Rapska u Zagrebu. Na primjeru prethodne zajedničke generacije učenika uočen je pozitivan učinak međurazredne suradnje u obliku stvaranja prijateljstava i jače povezanosti sa školskom zajednicom. Stoga su učitelji odlučili i sa sadašnjom generacijom učenika razvijati međurazrednu suradnju. Time su željeli unaprijediti odnose među učenicima te doprinijeti njihovom osjećaju pripadnosti i prihvaćenosti u kolektivu što pozitivno utječe na njihovo mentalno zdravlje. Suradnja je obuhvatila zajedničke tjelesne aktivnosti poput momčadskih igara i igara koje potiču suradnju i zajedništvo. Osim toga, u nastavi matematike korištena je strategija suradničkog učenja, a učenici oba razreda poučavali su jedni druge. Na satima razrednika provedene su aktivnosti koje su kod učenika razvijale socijalne i komunikacijske vještine, a u svrhu poticanja empatije, razumijevanja, međusobnog poštovanja, poboljšanja raspoloženja i smanjenja negativnih emocija. Sve provedene aktivnosti bile su usmjerene na razvijanje timskog duha, međusobne suradnje i poticanje različitih oblika interakcije među učenicima. Povratne informacije dobivene od učenika nakon provedenih aktivnosti bile su veoma pozitivne, a ovaka se pristup odgoju i obrazovanju pokazao vrlo korisnim ne samo za unaprjeđenje znanja učenika, već i za njihov socioemocionalni razvoj.

Ključni pojmovi: mentalno zdravlje, tjelesna aktivnost, kolaboracija, povezanost

THE INFLUENCE OF INTERCLASS COOPERATION ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENT

Abstract: The work presents an illustration of the interclass cooperation of students from two different classes of the Rapska Primary School in Zagreb. On the example of the previous joint generation of students, the positive effect of interclass cooperation in the form of creating friendships and a stronger connection with the school community has been observed. Therefore, the teachers decided to develop interclass cooperation with the current generation of students. With this, they wanted to improve relationships between students and contribute to their sense of belonging and acceptance in the collective, which has a positive effect on their mental health. Cooperation included joint physical activities such as team games and games that encourage cooperation and togetherness. In addition, a cooperative learning strategy was used in the mathematics class, but the students of both classes taught each other. During the class teacher's hours, activities were carried out that developed students' social and communication skills, but with the aim of encouraging empathy, understanding, mutual respect, improving mood and reducing negative emotions. All the activities carried out were aimed at developing team spirit, mutual cooperation and encouraging different forms of interaction between students. The feedback received from the students after the activities was very positive, but this approach to upbringing and education proved to be very useful not only for improving the students' knowledge, but also for their socio-emotional development.

Key concepts: mental health, physical activity, collaboration, connection

1 Uvod

Stvaranje pozitivnog razrednog ozračja jedan je od zahtjevnijih zadataka s kojim se suočava većina učitelja razredne nastave u trenutku kada započinje rad s novom generacijom učenika. Potrebno je mnogo vremena, truda i razgovora kako bi se stvorilo radno okruženje u kojemu će učenici surađivati, poštivati se, prihvaćati i uvažavati unatoč brojnim međusobnim različitostima. Korak dalje jest suradnja među učenicima i učiteljima različitih razrednih odjela radi stvaranja prijateljstava i jačanja povezanosti sa školskom zajednicom. Upravo je to učiteljima dvaju drugih razreda bio glavni motiv za rad na unaprjeđenju međurazredne suradnje nakon što su uočili pozitivan učinak iste na primjeru prethodne zajedničke generacije učenika. Prepoznali su važnost stvaranja pozitivnoga razrednoga ozračja za psihofizičko zdravlje učenika. Stoga su tjelesnim aktivnostima, suradničkim učenjem i igrama nastojali kod učenika zadovoljiti potrebu za kretanjem i razvijati vrijednosti poput empatije, razumijevanja, samopouzdanja, emocionalne i socijalne inteligencije te smanjenja negativnih emocija.

2 Aktivnosti za poticanje međurazredne suradnje

Učitelji su proučili predmetne kurikule i kurikule međupredmetnih tema kako bi definirali ishode i ciljeve koje su željeli ostvariti planiranim aktivnostima. Primarni cilj bila je briga o mentalnom zdravlju učenika jer su željeli da se učenici u školi osjećaju sigurno, samopouzvano, prihvaćeno i opušteno. Nadalje, planiranim su aktivnostima željeli potaknuti učenike na tjelesnu aktivnost jer je dokazan pozitivan učinak kretanja na psihofizičko zdravlje. Uz to su, kroz poticanje međurazredne suradnje, željeli utjecati i na razvijanje socijalnih i komunikacijskih vještina učenika.

Svjetska zdravstvena organizacija je 2004. godine definirala mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici (ZGPD, 2018.). Mentalno zdravlje je temelj dobrobiti i dobrog funkcioniranja pojedinca, ali i zajednice. Istraživanja pokazuju da rane intervencije poput ulaganja u kvalitetno roditeljstvo i promoviranja mentalnog zdravlja u školama kroz učenje emocionalnih i socijalnih vještina pozitivno utječu na mentalno zdravlje djece i mladih, a pozitivan utjecaj nastavlja se i u odrasloj dobi (ZGPD, 2018.). Stoga su učitelji u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture primjenjivali aktivnosti i igre koje su učenike poticale na kretanje, a ujedno su razvijale timski duh, suradnju i zajedništvo. Igru prati osjećaj ugođe, razonode i zabave. Stoga pozitivno djeluje i na tjelesni i na psihički razvoj učenika. Upoznavanje s pravilima igre i različitim strategijama ima značajnu ulogu u obrazovnom segmentu. Uz to, značajna je i odgojna uloga igre jer pomaže učenicima u izgradnji odnosa sa suigračima i suparnicima, u prihvaćanju neuspjeha i slično (Findak 1996., str. 159). U nastavi matematike primjenjivana je strategija suradničkog učenja kroz koju su učenici jedni drugima pomagali u svladavanju nastavnih sadržaja, a na satima razrednika provedene su aktivnosti koje kod učenika razvijaju socijalne i komunikacijske vještine. U svim aktivnostima i u svim skupinama sudjelovali su učenici oba razredna odjela. Skupine su formirane tako da su u svakoj bili zastupljeni učenici različitih sposobnosti i vještina. Na taj je način osigurana pravednost, a svim skupinama omogućene su podjednake mogućnosti za uspjeh u natjecateljskim aktivnostima. Slijedi prikaz aktivnosti provedenih u okviru međurazredne suradnje.

2.1. Matematički tandem

Aktivnost Matematički tandem provedena je u nastavi matematike. Cilj ove aktivnosti bio je pomoći učenicima u svladavanju nastavnih sadržaja putem međusobne podrške i razmjene znanja. Učenici su bili raspoređeni u skupine od 3 ili 4 člana, a u svakoj su bili zastupljeni učenici koji s lakoćom svladavaju matematičke sadržaje, kao i oni koji sa svladavanjem imaju poteškoća. Učenici su poučavali jedni druge, međusobno pomagali u radu te zajedno pronalazili strategije rješavanja složenijih zadataka. Primjenom strategije suradničkog učenja, učenici su razvijali vještine rješavanja matematičkih problema. Pritom se pozitivno utjecalo na unaprjeđenje njihovih komunikacijskih vještina, spremnosti na suradničko učenje i jačanje samopouzdanja.

2.2. Zapetljaj – otpetljaj

Igra Zapetljaj – otpetljaj jedna je od aktivnosti provedenih u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Nakon što su zatvorenih očiju međusobno isprepleli ruke i uhvatili se kao da se rukuju, zadatak učenika bio je formirati krug ne ispuštajući ruke. Izazov pred kojim su se našli od učenika je zahtijevao razmišljanje i suradnju kako bi „otpetljali“ zapletene ruke i formirali krug. Uz unaprjeđenje motoričkih sposobnosti, ovom su igrom učenici vježbali strpljivost i unaprijedili svoje komunikacijske vještine.

2.3. Prenošnje balona

Aktivnost Prenošnje balona natjecateljska je igra provedena u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Učenici su bili raspoređeni u vrste. Između svakog su učenika (u visini nadlaktica) bili postavljeni baloni. Zadatak svake vrste bio je kretati se bočno zadanom stazom pazeći

da baloni ostanu na mjestu, odnosno da niti jedan ne padne na pod. Igra je bila veoma izazovna jer je od učenika zahtijevala dobru suradnju i sposobnost prilagodbe s obzirom na to da je brzina kretanja svakoga pojedinca trebala biti usklađena s brzinom kretanja ostalih članova tima. Ova je igra pozitivno utjecala na sposobnost koordinacije te na razvijanje osjećaja zajedništva.

2.4. Štafetna igra

Štafetne igre su vrsta natjecateljskih aktivnosti u kojima je trčanje kombinirano s različitim motoričkim zadacima, npr. prenošenjem ili premještanjem rekvizita, preskakanjem prepreka, provlačenjem i sl. U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture učitelji su primjenjivali različite oblike štafetnih igara radi poticanja učenika na timski rad i suradnju, ali i njihovog pozitivnog utjecaja na razvijanje sposobnosti poput spretnosti, brzine ili koordinacije. Iako natjecateljske igre sa sobom uvijek nose rizik od frustracije kod dijela učenika, kod učenika razvijaju emocionalnu i socijalnu inteligenciju što pozitivno utječe na njihovo mentalno zdravlje.

2.5. Mali dar svakome

Na satu razrednika provedena je aktivnost Mali dar svakome. Učenici su razvrstani u skupine od 5 ili 6 članova, a svaki je član dobio papir s napisanim svojim imenom na vrhu. Papir svakoga učenika kružio je unutar skupine kako bi svaki član na njega napisao lijepu i pozitivnu poruku namijenjenu učeniku čije je ime navedeno na papiru. Po završetku, učitelji su papire s napisanim porukama umotali i predali svakom učeniku kao mali dar. Cilj ove aktivnosti bio je razvijanje osjećaja prihvaćenosti među učenicima različitih razrednih odjela, a time i pozitivan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje.

2.6. Stablo emocija

Aktivnost Stablo emocija provedena je nakon Matematičkog tandema i Malog dara svakome. Učitelji su razgovarali s učenicima o emocijama koje su osjetili tijekom i nakon navedenih aktivnosti. U razgovoru su emocije povezali s određenim bojama. Tako su jarke boje poput crvene, žute, narančaste, plave i zelene povezali s pozitivnim emocijama, dok su tamne boje poput crne, sive i smeđe povezali s negativnim emocijama. Zadatak svakoga učenika bio je odabrati izrezan oblik dječjeg dlana u boji koja najbolje predstavlja njegove osjećaje nakon provedenih aktivnosti i zalijepiti ga na stablo emocija na panou. Po završetku ove aktivnosti na stablu nije bilo niti jednoga dlana u crnoj, sivoj ili smeđoj boji, što ukazuje na to da su se učenici osjećali ugodno. Cilj opisane aktivnosti bio je pomoći učenicima u razvijanju svijesti o vlastitim emocijama te tako pozitivno utjecati na njihovo mentalno zdravlje.

Zaključak

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao stanje cjelovitog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja (Živjeti zdravo, 2020.). Uloga učitelja u unaprjeđenju psihofizičkoga zdravlja učenika veoma je važna jer škola mora biti mjesto na kojemu će se svaki učenik osjećati ugodno i sigurno. Upravo je međurazredna suradnja dvaju drugih razreda Osnovne škole Rapska kroz opisane aktivnosti doprinijela stvaranju prijateljskoga i poticajnoga okruženja za učenike. Takvo okruženje omogućuje učenicima da se osjećaju samopouzdanije i motiviranije za učenje, a to pozitivno utječe na njihovo mentalno, ali i cjelokupno zdravlje. Učenici su veoma pozitivno reagirali na sve aktivnosti. U anketi provedenoj po njihovom završetku učenici su posebno istaknuli zadovoljstvo zbog osjećaja prihvaćenosti, jačanja međusobne povezanosti i mogućnosti boljšega upoznavanja s učenicima drugoga razrednoga odjela. Stjecanje novih znanja i vještina doprinijelo je socioemocionalnom razvoju učenika što je poticaj učiteljima za daljnje unaprjeđenje međurazredne suradnje.

Literatura

- Briga za mentalno zdravlje (2021.). Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s: <https://centar.erf.unizg.hr/briga-za-mentalno-zdravlje-edukativni-materijal/>
- Findak, V. (1996.). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: priručnik za učitelje razredne nastave. Školska knjiga. Zagreb.
- Pecko, L. (2019.). Suradničko učenje u nastavi primarnoga obrazovanja. *Metodički obzori*, 14 (1), 73 – 94.
- ZGPD (2018.). Mentalno zdravlje. Zagrebačko psihološko društvo, <https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/> . Pristupljeno 7. travnja 2023.
- Živjeti zdravo (2020.). Mentalno zdravlje. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, <https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-mentalno-zdravlje/> Pristupljeno 8. travnja 2023.

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE „U ZDRAVOM TIJELU, ZDRAV DUH“

Sažetak: Prema Konvenciji o pravima djeteta "svako dijete treba stabilno okruženje i stalne brižne odrasle kako bi se osjećao sigurno i zaštićeno". To je uvjet njegova zdrava tjelesnog i psihičkog razvoja. Prava djeteta temelje se na zadovoljavanju osnovnih potreba kao što su: fiziološke potrebe, potreba za sigurnošću, pripadanjem, ljubavlju, samo poštovanjem i poštovanjem od strane drugih. Tjelesna aktivnost osnovna je čovjekova potreba od njegovog rođenja do starosti. Najvažnije za zdrav rast i razvoj djece je zdrava i uravnotežena prehrana, redovita fizička aktivnost i česti boravak na svježem zraku. Suvremeni način života doveo je do promjena životnih navika, ne samo kod odraslih osoba već i kod djece. Djeca sve više koriste nezdravu hranu, velike količine slatkih pića, a radi prezaposlenosti roditelja, koji imaju sve manje slobodnog vremena, djeca se sve manje kreću. Istraživanja su pokazala da je konzumacija sokova jedan od glavnih krivaca pretilosti kod djece. Djeca sve više vremena provode u zatvorenom prostoru uz računala i televiziju, a od kuće do vrtića, roditelji ih uglavnom voze automobilima. Skrb za zdravlje i tjelesni razvoj djece, te praćenje, unapređenje i očuvanje zdravlja djece u vrtiću provodi se svakodnevno, a regulirano je Sigurnosno-zaštitnim i preventivnim programom za unapređenje sigurnosti i zaštite djece, te Protokolima djelovanja u potencijalno rizičnim i kriznim situacijama te rutinskim poslovima. Vrlo važnim smatramo i pravilnu, kvalitetnu, raznovrsnu prehranu kojom se zaštićuje zdravlje djece, postiže optimalan rast i razvoj te pridonosi stjecanju pozitivnih prehrambenih navika od najranije životne dobi. Ako se djecu uči na zdravu hranu, razvit će se i zdrave prehrambene navike. Prehrambene navike stečene u djetinjstvu ostaju za cijeli život, a ono što je dijete naučilo o prehrani vraća se u obliku zdravlja. U ovom izlaganju prikazat ćemo aktivnosti provedene u sklopu obilježavanja Tjedna zdravlja, a uključivala je provedbu aktivnosti s definiranim temama po danima: „Uskočimo U Utorak“ – naglasak na tjelesnoj aktivnosti, „Super-zdrava Srijeda“ – obilježavanje Svjetskog dana zdravlja s usmjerenjem na pravilnu prehranu, „Očuvajmo Čistu vodu u Četvrtak“ – naglasak na važnost vode i prevenciju bolesti i „Probdijmo Pospani Petak“ – sadržajno vezano uz važnost odmora za zdravlje.

Ključne riječi: zdravlje, djeca, vježbanje, prehrana, mentalno zdravlje djece

CHILDREN'S MENTAL HEALTH "IN A HEALTHY BODY, A HEALTHY MIND"

Abstract: According to the Convention on the Rights of the Child, "every child needs a stable environment and constant caring adults in order to feel safe and protected". This is a condition for his healthy physical and psychological development. The rights of the child are based on the satisfaction of basic needs such as: physiological needs, the need for security, belonging, love, self-respect and respect from others. Physical activity is a basic human need from birth to old age. The most important thing for the healthy growth and development of children is a healthy and balanced diet, regular physical activity and frequent exposure to fresh air. The modern way of life has led to changes in lifestyle habits, not only among adults but also among children. Children use more and more unhealthy food, large quantities of sugary drinks, but due to the overwork of their parents, who have less and less free time, children move less and less. Research has shown that juice consumption is one of the main culprits of obesity in children. Children spend more and more time indoors with computers and television, but their parents usually drive them from home to kindergarten. Caring for the health and physical development of children, as well as monitoring, improving and preserving the health of children in the kindergarten, is carried out daily, but it is regulated by the Safety and Protection and Preventive Program for Improving the Safety and Protection of Children, as well as the Protocols for Actions in Potentially Risky and Crisis Situations and Routine Work. We also consider proper, high-quality, varied nutrition to be very important, which protects children's health, achieves optimal growth and development, and contributes to the acquisition of positive eating habits from an early age. If children are taught to eat healthy food, they will develop healthy eating habits. Eating habits acquired in childhood remain for life, but what the child has learned about nutrition comes back in the form of health. In this presentation, we will show the activities carried out as part of the celebration of Health Week, but it included the implementation of activities with defined themes by day: "Jump to Tuesday" - emphasis on physical activity, "Super-healthy Wednesday" - celebration of World Health Day with a focus on proper nutrition, "Očuvajmo Čistu vodu u Četvrtak" - emphasis on the importance of water and disease prevention and "Let's Try Sleepy Friday" - content related to the importance of a break for health.

Keywords: health, children, exercise, nutrition, mental health of children

PRAVILNOM PREHRANOM DO ZDRAVLJA

Sažetak: Razvijanje pravilnih prehrambenih navika u ranoj životnoj dobi preduvjet je za pravilan odnos prema hrani za čitav život. Cilj ovoga rada bio je osvijestiti važnost pravilne prehrane kod učenika i utjecati na poboljšanje njihovih prehrambenih navika tijekom školske marende. Istraživanjem je obuhvaćeno osam razrednih odjela, po jedan odjel svakoga razreda, tj. ukupno 172 učenika. U uvodnoj fazi istraživanja među učenicima je proveden anketni upitnik o njihovim prehrambenim navikama, a potom je slijedilo prikupljanje i popisivanje svega što učenici pojedu za vrijeme školske marende. Analiza školskih obroka napravljena je pet puta, jednom tjedno tijekom pet tjedana. Za pojedini razredni odjel analiziran je upitnik i sastav školskih obroka te su na temelju dobivenih rezultata osmišljene radionice koje su u trajanju od dva školska sata provedene među učenicima. Na kraju svake radionice učenici su imali priliku kušati za njih pripremljen zdravi obrok koji bi mogao postati zamjena nezdravim namirnicama koje vrlo često konzumiraju tijekom školske marende. Primjeri takvih jela objedinjeni su u digitalnu knjižicu recepata koja je dostupna svim učenicima naše škole. U kreiranju e-knjižice recepata sudjelovali su učenici uključeni u istraživanje i njihovi roditelji te se ona neprestano nadopunjuje receptima obroka koji se mogu pripremiti za školsku marendu. Nakon provedenih radionica i objave knjižice recepata ponovo je napravljena analiza školskog obroka te je proveden završni anketni upitnik kako bi se dobila povratna informacija o utjecaju vršnjačkog poticanja na promjenu loših prehrambenih navika tijekom školske marende. Rezultati pokazuju da su učenici u visokom postotku od gotovo 80 % imali loš izbor namirnica za školsku marendu te da je učestalost konzumacije voća bila manja od 20 %, dok niti jedan učenik za obrok nije imao uključeno povrće. Nakon provedenih edukacija i dostupnosti knjižice s primjerima zdravih obroka kod 85,7 % učenika, prema njihovoj osobnoj procjeni, dogodilo se poboljšanje u izboru namirnica za školsku marendu.

Ključni pojmovi: učenička prehrana, obroci u školi, planiranje obroka

PROPER NUTRITION LEADS TO HEALTH

Abstract: Developing correct eating habits early in life is a prerequisite for a correct attitude towards food throughout life. The goal of this workshop was to raise awareness of the importance of proper nutrition among students and to influence the improvement of their eating habits during the school lunch. The research covers eight class departments, one department of each class, i.e. a total of 172 students. In the initial phase of the research, a questionnaire was conducted among the students about their eating habits, but then there was the collection and listing of everything that the students eat during the school lunch. The analysis of school meals was made five times, once a week for five weeks. The questionnaire and the composition of the school meals were analyzed for each class and were based on the results of a two-hour workshop designed among the students. At the site of each workshop, students had the opportunity to taste a healthy meal prepared for them, which could become a substitute for the unhealthy foods they often consume during school lunch. Examples of such dishes are gathered in a digital recipe booklet that is available to all students of our school. The students involved in the research and their parents participated in the creation of the e-recipe book, and it is constantly updated with meal recipes that can be prepared for the school lunch. After the workshops and publication of the recipe booklet, an analysis of the school meal was made again and a final survey questionnaire was conducted in order to get feedback on the influence of peer encouragement on changing bad eating habits during the school lunch. The results show that a high percentage of almost 80% of students had a poor selection of food for school lunch, and that the frequency of fruit consumption was less than 20%, while not a single student had vegetables included in the meal. After the trainings and the availability of a booklet with examples of healthy meals, 85.7% of students, according to their personal assessment, saw an improvement in the selection of food for the school lunch.

Key terms: student nutrition, meals at school, meal planning

RAZVOJ EMOCIONALNE SAMOREGULACIJE U DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak: Konstantna prilagodba okolini, mijenjanje potreba i zahtjeva, od živčanog sustava zahtijeva kompleksno procesiranje u mozgu. Sposobnost upravljanja i kontrole nad vlastitim mislima, emocijama i ponašanjima u svakodnevnim i stresnim situacijama omogućava nam funkcioniranje na adaptivan, fleksibilan i društveno prihvatljiv način. Riječ je o samoregulaciji. Prikladna samoregulacija predstavlja osnovu za socijalni, emocionalni i kognitivni razvoj djeteta. Učenje samoregulacije je proces koji omogućava djetetu upravljanje emocijama i ponašanjem kako bi postiglo ciljeve, komuniciralo prosocijalno s drugima i bilo uključeno u neovisno učenje. U izlaganju će biti prezentirana suvremena teorijska podloga razvoja samoregulacije te primjeri kako značajni odrasli mogu podržati njen razvoj u radu s djecom. Neke od značajnih tehnika koje primjenjujemo u našem vrtiću su mindfulness vježbe, priče, igre pokretom, itd.

Ključne riječi: samoregulacija, emocionalni razvoj, mindfulness

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN CHILDREN OF TRAUMA AND PRESCHOOL AGE

Abstract: Constant adaptation to the environment, changing needs and requirements, requires complex processing in the brain from the nervous system. The ability to manage and control our own thoughts, emotions and attitudes in everyday and stressful situations enables us to function in an adaptive, flexible and socially acceptable way. It is about self-regulation. Adequate self-regulation is the basis for the child's social, emotional and cognitive development. Learning self-regulation is a process that enables the child to manage emotions and behavior in order to achieve goals, communicate prosocially with others and be involved in independent learning. The presentation will present the modern theoretical basis of the development of self-regulation and examples of how significant adults can support its development in working with children. One of the significant techniques that we apply in our kindergarten are mindfulness exercises, witnessing, movement games, etc.

Keywords: self-regulation, emotional development, mindfulness

JEZIČNE IGRE U NASTAVI HRVATSKOG JEZIKA

Sažetak: Pojam zdravlja pored fizičkog uključuje i mentalno zdravlje. Različitim oblicima igara potičemo i njegujemo mentalno zdravlje učenika. U ovom članku predložene su igre koje smo same osmislile i koje su kod učenika razvijale samopouzdanje, prijateljske odnose i kvalitetne kolegijalne odnose. Koristile smo jednostavne i pristupačne materijale, s jednostavnim i jasno oblikovanim pravilima igre. Sve su igre usklađene s važećim kurikulumom Hrvatskog jezika za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. Djeca su igre rado igrala te su se nakon određenog vremena i sama osnažila da samostalno kreiraju nove igre.

Ključne riječi: Predmetni kurikulum Hrvatskog jezika, mentalno zdravlje, igra, pravila

LANGUAGE GAMES IN CROATIAN LANGUAGE TEACHING

Abstract: In addition to physical health, the concept of health also includes mental health. With various forms of games, we encourage and nurture the mental health of students. In this article, we propose games that we have designed ourselves and that develop students' self-confidence, friendly relationships and quality collegial relationships. We used simple and accessible materials, with simple and clearly formed rules of the games. All games are in accordance with the valid Croatian language curriculum for elementary schools and high schools in the Republic of Croatia. The children were happy to play the games and after a certain time they were empowered to create new games on their own.

Keywords: Croatian language curriculum, mental health, game, rules

Uvod

Odgojno - obrazovni djelatnici često vode razgovore o važnosti zdravlja učenika. Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja. Pojam duševnog blagostanja, tj. mentalnog zdravlja, često pada u drugi plan. Međutim, pandemija Covid 19 i nastava koja se odvijala online putem stavila je problem mentalnog zdravlja učenika u prvi plan. Dislociranost nastavnog procesa pred male ekrane, odsustvo kontakta s prijateljima i učiteljima, doveo je do niza problema u mentalnom zdravlju učenika. Želeći kod učenika razviti i njegovati pozitivnu sliku o njima samima te utjecati na razvoj njihove empatije i dobrih međuljudskih odnosa, odlučile smo u svom radu što više primijeniti igru kao oblik poučavanja.

Od samog rođenja dijete uči spontano, kroz igru. Igranje je djeci prirodno stanje i snažan motivator. Igrajući se, naši učenici nisu samo usvojili nastavne sadržaje i realizirali odgojno-obrazovne ishode, već su razvijali socijalne kontakte. Odmakli smo se od digitalnih igara koje su nam u doba pandemije bile jedini izbor te se „vratile” starim, klasičnim oblicima, igrama koje smo same osmislile. Riječ je o jednostavnim i lako primjenjivim igrama u nastavi. Nakon što smo temeljito proučile predmetne kurikulume, izradile smo igre koje smo provеле s učenicima. Polazište nam je prvenstveno bio predmetni kurikulum Hrvatskoga jezika za koji smo se odlučile jer nam je predstavljao osnovu za buduće aktivnosti i u ostalim nastavnim predmetima.

U ovom radu donosimo niz primjera igara koje smo koristile u nastavi Hrvatskoga jezika te odgojno-obrazovne ishode uz koje smo ih uskladile.

Edukativne igre

1. razred

OŠ HJ A.1.3. Učenik čita tekstove primjerene početnom opismenjavanju i jezičnome razvoju.

Igra: Spajamo parove

Igrači: po 2 igrača

Materijal potreban za rad: kartice s riječima i crtežima

Pravila igre: Učenici su podijeljeni u parove. Svaki par ima kartice sa slikama i pojmovima.

Učenici povezuju crtež s odgovarajućim pojmom. Pobjednik/pobjednica je učenik/učenica koji/koja spoji više kartica.

Npr: MAČKA

crtež mačke

PAS

crtež psa

Igra: Mali i veliki memory

Igrači: grupa od 4 igrača

Materijal potreban za rad: kartice s riječima

Pravila igre: Učenici su podijeljeni u grupe. U svakoj grupi su po 4 igrača. Kartice su postavljene na poledini. Učenik/učenica okrene dvije kartice i spaja parove. Par kartica čine dvije kartice tako da je na jednoj napisana riječ malim formalnim slovima, a na drugoj ista riječ pisana velikim formalnim slovima. Učenici se izmjenjuju u otkrivanju kartica i spajanju parova. Pobjednik/pobjednica je učenik/učenica koji/koja prvi/prva sakupi najviše parova. Kartice s riječima:

MAMA, mama; KUĆA, kuća; AUTO, auto; LOPTA, lopta; BROD, brod; ŠUMA; šuma...

Igra: Domino rečenice

OŠ HJ A. 1. 4. Učenik piše školskim formalnim pismom slova, riječi i kratke rečenice u skladu s jezičnim razvojem.

Igrači: grupa od 4 igrača

Materijal potreban za rad: kartice s rečenicama

Pravila igre: Učenici su podijeljeni u grupe. U svakoj grupi su 4 igrača. Jedan učenik/učenica dijeli kartice s rečenicama tako da svaki učenik/učenica dobije po četiri kartice. Svaka kartica podijeljena je na dva dijela, poput domino pločice. Na jednom dijelu kartice nalazi se rečenica kojoj nedostaje rečenični znak, a na drugom dijelu kartice nalazi se neki rečenični znak. Učenici se izmjenjuju polažući kartice tako da rečenicu postave uz odgovarajući rečenični znak. Pobjednik/pobjednica je učenik/učenica koji/koja prvi/prva upotrijebi sve svoje kartice.

Domino kartice:

Kartica 1: Ivo piše/ ? ; Kartica 2: Super/ . ; Kartica 3: !/ Koliko je sati

2. razred

Igra: Slovo na slovo - imenica

OŠ HJ A.2.5. Učenik upotrebljava i objašnjava riječi, sintagme i rečenice u skladu s komunikacijskom situacijom.

Igrači: dvije grupe po 4 igrača

Materijal potreban za rad: list papira, olovka, kartice sa slovima

Pravila igre: Učenici se dijele u grupe. Svaka grupa ima isti zadatak. Učitelj/učiteljica pokazuje karticu sa slovom, a učenici trebaju na papir napisati što više imenica kojima je zadano slovo početno slovo riječi (imenice). Vrijeme pisanja je ograničeno na dvije minute. Pobjednička je grupa ona koja ima više imenica. Postupak se može ponoviti nekoliko puta. Kartice sa slovima: M, K, P, T, A...

Igra se može igrati u prvom ili drugom razredu tako da se pišu bilo koje riječi, a ne samo imenice, a i u trećem ili četvrtom razredu tako da se navode glagoli ili pridjevi.

Igra: Zeleno – crveni slogovi

OŠ HJ A.2.4. Učenik piše školskim rukopisnim pismom slova, riječi i kratke rečenice u skladu s jezičnim razvojem.

Igrači: cijeli razred

Materijal potreban za rad: kartica zeleno – crvene boje na štapiću, kartice s riječima

Pravila igre: Učitelj/učiteljica pokazuje karticu s ispisanom riječi i izgovara rečenicu. Ako je tvrdnja točna, učenici podižu svoju karticu i okreću zelenu stranu kartice prema učitelju/učiteljici, a ako je tvrdnja netočna, pokazuju crvenu stranu. Učenik/učenica koji/koja pogriješi, ispada iz igre. Pobjednik/pobjednica je učenik/učenica koji/koja ostaje zadnji/zadnja u igri.

Kartice s riječima: pas, torba, jabuka, čokolada, marmelada, kist, puž...

Rečenice: Pas je jednosložna riječ.; Torba je dvosložna riječ. ; Jabuka je trosložna riječ.

3. razred

OŠ HJ A.3.5. Učenik oblikuje tekst služeći se imenicama, glagolima i pridjevima, uvažavajući gramatička i pravopisna pravila.

Igra: Otkrij pojam

Igrači: četiri grupe po 4 igrača

Materijal potreban za rad: plakat sa zadatkom (asocijacijom)

Pravila igre: Učenik/učenica predstavnik/predstavница svake grupe odabire polje, čita zadanu riječ i pokušava otkriti pojam pojedinog stupca ili konačno rješenje. Konačno rješenje je riječ imenica. Grupe se izmjenjuju. Pobjednička grupa je ona koja prva otkrije konačno rješenje.

Igra: Loptica skočica

Igrači: cijeli razred

Materijal potreban za rad: mekana mala lopta

Pravila igre: Učenik/učenica baci loptu drugom učeniku/učenici i govori jednu opću imenicu. Učenik/učenika koja uhvati loptu zadanu imenicu treba preoblikovati u umanjenicu.

Igra se ponavlja dok se ne izmijeni većina učenika.

Igra se može i odigrati tako da se imenica preoblikuje u uvećanicu.

Igra: Kviz u paru

Igrači: 2 igrača

Materijal potreban za rad: kartice sa zadatcima

Pravila igre: Prvi/prva član/članica jednog para učenika uzima karticu sa zadatkom i čita zadatak, a drugi učenik/učenica član para odgovara na zadatak, tj. na kviz pitanje o ponavljanju jezičnih sadržaja. Svaki član para čita po četiri pitanja, ali i odgovara na četiri pitanja.

Kviz pitanja:

1. Opća imenica je:	2. Vlastita imenica je:
a) Tina	a) torba
b) Marija	b) Ivan
c) klavir	c) kapa
3. Umanjenica riječi stol je:	4. Uvećanica riječi torba je:
a)stol b)stolić	a)torbica b)torbetina

Igra: Kratice iz kutije

OŠ HJ A.3.4. Učenik vođenim pisanjem piše jednostavne tekstove u skladu s temom.

Igrači: 2 igrača

Materijal potreban za rad: kutija, kartice sa zadatcima, list papira, olovka

Pravila igre: Učenici su u parovima. Svaki par dobiva kutiju u kojoj su kartice sa zadatcima, papir i olovku. Jedan član para vadi kartice iz kutije i čita zadatke, a drugi član piše zadane riječi i kratice zadanih riječi na papir. Pobjednički par je onaj koji prvi točno riješi sve zadatke.

Kartica sa zadatcima:

Napiši kratice.

kilometar ____ razred ____ minuta ____ litra ____ na primjer ____

4. razred

Igra: Kolo naokolo

OŠ HJ A.4.4. Učenik piše tekstove prema jednostavnoj strukturi.

Igrači: četiri grupe po 4 igrača

Materijal potreban za rad: list papira, olovka

Pravila igre: Učenici se dijele u grupe. U svakoj skupini papir će kružiti od jednog do drugog učenika. Prvu će riječ napisati prvi učenik pa drugi drugu riječ, treći treću riječ, četvrti

četvrtu pa opet prvi, drugi i tako u krug nekoliko puta. Svaka grupa ima drugačiji zadatak. Svi pišu nazive pisanim slovima pazeći na pisanje velikog početnog slova i to u imenima naroda, stanovnika, država i geografskih cjelina.

Prva skupina piše imena naroda, druga skupina piše imena stanovnika, treća skupina piše imena država, a četvrta skupina piše imena geografskih cjelina.

Pobjednička skupina je ona koja ima najviše točno napisanih naziva.

OŠ HJ A.4.5. Učenik oblikuje tekst primjenjujući znanja o imenicama, glagolima i pridjevima uvažavajući gramatička i pravopisna pravila.

Igra: Desna - lijeva

Igrači: cijeli razred

Pravila igre: Učitelj/učiteljica govori imenice. Ako je imenica u jednini učenici će podignuti desnu ruku, a ako je imenica u množini učenici će podignuti lijevu ruku. Učenici koji pogriješe prekidaju igru tako da ruke stave na koljena. Pobjednik/pobjednica je onaj/ona učenik/učenica koji/koja ostane zadnji/zadnja.

Imenice: baka, djed, lopte, stol, brodovi, pas, pauci, leptiri, lignje, ribe, pjesma...

Igra: Šarena kocka

Igrači: grupe od 4 do 5 igrača

Materijal potreban za rad: kocka

Pravila igre: Učenici se dijele na grupe i dogovore se kojim će redom bacati kocku. Na kocki su napisane rečenice u sadašnjem vremenu. Učenik/učenica baca kocku i kocka se zaustavlja na jednoj strani. Zadanu rečenicu učenik/učenica preoblikuje u prošlo i buduće vrijeme.

Zaključak

Integraciju edukativnih igara u nastavu Hrvatskog jezika naši su učenici objeručke prihvatili. Razvili su suradničke odnose i unaprijedili komunikacijske vještine i kritičko mišljenje. Kod nekih od njih se razvila intrinzična motivacija da sami kreiraju edukativne igre što smatramo najvećim oblikom učenikove aktivnosti i motivacije.

Literatura

Odluka o donošenju kurikulumu za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. NN 10/2019 (215), odluka, 29.1.2019.

Badurina; Marković; Mićanović. Hrvatski pravopis. Zagreb: Matica hrvatska, 2007.

Težak; Babić. Gramatika hrvatskog jezika: Priručnik za osnovno i jezično obrazovanje. Zagreb: Školska knjiga, 2009.

